

LOGOTERAPIA, UNA AYUDA PARA AFRONTAR LA ADVERSIDAD

**M^a Ángeles Noblejas de la Flor y
M^a Isabel Rodríguez Fernández**

La vida del ser humano también está conformada por acontecimientos adversos. La existencia de toda persona atraviesa, en un momento u otro de su devenir, situaciones dolorosas que obligan al ser humano a enfrentarse a sus interrogantes más profundos.

En esas circunstancias, el individuo debe afrontar con radicalidad la pregunta sobre cómo puede decirse sí a la vida a pesar de todo.

La Logoterapia, basada en una concepción bio-psico-socio-espiritual del ser humano, se presenta como una escuela terapéutica y de orientación especialmente indicada para acompañar existencialmente a las personas que sufren, y para hacerlo sin obviar la pregunta sobre el sentido de la vida. Postula que el ser humano posee la capacidad de oponerse creativa y actitudinalmente a la adversidad y de dar así su respuesta a ésta, de configurar su propia vida y de realizar su aportación a la comunidad. La vida siempre encierra un sentido, en cualquier circunstancia, por extrema que sea.

Sentido en la adversidad. Valores de actitud

Frente a los aspectos trágicos existe siempre la posibilidad de extraer de ellos "el mejor partido posible". Fizzotti (1977, 1990) expone los elementos positivos que pueden darse a partir de un sufrimiento si se aborda éste con una actitud adecuada. Son los siguientes:

- Prestación o servicio

El padecimiento inevitable que una persona asume con dignidad puede ayudar a otra a poner en marcha un cambio existencial, a crecer en fortaleza, a revitalizar su esperanza... Es decir, el sufrimiento puede convertirse en servicio.

- Crecimiento

Asumiendo el propio dolor, la persona consigue una fuerza que le permite afrontar las más duras situaciones.

- Madurez

La persona, con el sufrimiento, puede alcanzar mayor libertad interior a pesar de la dependencia exterior.

Es necesario conocer y analizar las situaciones dolorosas que vivimos para discriminar si nos encontramos ante un sufrimiento que puede ser evitado _personal y/o socialmente_ o sí, por el contrario, no puede cambiarse y lo que demanda de nosotros esa situación límite es una toma de postura con la consiguiente vivencia de un valor de actitud (ver figura 1).

APROXIMACIÓN LOGOTERAPÉUTICA AL SUFRIMIENTO



Basado en Lukes, 1986

Figura 1

En la actualidad, los mensajes sociales proponen una huida del sufrimiento y la búsqueda de la felicidad por caminos independientes del sentido y los valores. En este contexto, se agudiza la rebelión del hombre ante un destino adverso inevitable. Quienes creen que pueden obtener todo lo que quieren pagando un precio _normalmente material_ es muy probable que caigan en la desesperación cuando se enfrentan a un sufrimiento inevitable. En una situación de este tipo, el descubrimiento personal de un sentido se convierte en el criterio decisivo para la superación de la crisis interna.

Cuando dispone de un sentido, el hombre está capacitado para afrontar incluso el sufrimiento. Encontrar un sentido nos aleja de preguntar a la vida ¿por qué me pasa esto a mí?, ¿por qué he de tener yo este sufrimiento? Por el contrario, nos sitúa en la línea de responder a las preguntas que la vida nos plantea: ¿qué demanda de mí esta situación?, ¿qué responsabilidad se me hace presente?, ¿hay alguien que pueda estar necesitando algo de mí?, etc. Así, podemos descubrir que la vida no nos adeuda placer sino que nos ofrece un sentido. Cuando no descubrimos qué sentido tiene, el sufrimiento conduce a la desesperación, sentimiento que podría definirse como el sufrimiento desprovisto de sentido para la persona que lo padece.

Obviamente, el sufrimiento en sí mismo no tiene sentido pero el hombre puede adoptar actitudes significativas respecto a él. En este caso, la persona humana se eleva por medio de los llamados valores de actitud (cfr. Noblejas, 2000).

La Logoterapia considera que los valores de actitud superan en rango ético a los creadores _trabajar, construir, hacer, dar de uno mismo_ y a los experienciales _acoger y disfrutar la belleza, la naturaleza, el amor_ ya que las posibilidades axiológicas del hacer creativo y de las vivencias pueden ser limitadas y pueden agotarse mientras que las del sufrimiento son ilimitadas. Más aún, la realización de obras creativas necesita de algún tipo de talento o capacidad en el hombre, y su ejercicio y actualización. Para la realización de los valores vivenciales basta con algún órgano de los sentidos _los oídos para oír una sinfonía, los ojos para contemplar un paisaje..._ y con la capacidad de acogida. En cambio, para realizar los valores actitudinales no basta con la capacidad creadora y vivencial; es necesaria la capacidad de sufrimiento. Sin embargo, el ser humano no nace con esta capacidad _no es innata_ sino que debe ir adquiriendo a lo largo de la vida, lo cual no resulta fácil. Esta capacidad consiste en ir aprendiendo un dominio interno _con renuncia a la configuración externa_ con el que el hombre va "autoconfigurándose". Así, el sufrimiento se convierte en un acto valioso.

Al conferir profundidad a la existencia personal, el dolor puede elevar al ser humano a unas cotas de valor, enriquecimiento personal y aportación a los otros que nunca hubiera podido imaginar. La vida muestra y ha mostrado siempre innumerables ejemplos de personas capaces de encontrar un sentido en el sufrimiento _cuidar día y noche a una persona necesitada, las incomodidades e, incluso, la persecución sufrida por luchar por un ideal...

Por otra parte, la Logoterapia también explica que los valores de actitud constituyen la ruta más importante hacia el sentido _la oportunidad de realizar el sentido en su dimensión más honda_ sirviéndose de la *diferencia entre el homo faber y el homo patiens*.

El *homo sapiens* puede articularse en el *homo faber*, el *homo amans* y el *homo patiens*. El primero llena su sentido existencial mediante sus creaciones, el segundo enriquece el sentido de su vida por medio de la experiencia, el encuentro y el amor, mientras que el último presta "el servicio", "el rendimiento de sus padecimientos".

El *homo faber* estaría representado por una persona que vive el mundo en categorías de éxito-fracaso; se situaría en una "ética del éxito". El éxito incluye golpes de suerte, salud, riqueza, buena educación y condiciones favorables de vida, mientras que el fracaso incluye malas rachas, pobreza, mala salud, condiciones de vida desfavorables...

Sin embargo, para el *homo patiens* las categorías son diferentes. Él se mueve entre la plenitud o la desesperación, polos que se encuentran en otra dimensión. Su representación gráfica aparece recogida en la figura 2.



Figura 2: Éxito - Sentido

El *homo patiens* adopta una posición vertical respecto de la línea ética del éxito y puede alcanzar su más alta realización dentro de su mayor fracaso. La experiencia demuestra que son compatibles tanto la plenitud y el fracaso como, en su polo opuesto, el éxito y la desesperación. Este último extremo está representado por quienes, gozando de salud, de altas posibilidades económicas, etc., se sienten aburridos y se muestran irritables y hastiados por la sociedad hasta el punto de llegar a perder las ganas de vivir por falta de sentido en sus vidas. Por el contrario, aque-

llas personas que, en situaciones difíciles, van modulando sus actitudes con un poco de humor y una forma más amplia de ver las cosas, se reconcilian con sus limitaciones o situaciones irresolubles de manera positiva y muestran lo que es capaz de hacer el ser humano.

La línea plenitud-desesperación se encuentra en una dimensión superior, no comprensible desde el eje éxito-fracaso. El "triumfo" del *homo patiens* constituye un fracaso _necedad, locura y escándalo_ a los ojos del *homo faber*.

Así pues, es en la vivencia del sufrimiento donde principalmente se realizan los valores de actitud, valores que el hombre puede también vivir mediante el comportamiento general que adopta frente a las fuerzas adversas. A modo de conclusión, cabe afirmar que podemos generar comportamientos y estilos de vida que favorezcan la vivencia de los valores de actitud.

Orientaciones para afrontar el sufrimiento

Reflexionando y tomando como modelo las acciones y posturas que han adoptado, en situaciones de dolor, personas que han logrado sobreponerse y responder con dignidad a sufrimientos inevitables, podemos encontrar líneas de orientación para nuestras vidas. A continuación, se recapitulan algunas líneas halladas, para mantener la propia dignidad y buscar un sentido en el dolor, por personas que vivieron situaciones tan extremas como el internamiento en un campo de concentración. Son caminos cuyos arquetipos Viktor Frankl nos hace llegar a través de su pensamiento y de propia experiencia personal.

1) *Cultivar la vida interior*. Las personas con una vida interior intensa soportaban mejor el sufrimiento de los campos de concentración como aquel en el que estuvo Viktor Frankl. Ante la desolación y el sufrimiento, la persona encontraba refugio en el hecho de poseer un mundo interior rico que le permitiera contar con un espacio positivo interno frente al exterior negativo y aterrador. En palabras de Frankl (1988), "el daño causado a su ser íntimo fue menor: eran capaces de aislarse del terrible entorno retrotrayéndose a una vida de riqueza interior y libertad espiritual" (p. 44).

2) *Tener un espacio para estar con uno mismo en soledad*. Esta línea de actuación tiene que ver con la anterior porque posibilita el cultivo del espacio interior. Sin espacio ni soledad para mirar dentro, la vida interior resulta más difícil de conseguir (Frankl, 1988).

3) *Optimismo y mantenimiento de la esperanza en la bondad humana*. Confiar en que la situación que se está atravesando se resolverá antes o después y mantener la confianza en la bondad humana son factores importantes para sostener la lucha (Frankl, 1988).

- 4) *Sentido del humor*. Tomarse las cosas con humor proporciona distanciamiento de los padecimientos al verlos desde una perspectiva ridícula (Frankl, 1988, 1994).
- 5) *Curiosidad y distanciamiento mental*. Un ejemplo de ello sería convertir lo que sucede en objeto de estudio. Frankl se plantea observar como científico lo que le está pasando en el campo de concentración y siente curiosidad, lo que expresa con las siguientes palabras: "Yo había experimentado ya antes este tipo de curiosidad como reacción fundamental ante ciertas circunstancias extrañas" (Frankl, 1988, p. 26).
- 6) *Imaginación guiada*. Ayuda a focalizar la atención en imágenes positivas del pasado y a tomar conciencia de que nada puede quitárnoslas (Frankl, 1988).
- 7) Prestar atención a la *belleza de pequeñas cosas cotidianas* y desarrollar una mayor sensibilidad ante la belleza del arte y de la naturaleza. Buscar manifestaciones artísticas de la naturaleza alivia porque ayuda a tener contacto con la parte bella de la existencia a pesar del sufrimiento (Frankl, 1988).
- 8) *Proponerse un objetivo*. Buscar alguna meta futura en la que tener fe es una fuente de motivación, es tener un por qué seguir adelante que proporcionará las claves para encontrar el cómo (Frankl, 1988, 1994).
- 9) *Aprovechar los pequeños golpes de suerte* que se observan en relación con lo que acontece todos los días, lo que Frankl da en llamar "un poco de suerte relativa" (Frankl, 1988, p. 53). Se trata de los pequeños alivios que se producen en la vida diaria por librarse de alguna incomodidad o conseguir algún pequeño beneficio. Esto se refuerza en la medida en que se va agudizando la capacidad para captar las situaciones positivas aunque sean nimias.
- 10) *Concentrar la máxima atención en el momento presente*. Por ejemplo, los prisioneros del campo de concentración se centraban en la supervivencia inmediata (Frankl, 1988). "Lo que realmente es es sólo en el presente" (Frankl, 1994, p. 50). Cada momento puede tener su sentido y la realización de éste queda en la historia para siempre y permanece más en la medida en que lo vivamos con más atención e intensidad.
- 11) *Comunicación con otros*. El sentido del compañerismo y la comunicación de los sentimientos a otras personas aportan momentos especiales, lo que ayuda a salir de la soledad que puede hacer más desesperante el sufrimiento (Frankl, 1988).
- 12) *El poder del amor*, que a Frankl le da fuerzas para seguir viviendo al apoyarse en la imagen de los seres queridos. Según sus propias palabras (Frankl, 1988), "mi mente se aferraba a la imagen de mi mujer, a quien vislumbraba con extraña precisión. (...) La salvación del hombre está en el amor y a través del amor (...). El hombre desposeído de todo en este mundo todavía puede conocer la felicidad _aunque sea sólo momentáneamente_ si contempla al ser querido" (pp. 45-46). También Frankl relaciona el amor con la entrega personal, que ve como un aspecto de la unidad personal.

13) *Dar sentido al sufrimiento* viéndolo como la oportunidad de un logro, de desarrollar la capacidad de soportar, de tener el “valor de sufrir”. Se trata de dar sentido al sufrimiento planteándolo como una prueba o un desafío que se está experimentando, o bien como la posibilidad de un desarrollo personal (cfr. Frankl, 1988, 1994).

14) *Buscarle sentido a la propia vida* disfrutando _valores vivenciales_, haciendo algo _valores creativos_, ayudando a otros, buscando qué espera la vida de nosotros en forma de acciones concretas en cada situación y para cada persona en particular _valores de actitud_. A llevarlo a cabo también ayuda la conciencia de una intencionalidad última de todo. Frankl (1994) relaciona la búsqueda del sentido o “voluntad de sentido” con la motivación que justifique la propia existencia. La búsqueda de sentido se ha relacionado con la normalidad psíquica, lo que tiene su lógica porque dicho sentido parece ser un objetivo relevante para el ser humano. En algunos estudios se ha constatado que un alto porcentaje de personas (78 %) lo consideran el factor más importante (cfr. Frankl, 1994).

15) *Recordar el valor del pasado*. El pasado no se puede ya cambiar, está fijo y permanece en la memoria y en la historia por lo que recordar sus aspectos positivos puede ayudarnos a vivir en las adversidades del presente. Frankl (1994) nos dice que “el haber existido es la forma más segura de ser” (p. 57).

16) *Asumir la responsabilidad personal*. Padecer una situación de sufrimiento extremo no es excusa para obviar las responsabilidades. Por ejemplo, Viktor Frankl encuentra alivio en su decisión de quedarse con los compañeros enfermos y no huir del campo de concentración cuando tiene la oportunidad de hacerlo. También habla de la responsabilidad con los seres que a uno le esperan en el futuro, motivo por el cual ha de mantenerse con vida (cfr. Frankl, 1988). En esta asunción de la responsabilidad personal puede tomarse conciencia, por ejemplo, de lo que cada persona puede aportar de positivo a la situación que está experimentando. En relación con este aspecto, Frankl (1994) afirma que “la condición humana podrá recuperarse en la medida en que se la entienda como responsabilidad frente a un deber, frente al cumplimiento del sentido” (p. 33) y que “nada necesita el hombre, especialmente el neurótico, más urgentemente que la más alta conciencia de su propia responsabilidad” (p. 47).

17) *Mantener la conciencia del amor propio* porque “la conciencia del amor propio está tan profundamente arraigada en las cosas más elevadas y espirituales que no puede arrancarse ni viviendo en un campo de concentración” (Frankl, 1988, p. 66).

18) *Tomar conciencia de la libertad interior y de la capacidad de elección*. En la antropología frankliana la esencia del ser humano se encuentra en su libertad. Frankl (1988) afirma que “el hombre puede conservar un vestigio de la libertad espiritual, de independencia mental, incluso en las terribles circunstancias de ten-

sión psíquica y física (...); al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas _la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino" (p. 69). El tipo de persona en el que cada uno puede llegar a convertirse es "el resultado de una decisión íntima". Este planteamiento está estrechamente relacionado con la asunción de la responsabilidad personal. Decidir la actitud que se toma ante lo que se está pasando brinda una posibilidad de realización personal porque constituye una forma de poner en acción la propia libertad interior.

19) *Aceptar la provisionalidad de la existencia.* Implica tomar conciencia de la propia muerte. Aceptar que somos seres que necesariamente vamos a morir nos proporciona la capacidad de enfrentar las situaciones difíciles desde la perspectiva de quien nada tiene que perder. Hoy en día, en las sociedades occidentales vivimos de espaldas a la conciencia de la muerte, lo que acaba generando incapacidad para vivir de manera plena por obviar algo que en el fondo conocemos aunque no queramos afrontar. El no querer afrontar lo obvio nos empobrece, por no asumir con realismo nuestro destino, y nos entorpece porque hace que algunas dimensiones de nuestro ser, que sí son conscientes del límite, clamen por ser escuchadas y generen en nosotros ansiedad por ignorarlas. Vivir como si nuestra vida fuera eterna sólo puede llevarnos a posponer aquello que hemos de realizar "hasta el infinito". Esto puede suponer no asumir en el momento presente la responsabilidad de nuestras vidas por dejarlo todo para mañana, por no querer ver el valor de cada instante, entre otras cosas porque no valoramos el tiempo al no querer pensar que es limitado. Si nos damos cuenta de esto, una vez superada la angustia, nuestra vida se hace más auténtica, como afirmaba Heidegger, por ser más conscientes de su verdadera realidad (cfr. Mounier, 1990).

20) *Tolerar la incertidumbre.* Aunque vivamos más o menos seguros de lo que ha de suceder cada día, no podemos tener la certeza absoluta de que eso vaya a ser así siempre. En un campo de concentración esto se pone de manifiesto con mayor claridad por la vivencia al límite que se experimenta cada día. Si previamente, antes de llegar a una experiencia de sufrimiento, vamos tomando conciencia de que en nuestra vida existe un margen de incertidumbre, es más posible que podamos tolerar los sucesos dolorosos inesperados.

21) *Autotrascendencia.* Tiene que ver con apuntar a algo "más allá de uno mismo". En palabras de Frankl (1986, pp. 26-27), "la (...) capacidad humana (...) de la autotrascendencia denota el hecho de que el ser humano siempre apunta y se dirige a algo o alguien distinto de sí mismo (...). Sólo en la medida en que vivimos expansivamente nuestra autotrascendencia nos convertimos realmente en seres humanos y nos realizamos a nosotros mismos. (...) nosotros somos humanos en la medida en que somos capaces de no vernos, de no notarnos y de olvidarnos de nosotros mismos dándonos a una causa para servir, o a otra persona para amar".

22) *Apoyarse en creencias religiosas* quienes pertenezcan a una religión determinada (cfr. Frankl, 1988, 1994). Todas las personas podemos poner en marcha estos u otros recursos interiores del ser humano de orden psíquico y espiritual pues contamos con fortalezas y potencialidades para desarrollarnos, en lugar de “quebrarnos”, en situaciones de sufrimiento inevitable. Ello está relacionado con la capacidad que, actualmente, se ha denominado *resiliencia*.

Logoterapia y resiliencia

La capacidad de mantenerse integrado a pesar de la adversidad, de lograr un desarrollo positivo acorde con las metas de la propia cultura y de funcionar como actor social frente a otras recibe el nombre de resiliencia. El término alude a una forma de nombrar lo personal, la creatividad, la potencia de lo espiritual en la conducta humana personal o grupal, en su impredecible devenir, cuando da como resultado conductas sanas frente a situaciones adversas (cfr. Acevedo, 2002).

La resiliencia personal implica la facultad de afrontar el sufrimiento, de reconstruirse y no perder la capacidad de amar, de luchar, de resistir. No se trata de una destreza que haya de dominarse sino de una realidad que debe ser descubierta y desarrollada creativamente. Es, en definitiva, “aprender a vivir” dando el paso de reconocer que “la vida no nos adeuda placer sino que nos ofrece sentido”.

Hay personas que han padecido situaciones muy difíciles, incluso extremas, sin que ello implique que sepan saborear más cada momento bueno que se les presenta. No es que existan unas personas más fuertes que otras, sino personas que han sabido mirar, comprender, resignificar las situaciones vividas. En palabras de Acevedo (2002), “nuestra mirada sobre la desgracia cambia si, a pesar del sufrimiento, buscamos la maravilla” (p. 32).

Desde esta capacidad de afrontamiento se cultiva una esperanza realista: sin negar los problemas sino conociéndolos en su justo término, se centra la atención en las fuerzas y en el potencial humano que hay que fortalecer y desarrollar. La esperanza real no constituye una vía de evasión sino una mirada, activa y propositiva, que descubre aquello que se escapa a una visión superficial, pesimista y reducida de lo valioso del ser humano.

El potencial humano y la capacidad de respuesta se encuentran tanto en las capacidades personales como en el entorno, en la familia, en los grupos sociales o en la red social (resiliencia comunitaria). En el cuadro 1 se recogen aspectos que conviene potenciar personal y socialmente en tanto que factores que favorecen el desarrollo de la resiliencia.

Cuadro 1. Acciones y factores resilientes

Resiliencia personal	Resiliencia comunitaria
Búsqueda de sentido	Autoestima colectiva
Humor	Sentido de comunidad
Autoconocimiento	Identidad cultural
Autodistanciamiento ("no soy lo que me sucede")	Vincularidad (redes de apoyo)
Autoestima	Ideales Equidad social
Responsabilidad	Gestión compartida del poder
Afectividad y capacidad de relacionarse y vincularse	Honestidad en el desarrollo de la función social
Capacidad de crítica y valoración personal de las situaciones	
Iniciativa y creatividad	

La Logoterapia favorece la búsqueda de sentido en la vida y la vivencia de ésta de acuerdo con una escala personal de valores con la que realizar y expresar el ser y estar en el mundo, con un proyecto de vida personal y social autotrascendente. Cada ser humano tiene la posibilidad de vivir valores de creación (dar), de experiencia (recibir) y de actitud (ante una circunstancia). Todo ello lo lleva a cabo desde su capacidad de tomar postura ante sí mismo y ante lo que le sucede (autodistanciamiento) para dirigirse hacia la realización de lo que tiene un significado (autotrascendencia).

La Logoterapia y la resiliencia tienen en común el reconocimiento de los factores protectores y la transformación de los comportamientos negativos en nuevas posibilidades (De Barbieri, 2002). En tanto que propone la transformación de los valores en ejes de un proyecto comunitario, la resiliencia requiere un marco ético que la Logoterapia promueve y favorece al acompañar a la persona en el descubrimiento de los valores existentes.

Como Frankl (1983), podemos afirmar saber "que, si existe realmente algo que permite a los hombres mantenerse en pie en las peores circunstancias y condiciones interiores y afrontar así aquellos poderes del tiempo que a los débiles les parecen tan fuertes y fatales, es precisamente el saber adónde van, el sentimiento de tener una misión" (p. 44). En esta misma línea, asumir tareas colectivas para conocer los problemas reales de personas, grupos o sociedades y trabajar por hallarles solución constituyen las fuentes esenciales para responder a la adversidad y encontrarle sentido.

Conclusión

Es posible encontrar sentido a la vida a pesar de las adversidades, e incluso encontrar un sentido a la propia adversidad, si logramos mirar con una perspectiva adecuada lo que nos sucede y aprender de otras personas para afrontar el sufrimiento y seguir adelante. Las personas que han logrado “resistir” y aprender en las adversidades son seres humanos con un alto nivel de resiliencia, individuos de los que podemos aprender mucho sobre cómo enfrentarnos a las diversas dificultades que la vida nos plantea. La experiencia que Viktor Frankl nos transmite con su experiencia en el campo de concentración y sus orientaciones nos llegan a través del tiempo para darnos pistas de cómo afrontar situaciones complicadas que pueden surgir en nuestras vidas. Estas pistas pueden valer para cualquiera de nosotros porque en toda vida se ponen de manifiesto situaciones de dificultad con las que podemos aprender y crecer.

BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, G. (2002) “Logoterapia y resiliencia”. *NOUS. Boletín de Logoterapia y análisis existencial*, (6), pp. 23-40.
- De Barbieri, A. (2002) *Logoterapia y resiliencia*. Descargado en mayo de 2005 de <http://www.logoterapia.com.uy/articulos.html>.
- Fizzotti, E. (1977) *De Freud a Frankl. Interrogantes sobre el vacío existencial*. Pamplona: EUNSA (original de 1974).
- Fizzotti, E. (1990) “Annotazioni sul significato della sofferenza in Viktor E. Frankl” en E. Fizzotti y R. Carelli, *Logoterapia applicata. Da una vita senza senso a un senso nella vita* (pp. 43-57). Brezzo di bedero (Varese): Edizioni Salcom.
- Frankl, V. E. (1983) *La psicoterapia al alcance de todos*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1986) *La idea psicológica del hombre*. Madrid: Rialp.
- Frankl, V. E. (1988) *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder (original de 1946).
- Frankl, V. E. (1994) *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder (original de 1982).
- Lukas, E. (1986) *Meaning in suffering*. Berkeley: Institute of Logotherapy Press.
- Mounier, E. (1990) “Introducción a los existencialismos” (original de 1942) en E. Mounier, *Obras completas III* (pp. 85-191). Salamanca: Sígueme.
- Noblejas, M. A. (2000) *Palabras para una vida con sentido*. Bilbao: Desclée de Brower.

ABSTRACT

La vida de l'èsser humà també està formada per esdeveniments adversos. En algun moment determinat, l'existència de tota persona es troba en situacions dolo-

roses que la fan enfrontar als interrogants més profunds.

Amb aquestes circumstàncies, ens situem amb radicalitat davant la pregunta: com podem dir que sí a la vida a pesar de tot això?

La logoteràpia, basada en una concepció biopsicosocioespiritual de l'ésser humà, se'ns presenta com una escola terapèutica i d'orientació personal especialment indicada per acompanyar existencialment les persones que pateixen, tenint en compte la pregunta sobre el sentit de la vida. La teràpia postula que l'ésser humà té la capacitat d'oposar-se creativament i actitudinalment a l'adversitat, que és la manera que té l'home de respondre a aquest interrogant i de configurar la seva vida i l'aportació a la comunitat. La vida sempre té un sentit en qualsevol circumstància, encara que aquesta circumstància sigui extrema.



The life of human beings is also made up of adverse events. At any moment of their existence, people come across painful situations that make them face their deepest questions.

Under these circumstances, we face the following question radically: how can we say yes to life despite all this?

Speech therapy, based on a bio-psycho-socio-spiritual concept of the human being, turns up to be a therapeutic school especially indicated to existentially accompany those who suffer, dealing with the question of the meaning of life. It postulates that the human being has the capacity to put up with adversity creatively and attitudinally, thus giving an answer and shaping their own life and contribution to the community. Life always contains meaning under any circumstance, no matter how extreme it is.



La vie de l'être humain est également soumise à des événements défavorables. Toute personne se retrouve, à un moment ou à un autre, confrontée à des situations douloureuses qui la mettent face à des questions plus profondes.

Dans ces circonstances, on peut se poser la question suivante : comment dire oui à la vie malgré tout cela ?

La logothérapie, qui est basée sur une conception bio-psycho-socio-spirituelle de l'être humain, nous est présentée comme une école thérapeutique et d'orientation particulièrement indiquée pour accompagner existentiellement les personnes qui souffrent en les aidant à trouver un sens à la vie. Elle estime que l'être humain possède la capacité à s'opposer à l'adversité de façon créative et dans son attitude en donnant ainsi sa réponse à la vie et en configurant sa propre vie et sa contribution à la communauté. La vie a toujours un sens, dans toutes les circonstances, aussi extrêmes soient-elles.