

- > Una forma distinta de ser inteligente
- > Mi pareja - mi maestr@
- > No matarás
- > Nuestro cuerpo también participa del sentido
- > Leer y escribir, recibir y dar
- > Violencia, Extremismo y Logoterapia

Buenos Aires
Mayo 2017

Nro. 47

LOGO

Teoría
Terapia
Actitud

LE TENGO RABIA AL SILENCIO

... "Le tengo rabia al silencio" es una canción de Atahualpa Yupanqui y comparto su sentimiento. Los seres humanos tenemos necesidad de comunicación - en las cuevas de Altamira quedó el testimonio - y la tecnología actual facilitó enormemente la mecánica de la comunicación. Pero el contenido de la comunicación no ha mejorado. Es más, estimo que se viene deteriorando desde hace tiempo.

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

ESTA EDICIÓN...

Quienes somos miembros de la Fundación, y participamos del armado de la **Revista LOGO**, hemos querido hacer una edición que acercase la logoterapia a la cotidianeidad.

Para eso nos propusimos elegir temas de la realidad cercana y hacer un trabajo de reflexión "práctica" y breve, con la intencionalidad de aportar herramientas concretas para iluminar desde las ideas de **Víktor Frankl** las decisiones y actividades que implica la tarea de existir, vivir la vida de cara al sentido. Frankl afirmaba que sus libros contenían lo que las personas comunes vivían, y que él sólo lo había puesto en palabras, le agregó contenido académico y conceptos filosóficos.

Los vínculos, la necesaria integración de las dimensiones de la persona, la violencia, el cuidado de la vida, las distintas formas de ser inteligente o la importancia de leer y escribir, son todos temas que toman una nueva perspectiva, mayor profundidad, cuando son enfocados desde la perspectiva del sentido de la vida.

A partir de esta edición de la **Revista LOGO** hemos retomado la numeración que comenzó con el primer ejemplar de noviembre del año 1985. Entendemos que valorar la continuidad es un modo de honrar el trabajo de todos los pensadores que han hecho sus aportes a la Revista a lo largo de estos más de treinta años casi ininterrumpidos. A ellos y a nuestros lectores, los de antes y los digitales, va dedicada esta edición de marzo de 2017.

Será para nosotros muy valioso recibir comentarios y sugerencias para continuar enriquecidos con la maravillosa tarea de difundir las ideas de **Víktor E. Frankl** y sus seguidores.

Comité Ejecutivo

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

Sumario



Le tengo rabia al silencio

Prof. Dr. Ricardo R. Oro

Pag. 06



Una forma distinta de ser inteligente

Dra. Adriana Sosa Terradas

Pag. 09



Nuestro cuerpo también participa del sentido

Prof. Lic. Olga Oro

Pag. 12



Mi pareja - mi maestr@

Prof. Dr. Hernán Lanosa

Pag. 15



Leer y escribir, recibir y dar

Dra. Marta Guberman

Pag. 18



No matarás

Prof. Lic. Graciela Equiza

Pag. 20



Violencia, Extremismo y Logoterapia

Lic. Juan J. Milano

Pag. 22

Dirección

Charcas 3151 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Teléfono / Fax

(54 11) 4822-9678

E-mail

info@logoterapia-arg.com.ar

Web

www.logoterapia-arg.com.ar

Facebook

/fundacionargentinalogoterapia

Twitter

@LogotArg

Youtube

www.youtube.com/channel/UCXRuMILzorlCCcZ3tzKlaw

Revista LOGO - Mayo 2017

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

Coordinación General

Prof. Dr. Hernán E. Lanosa

Diseño y Composición

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

LE TENGO RABIA AL silencio

Prof. Dr. Oscar R. Oro

“Le tengo rabia al silencio” es una canción de Atahualpa Yupanqui y comparto su sentimiento. Los seres humanos tenemos necesidad de comunicación - en las cuevas de Altamira quedó el testimonio - y la tecnología actual facilitó enormemente la mecánica de la comunicación. Pero el contenido de la comunicación no ha mejorado. Es más, estimo que se viene deteriorando desde hace tiempo.

En 1939 Ortega y Gasset dio unas lecciones aquí en Buenos Aires y puso de manifiesto la carencia de conceptos claros y precisos sobre sociología. Tema preferido de todo tipo de conversaciones y también discusiones. Este autor, con la claridad de pensamiento y expresión que lo caracteriza, puso en evidencia las discusiones en torno a palabras como ley y derecho, del estado, de la nación y de lo internacional, de la opinión pública y del poder público, de las diferentes políticas, de pacifismo y belicismo, de la patria y de la humanidad, de justicia e injusticia social, de colectivismo y capitalismo, de socialización y de liberalismo, de autoritarismo, de individualismo y de colectividad, etc., etc. De todas las cuales no se tiene, como dije, una idea clara ni tampoco un significado preciso. Pero lo más triste es que no lo tiene claro el hombre de la calle como tampoco los especialistas, como podrían ser los sociólogos o los psicólogos sociales.

Así las cosas, podemos percibir que se invierte un tiempo precioso en el tratamiento de temas inconducentes, que nos hacen perder el tiempo y no logramos una mejora del conocimiento ni de la convivencia. Esta situación es percibida por Ortega y Gasset quien contrapone una palabra que de por sí marca todo un desafío a nuestra condición de *homo sapiens*. Esa palabra es ensimismamiento, esa capacidad estrictamente humana que pone en evidencia nuestro ser carenciado como también las posibilidades que nos brinda una auténtica comunicación humana.

Precisamente, el ensimismamiento es esa capacidad de dejar momentáneamente la alteración en que vivimos habitualmente e introducimos en un pensamiento que nos permita ir más al fondo de las cosas y poder elaborar ideas que luego podemos compartir con otros semejantes y así lograr, por ejemplo, una mejor calidad de vida, una mejor convivencia.

Asimismo podemos decir que la gran diferencia que marca nuestra separación con el animal es nuestra capacidad de ensimismarnos. Dice Ortega que el animal no tiene esa capacidad y acota como ejemplo el comportamiento del mono en su jaula del zoológico. Está siempre atento, constantemente alerta, salta de un lugar a otro, en perpetua inquietud, es decir, que la vida del animal está gobernada por estímulos, en la mayoría de los casos que le llegan del exterior. Por lo tanto, no dirige su existencia. Precisamente el ser humano puede dirigir su propia existencia en base a dejar transitoriamente los estímulos que le llegan desde diferentes ámbitos, y elegir cuál es su proyecto de vida, qué valores quiere que le sean afines y elegir con quién o quiénes estar. Se hace evidente que también es partícipe de descubrir su sentido de la vida; de desplegar la propia espiritualidad.

La situación aquí descripta nos deja en evidencia que el actuar humano, para ser tal, necesita ser partícipe de esta actitud que no es otra que poner en acción nuestra capacidad de ensimismamiento. Posteriormente nuestros diálogos pueden ser más apropiados, más constructivos, más comprensivos.

Tal vez por ello la última estrofa de Atahualpa dice *“Le tengo rabia al silencio por lo mucho que perdí, que no se quede callado quien quiera vivir feliz”*.

Curso de Posgrado

Formación en Logoterapia y Análisis Existencial

El Curso de Posgrado de Formación en Logoterapia y Análisis Existencial, con más de 20 años en el medio, es uno de nuestros más sólidos emprendimientos. Dirigido a médicos, psicólogos, psicopedagogos, psiquiatras y counselors, el curso se divide en **tres semestres**:

1º

DEDICADO AL FUNDAMENTO ANTROPOLÓGICO, FILOSÓFICO Y METODOLÓGICO;

2º

PROFUNDIZA EN LOS CONCEPTOS TEÓRICOS MÁS IMPORTANTES;

3º

CONSAGRADO A LA CLÍNICA, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.

Las clases son dictadas por profesionales integrantes de la Fundación y por docentes invitados, todos de amplia experiencia y reconocida trayectoria en el país y en el exterior.

El alumno que completa y aprueba el curso, puede optar por realizar **100 horas de práctica asistida**. Esta práctica consiste en la atención clínica a los pacientes que llegan a nuestra institución, contando para ello con el aval de nuestros supervisores y la obligación de presentación en los Ateneos Semanales a los que asisten la totalidad de nuestros terapeutas.



FUNDACIÓN ARGENTINA DE
LOGOTERAPIA

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

Una forma distinta de “SER INTELIGENTES”

Dra. Adriana Sosa Terradas

Desde la antropología existencial se reconoce a la persona como un ser abierto en constante interacción consigo mismo, con los otros y con las cosas del mundo. Esta esencial apertura a estos tres mundos, merece que dediquemos a cada uno un desarrollo particular. Sin embargo, en esta reflexión, nos centraremos particularmente en el vínculo entre la persona y los otros, siendo conscientes de que estos tres mundos son interdependientes.

La Psicología Experimental de comienzos de siglo XX puso especial énfasis en aislar y analizar los factores de inteligencia general, llegando a cuantificar la misma a través de un Cociente Intelectual que permitía clasificar a los individuos a partir de su rendimiento intelectual. Estas investigaciones, que tanto aportaron al campo de la Psicología General como al de la Educacional, también instalaron la convicción de que las habilidades cognitivas son las que hacen a un individuo más competente para realizarse.

En 1983, un profesor de la Universidad de Harvard, Howard Gardner formula que así como hay diferentes problemas a resolver, hay también diferentes tipos de inteligencias. En la actualidad, Gardner y su equipo han desarrollado nueve tipos diferentes de inteligencias que se encuentran presentes en todos nosotros con predominio de alguna/s en particular.

El verdadero aprendizaje emocional se construye en nuestra infancia, en la interacción del niño con el adulto cuidador, de ahí que generalmente experimentemos desconcierto ante nuestros estallidos emocionales, los cuáles están vinculados a periodos muy tempranos y no verbales de nuestra existencia.

Autores como Beldoch (1964), Leuner (1966), Payne (1985), Salovey y Mayer (1989) son los primeros en desarrollar el concepto de inteligencia emocional; siendo Daniel Goleman (1995) quien popularizara este concepto.

El verdadero aprendizaje emocional se construye en nuestra infancia, en la interacción del niño con el adulto cuidador, de ahí que generalmente experimentemos desconcierto ante nuestros estallidos emocionales, los cuáles están vinculados a periodos muy tempranos y no verbales de nuestra existencia.

El urgente desafío de la educación y la autoeducación consiste en que la persona aprenda a establecer un diálogo entre su *mente emocional* y su *mente racional*. Nuestra *mente emocional* actúa de manera rápida, asociativa (busca en su repertorio de situaciones parecidas), vive el presente como si fuera el pasado y no cuestiona su certeza, ya que está básicamente al servicio de la supervivencia. Su protagonista es la amígdala, ubicada en el lóbulo temporal, de allí que cuando experimentamos una intensa emoción podamos hablar de un auténtico “secuestro por parte de la amígdala” de nuestra *mente racional*. Esta mente que piensa tiene su sede en el lóbulo frontal y es la que nos permite analizar las consecuencias de nuestras reacciones y optar por dar la mejor respuesta.

Para que podamos establecer relaciones interpersonales adecuadas y satisfactorias, es necesario que nuestra mente racional actúe como una especie de ad-

Nuestra mente emocional actúa de manera rápida, asociativa (busca en su repertorio de situaciones parecidas), vive el presente como si fuera el pasado y no cuestiona su certeza, ya que está básicamente al servicio de la supervivencia.

ministrador que le indique al sistema límbico cómo y cuándo actuar para dar sentido a la situación emocional y modular la respuesta impulsiva. Asimismo requiere de la adquisición de una serie de habilidades o competencias que pueden ser aprendidas y ejercitadas. Algunas de ellas son: la capacidad para conocer y regular los propios estados internos (impulsos y emociones); la flexibilidad para reconocer la necesidad de cambio y confianza para realizarlo; la automotivación en la realización de las tareas; la capacidad de compromiso y persistencia en el logro de objetivos; poder expresar nuestros pensamientos y emociones de una manera efectiva y asertiva; ser empáticos y utilizar el lenguaje de las emociones y por último tener una visión positiva y esperanzadora de las circunstancias.

Que estas breves reflexiones sean una invitación a cultivar y desplegar nuestra Inteligencia Emocional para la construcción de vínculos más satisfactorios y auténticos así como comunidades más comprometidas con la paz, la justicia social y el respeto por la vida en todas sus manifestaciones.

Área Clínica

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

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

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

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

“La psicoterapia en la práctica médica”
Viktor Frankl.



Nuestro cuerpo también participa DEL SENTIDO

Prof. Lic. Olga Oro

Los que definimos la vida desde lo espiritual y dentro de un entramado de vínculos ligados a lo psicoemocional, corremos el riesgo de olvidarnos de la dimensión corporal.

Lo cierto es que vivimos inmersos en un mundo material, rodeados de objetos creados por el hombre, y algunos incluso en contacto con seres naturales también físicos. Tenemos plantas, mascotas, fuentes de agua, etc. como intentos de acercamiento a la naturaleza. Sin embargo, en nuestro Occidente dualista no logramos conciliar dimensiones tan diversas como la espiritual y la corporal, que están llamadas a ser una unidad.

Es cierto que se trata de dos dimensiones muy diversas entre sí, con sistemas propios y modos de manifestarse específicos. Pero lo interesante es que están llamadas a complementarse, a funcionar en armo-

nía para que lleguemos a la plenitud, a condición de que sepamos conservar el equilibrio entre ambas. Considero que para que se dé la complementación no tenemos que caer en extremismos.

Pero entonces, hoy estamos en problemas! Se exagera el cuidado del cuerpo y se cae, por ejemplo, en la práctica peligrosa de deportes externos, sobre cuyo riesgo ya nos advirtió Viktor E. Frankl en sus *“Escritos juveniles”*, considerándolos expresión del vacío existencial. En el otro extremo, se practica el purismo espiritual, participando en ritos religiosos, meditando, reflexionando pero durmiendo desordenadamente, sin realizar

actividad física, “cargando” con el cuerpo vivenciado como un lastre que hay que soportar.

Mirar al cuerpo desde la dimensión espiritual es en primer lugar aceptarlo tal y como es, como hemos llegado a configurarlo hasta la fecha. Luego, implica cambiar el modo de mirarlo y pensar cuál podría ser su mejor figura en cuanto a la armonía, qué lo haría sano, equilibrado, “ligero”, instrumento óptimo para colaborar con el cumplimiento del sentido de vida que descubrimos para nuestra peculiaridad personal.

Si soy única desde la dimensión espiritual, y debo cultivarla, cuidarla, “curarla”, lo mismo vale para lo corporal. No es vanidad verse linda porque eso, cuando es auténtico, es reflejo de la armonía lograda en las cuatro dimensiones de la persona (corporal-psíquica-espiritual-social). Y si no logramos vernos así, tendremos que revisar y descubrir dónde está el desequilibrio, en qué aspecto se rompió la armonía que nos hace bellos.

Es cierto que la espiritual comanda sobre el “para qué”, pero debe liderar, seduciendo a lo corporal para que la siga en sus metas de sentido. De lo contrario, el cuerpo hace la suya, demanda instintivamente comida, sexo, descanso, placer, todo en exceso y sin sentido. O entra en desganado, abandono, y arrastra en su pasividad a toda la persona. Entonces, considerémoslo siempre en nuestras prácticas espirituales porque él está ahí cuando leemos un libro de filosofía, practicamos meditación, mantenemos una conversa-

ción profunda o damos un abrazo comprometido. Cómo se sostiene, su postura, el nivel de relajación, su fuerza, soltura y distensión hablan de nuestra más auténtica disposición para lo espiritual. De hecho, cuando estamos conectados con nuestro interior, es la intuición sin palabras la que nos “dice” lo que el otro no expresa en palabras pero sí con solo hacerse presente físicamente, así como nosotros somos elocuentes con nuestro propio *aparecer* frente a los otros.

Nuestro cuerpo necesita estar ágil, y eso supone entrenamiento, hábitos de prácticas corporales como gimnasia y deportes. Así como existen los hábitos mentales (pensar lógicamente), molares (ser justo), también existen hábitos físicos y se generan identificando lo mejor, y luego fijándolo con prácticas reiteradas. “Una golondrina no hace verano”, dijo Aristóteles. Los antiguos griegos (peripatéticos) filosofaban caminando, está comprobado que la mente se libera para pensar mientras las piernas nos desplazan. Pensemos cuánto podría ampliarse nuestro poder espiritual si lo acompañase armoniosamente la actividad corporal. Esta conciliación, este maridaje, tiene que lograrse en todo lo que nos proponemos alcanzar.

El cuerpo tiene su peso, no lo subestimemos, sumémoslo a la causa del espíritu. Cuando está en forma, es un muy buen aliado.

“Nuestros cuerpos son nuestros jardines, y de ellos nuestra voluntad el jardinero”
W. Shakespeare

FONDO EDITORIAL

FUNDACIÓN ARGENTINA DE LOGOTERAPIA



➤ EL DESPERTAR ÉTICO

EUGENIO FIZZOTTI



➤ PERSONA Y PERSONALIDAD

OSCAR RICARDO ORO



➤ LAS RAÍCES DE LA LOGOTERAPIA

ESCRITOS DE VIKTOR FRANKL, RECOPIACIÓN DE EUGENIO FIZZOTTI



➤ PSICOLOGIA PREVENTIVA Y DE LA SALUD

OSCAR RICARDO ORO



➤ ESCALA EXISTENCIAL

A. LÄNGLE Y C. ORGLE - INVESTIGACION DIRIGIDA POR LA PSP. NOEMÍ B. DE LANDABOURE.



➤ 20 AÑOS CON LA LOGOTERAPIA UNA VISIÓN ACTUALIZADA

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

Mi pareja, mi maestr@

Dr. Hernán E. Lanosa



Una de las características más destacables que parece repetirse en la actualidad es asociar la idea de felicidad con lo que nos da placer de manera más rápida. En este sentido recibimos “toneladas” de información con publicidades, promociones, slogans, imágenes y frases de “autoayuda” en las redes sociales, donde queda bien claro que lo que nos hace feliz tiene que ser divertido y placentero en el “aquí y ahora”.

Claro que algo de eso hay a la hora de realizarnos como personas, ya que disfrutar promueve nuestras capacidades y además se siente muy bien. Tal vez el problema surge cuando CREEMOS que nuestro sentido de vida está mayormente atado al resultado de cuanto tiempo al día hacemos cosas que nos divierten o nos dan placer; y de esta forma si la cuenta no da casi totalmente a favor de la diversión o el placer, el sentido de nuestra vida anda en picada.

Entonces una primer cuestión importante para reflexionar en relación a este tema quizás esté en aclarar y diferenciar dos conceptos: el de placer y gratificación.

El placer tiene que ver con una sensación momentánea de satisfacción y goce como respuesta a un estímulo. Por ejemplo, tomar un rico helado. Otra cosa es la gratificación, la cual desde ya que es placentera, pero podríamos decir que es superior al placer. Es superior al placer porque su vivencia de satisfacción es mucho más prolongada y profunda. Esto se debe a que hay una diferencia fundamental en la concepción del placer y la gratificación: las actividades que nos producen gratificación conllevan de manera necesaria a la VOLUNTAD, la cual es dadora de SENTIDO. Y el sentido es aquello que alumbra, motiva, justifica y optimiza nuestra existencia.

Así podemos dar cuenta de dos cuestiones importantes. La primera es que nuestra auto-realización está íntimamente relacionada con nuestros niveles de sentido de vida y la segunda es que la

Si el sentido es aquello que alumbra, justifica, optimiza y motiva nuestro viaje, a la hora de transitar nuestra cotidianeidad sea lo intensa que sea, tener en claro la finalidad o el para qué de nuestra pareja resulta fundamental.

gratificación, que implica una actividad desde nuestra voluntad, produce mayores niveles de bienestar que el placer.

Pues vamos a ahora a pensar juntos el tema del vínculo de pareja. Entonces nada mejor que acudir a la pregunta clarificadora por excelencia: ¿para qué?. En este caso concreto la pregunta sería: ¿para qué estamos en pareja? Lo que equivale a preguntarse: ¿qué sentido tiene para mi estar en pareja? Y desde ese interrogante mayúsculo tal vez seguir profundizando con ¿mi pareja y yo compartimos el sentido de estar juntos? Estas preguntas difíciles de responder son el terreno específico de la Logoterapia.

No hace falta ser un experto en Sociología para darnos cuenta que en la actualidad la forma en la que se vive en las grandes ciudades es de un nivel de intensidad muy alto. Esa intensidad termina manifestándose en altos niveles de cansancio y agotamiento. La vida no es fácil para casi nadie y ganarnos el sustento la mayoría de las veces implica un desgaste alto. Si a esto le sumamos el cuidado de

los hijos en los casos de las pareja que los tienen, la ecuación de como quedamos al final de la jornada que es el momento de encontrarnos y compartir con nuestra pareja durante la semana, la cosa se pone bastante cuesta arriba. Pero a no desesperar, porque una vez más la llave está en el sentido.

Si el sentido es aquello que alumbra, justifica, optimiza y motiva nuestro viaje, a la hora de transitar nuestra cotidianeidad sea lo intensa que sea, tener en claro la finalidad o el para qué de nuestra pareja resulta fundamental. De tal forma que si la finalidad última de estar en pareja es divertirse y obtener placer, en una pareja comprometida en el tiempo y con responsabilidades, el resultado tal vez no sea tan positivo. Estos son los casos en donde pueden aplicar las máximas de “escoba nueva barre mejor” o “mejor solo que mal acompañado”. Porque en rigor a la verdad trabajar varias horas al día para proveer sustento a nuestra familia, poner nuestra energía diaria en educar a nuestros hijos demarcando límites que luego proporcionarán libertad y sentido, atender la demanda ilimitada de los hijos sin perder el “norte” de nuestro rol como mamá o papá, llevar adelante la organización de un hogar y desde esa realidad total o parcial, tener energía disponible para invertir en nuestro vínculo de pareja puede que no sea tan divertido. De hecho suele ser agotador. Pero si hay un **para qué** más alto también puede ser **gratificante**.

En conclusión, si el sentido de estar en pareja tiene que ver con construir un

proyecto de vida compartido, con comprender que la pareja puede ser un espejo que nos refleja las cosas que necesitamos mejorar, con dar cuenta que en el compromiso de construir juntos trascendemos nuestros egos y crecemos como seres humanos favoreciendo nuestra capacidad amorosa, entonces daremos cuenta que nuestra pareja puede ser nuestro mejor viaje, nuestro mejor desafío y nuestro mejor maestr@.

Que sea con sentido!!

Conocé nuestras actividades

Contamos con más de 20 años de trabajo ininterrumpido en la formación, investigación y atención psicoterapéutica a la comunidad a través de las siguientes herramientas:

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

Leer y escribir: recibir y dar

Dra. Marta Guberman

Suelo tomarme las vacaciones en la playa. De hecho, cualquier otro lugar puede parecerme hermoso y lo disfruto como experiencia, pero para vacacionar... elijo la playa.

Mis días allí constituyen un ritual que venero meticulosamente. Comienza temprano por la mañana, cuando el sol es todavía tibio y aún hay poca gente. Ya llegando, la vista del mar me sobrecoge profundamente, mientras me dejo acariciar por la brisa.

Me gusta instalarme alejada del ingreso, para que el movimiento de la gente no interrumpa mi diálogo con el mar. Entonces vienen a mi memoria aquellos versos del Santos Vega cuando describe el gozo de escuchar *“el incesante bullicio que hacen las olas rodando”*.

Por momentos, sólo cierro los ojos y me dejo tomar por el calor del sol y la frescura de esa brisa.

Hacia el mediodía me protejo bajo la som-

brilla y me entrego a otro gran placer: leer.

El disfrute de la lectura lo descubrí en la pubertad. Hasta entonces no había escuchado las enfáticas sugerencias de mi papá, pero a esa edad me atraparon las novelas de Emilio Salgari con su mezcla de romanticismo y aventuras. En retrospectiva podría decir que más que el contenido en sí de la novela, lo que descubrí fue el efecto disparador de la imaginación que tenía la lectura para mí, pero a esa edad sólo sentí fascinación ante el mundo que se me abría: mares y selvas... aristócratas y piratas... amores y traiciones... En fin! El hecho es que desde entonces la lectura forma parte de mi vida... como la playa: me incorporo en ellas hasta sentirme parte, las descubro, las gozo y me dejo seducir en un caso por el mar, en el otro por las palabras.

Para la lectura también tengo mis rituales. Si bien es cierto que se puede leer en cualquier lado y de cualquier manera, yo lo disfruto más cuando puedo crear un ambiente. Por ejemplo, ese momento de

Cuando un camino queda abandonado se cubre de maleza, de troncos caídos, de obstáculos... no fue fácil reencontrar el camino, y cuando lo hice, no fue fácil andarlo... ¡Qué gran placer el haber vuelto a expresar emociones, compartir experiencias, imaginar situaciones, crear personajes...!

la playa es sublime, sobre todo si de vez en cuando levanto la mirada hacia el horizonte y el mar.

Fuera de la playa, prefiero los rincones. Cuando voy a leer, nunca me siento en el medio de la sala. Si estoy en un bar, elijo las mesas de las ventanas; y si viajo en un medio de transporte, trato de eludir los asientos del pasillo. Es que los rincones son el espacio más apropiado para dar cobijo, silencio e intimidad a la hora de disfrutar un libro.

Y así como en vacaciones mi solaz es la playa y la lectura, durante el resto del año mi solaz es la escritura, ejerciendo así esa reciprocidad con el mundo que resulta tan saludable: doy y recibo; acepto y dono.

Así como fue tardío el descubrimiento de la lectura, la escritura vino a mí desde que tengo memoria: poesías, cuentos, diarios íntimos, diarios de viajes... Y aunque cambiara de estilo y de temas, el placer era siempre el mismo a la hora de sentarme frente a una

hoja en blanco llena de promesas.

Ya de adulta, si bien nunca dejé de escribir, abandoné la ficción. No fue un acto deliberado ni una decisión tomada, pero poco a poco me fui alejando de esa parte de mí, hasta que un día empecé a extrañarla.

Cuando un camino queda abandonado se cubre de maleza, de troncos caídos, de obstáculos... Las inclemencias del tiempo lo van deteriorando y haciendo más dificultoso su tránsito... Y eso fue lo que me pasó cuando quise volver a escribir ficción: no fue fácil reencontrar el camino, y cuando lo hice, no fue fácil andarlo... ¡Pero qué alegría hacerlo! ¡Qué gran placer el haber vuelto a expresar emociones, compartir experiencias, imaginar situaciones, crear personajes...

Y aunque la tecnología haya impuesto variantes a mis rituales - como la lectura en *“ebooks”* y la escritura en teclados - la esencia de ambas ha permanecido intacta en mí: cada vez que las realizo, sigo encontrando sentido.

No matarás

Lic. Graciela L. Equiza

“El mayor crimen está ahora, no en los que matan, sino en los que no matan pero dejan matar” *José Ortega y Gasset*

La sociedad se basa en la confianza mutua de las personas que la componen, los que formamos parte de ella tenemos la responsabilidad de ser testigos de la vida del otro e intentar no ser enemigos porque el último camino nos lleva irremediablemente a la desconfianza y la destrucción.

Matar es un principio antisocial dentro de la comunidad sea quien sea la persona que pierde su vida en manos de otra; si bien muchos pensadores, historiadores, politólogos, etc., han justificado matanzas, guerras, genocidios, pena de muerte, etc., no han logrado, por fortuna, que las personas que formamos la sociedad consideremos justo ni el crimen ni el suicidio.

La literatura actual sobre estos temas pone el acento en porqué una persona mata a otra o un determinado grupo humano arremete contra otro pergeñando venganzas interminables que comprometen incluso a las futuras generaciones, en general, queda en manos de los letrados decidir el nombre del crimen, si el homicidio es legal o ilegal, si hablamos de violencia de género o de uxoricidio... Abogados, fiscales, jueces, defensores tienen la obligación de condenar a los delincuentes ateniéndose al código penal vigente y a las pruebas que incriminan al reo. Necesariamente, las pruebas remiten al hecho (ya pasado) para atenuar o agravar la pena que corresponde.

En esta mirada positiva cuesta encontrar

matismo se respira cada día en los pasillos de los tribunales.

Cuando las respuestas a las preguntas que formulamos no nos conforman en lugar de exigir otras respuestas debemos detenernos a revisar las preguntas. ¿Adónde nos conduce porqué alguien cometió un filicidio vengativo? Si empezáramos a preguntarnos “para qué” este genocidio o esta guerra, si pusiéramos delante a qué valor responde tal acción, podríamos prevenir el desenlace fatal de un crimen?

En la frase de Ortega y Gasset que encabeza este artículo el autor reflexiona que aquellos que no matamos somos tan criminales como los que sí lo hacen, con la altura intelectual y discursiva que lo caracteriza nos obliga (casi brutalmente) a poner en marcha nuestra conciencia autorreflexiva despertando la responsabilidad que nos cabe como adultos que vivimos en comunidad.

Diariamente somos espectadores pasivos de hechos criminales sin saber cómo evitar que se naturalicen, nos quedamos con la indignación y la impotencia apretada en el pecho y al mismo tiempo tomamos distancia como si sufriéramos un trastorno colectivo de desrealización, lo que pasa NO ME PASA y cuando me pasa no le pasa al resto de la comunidad, sólo lo comprenden otras víctimas que padecieron lo mismo.

El lector de estas líneas debe preguntarse ¿y yo que puedo hacer? Con el hecho

Las sociedades que progresan más allá de lo económico están formadas por personas que no sólo se informan sino que se comunican, personas que dialogan y buscan sentidos compartidos.

consumado nada, sin embargo, cada uno puede realizar docencia (sin ser docente) convirtiéndose en un agente preventivo, cambiando la pregunta ¿por qué? Por la pregunta ¿para qué? Reflexionando con el vecino, con la familia, con amigos o con cualquier persona sobre los valores o disvalores, los sentidos o sinsentidos que están más allá de las causas, de esa manera, nuestro ser espiritual se manifiesta enriqueciendo nuestro ser personas.

La educación y la autoeducación en valores, la búsqueda de sentido incluso en aquellos hechos que desbordan de sinsentido, parecen ser el camino que nos lleve a una convivencia menos violenta, menos destructiva, menos triste...

Las sociedades que progresan más allá de lo económico están formadas por personas que no sólo se informan sino que se comunican, personas que dialogan y buscan sentidos compartidos.

Así como cada semilla “sabe” convertirse en árbol, cada ser humano “sabe” convertirse en persona. ¿Por qué no matarás? Respuesta sencilla: porque está mal ma-

Aporte de la Logoterapia ante el fenómeno de los extremismos y la violencia

Lic. Juan J. Milano

Si, “La gran enfermedad de nuestra época, es la falta de rumbo, el hastío y la falta de sentido y finalidad”, como afirma V. Frankl, no nos debe sorprender que entre otros factores socio-culturales y políticos, el sentimiento de frustración existencial, sumado a una energía que busca indefectiblemente ser canalizada, creará un “coctel” explosivo, que se expresa comúnmente en violencia.

tar! ¿Para qué no dejar matar? Estimado lector la respuesta válida es la suya! En medio de ello, la angustia kierkegaardiana de la libertad ante lo posible e incierto, sobre todo en los jóvenes, quienes no “ven” modelos de ideales y desean en cambio, claridad y radicalidad aunque les de temor.

Nos sigue diciendo en “Psicoterapia y humanismo”, (Pg.24 -ed.2003), cuando analiza al hombre no gobernado por reacciones deterministas naturales como en los animales “... ¿Cuál es el resultado?. O bien hace lo mismo que los demás, lo cual es **conformismo**, o bien hace lo que otros quieren que haga, lo cual es **totalitarismo**”.

Los dos resultados extremos a los que refiere Frankl, no son más que la síntesis de los polos más frecuentes. Gente que consume conformistamente (narcotizados) lo que les dan a cambio de lo que deben producir; y gente que reacciona imponiendo otro sistema opresor al que obedecen igualmente sin actitud crítica, bajo un grupo jerárquico bien resguardado detrás del odio que engendran.

El conformista subsiste en el sinsentido personal, buscando solo lo funcional a sus deseos inmediatos e individualistas. El fanático extremista, entrega su vida a un proyecto que no es personal sino colectivo, buscando en ello la fuerza y seguridad, que personalmente no tiene. Uno provoca al otro y ambos terminan en el mismo pantano.

El factor de riesgo es el “vacío existencial” o falta de propósito vital. Esa frustración existencial, es la base de estas dos reacciones que van en detrimento del hombre como hombre. Ello produce **resentimientos** que acaban por rellenarse de acciones destructivas como un fin en sí mismas, bajo la apariencia muchas veces, de “construcción revolucionaria”.

A esto, se une la psiquis de un hombre que necesita reconocimiento por parte de ese sistema ideológico que le promete lo que la sociedad mediocre y superficial no le brinda, inyectando la idea de dar sentido a su existencia, canalizando su energía destructiva, incluso contra su propia vida que se diluye o incruentamente en el todo ideológico que lo desechará como persona, o cruentamente en un combate a muerte típico del héroe anónimo. Y esto afecta desde el más sencillo, hasta aquel pseudo intelectual con complejo de culpa por su nivel social, gracias al cual luego, puede dar un giro retórico y elegante detrás de un escritorio, habiendo llevado a la tumba a los ingenuos que lo siguieron con recta intención, proclamando combatir aquello mismo que practican con su “enemigo”, pues justifican en su praxis lo que condenan en el que tiene una postura diferente.

La lectura fenomenológica, nos habla de un algo que es la carencia de un bien debido, -un sentido o motivo-, o de aquello que “debe ser y no es”, provocando un vacío (mal). Esto se ve claramente plasmado en la frustración que experimenta

Siendo la Logoterapia una orientación y/o psicoterapia que procura que el sujeto descubra su personal sentido, como voluntad y motivación última de la existencia personal, es más que evidente que tendrá mucho que aportar como respuesta a este alarmante fenómeno creciente y mundial, donde el vacío de lo humano, no puede ser satisfecho por nada inferior a él.

un sujeto en su infructuosa búsqueda del valor por el cual vivir y luchar, hasta generar una continua insatisfacción a la que media un solo paso para la reacción violenta.

No es casual que hoy se reabra la palabra, la idea y la necesidad de plantearnos el **humanismo perdido**.

Siendo la **Logoterapia** una orientación y/o psicoterapia que procura que el sujeto descubra su personal sentido, como voluntad y motivación última de la existencia personal, es más que evidente que tendrá mucho que aportar como respuesta a este alarmante fenómeno creciente y mundial, donde el vacío de lo humano, no puede ser satisfecho por nada inferior a él.

NOTAS DE LOS EXTREMISMOS EN LOS TRES GRANDES SISTEMAS EN QUE NOS MOVEMOS:

POLÍTICOS

Culto idolátrico al líder; intolerancia, des-

calificación y persecución del que piensa diferente; masificación de sus miembros; absolutismo ideológico que se instalada en el poder estatal, con su omnipotencia y omnipresencia que rige hasta la vida privada de los ciudadanos.

RELIGIOSO

(fundamentalismos). Simplismo en su mensaje y prácticas; mesianismo (poseer toda la Verdad) en la actitud frente a sus iguales así descalificados; conformar núcleos cerrados no dialogales e incapacidad (como en el caso anterior) de auto-crítica en sus formulaciones y estructura monolítica.

CIENTÍFICO-PARADIGMÁTICO

Formulaciones absolutas que en última instancia son más “creencias” que realidades probadas a partir de las que desacreditan los demás enfoques y dimensiones de conocimiento sobre un mismo objeto complejo o de un todo que su parcialidad reductiva y cuasi dictatorial, no puede explicar.



FUNDACIÓN ARGENTINA DE
LOGOTERAPIA
"VÍKTOR E. FRANKL"

Seguinos en:

Facebook

/fundacionargentinalogoterapia

Twitter

@LogotArg

Youtube

www.youtube.com/channel/UCXRuMILzorlCCccZ3t2Klaw

www.logoterapia-arg.com.ar