



No es esta la primera ocasión en que M^a José Calvo hace un regalo, en forma de post, a los lectores de Dame tres minutos. Nos pueden ayudar en estos momentos tan difíciles en muchos países

¿Recuerdas su anterior colaboración? Llevaba por título un interrogante que, en sí mismo, y en sus puntos suspensivos, ya anunciaba razones, razones de peso a su escueta -pero no simple- pregunta: [“¿Por qué optimistas...?”](#).

Hoy, con esta nueva entrada, M^a José nos aporta una reflexión sobre algo fundamental, de lo que yo te hablaba en otra ocasión: [del sentido de la vida](#). Cuando alguien lo encuentra... ha encontrado un tesoro; un tesoro... que compartir.

No quiero alargarme. Solo agradecer, una vez más, la generosidad de esta gran profesional, a quien puedes encontrar en las redes sociales, p. ej. en Twitter como [@Mariajoseopt](#) o en su blog [optimistaseducando.blogspot.com](#).

Te dejo con ella. [Gracias, de corazón](#).

“Sentido de la vida...”, por M^a José Calvo

Algunas pinceladas de **un gran neurólogo y psiquiatra, Viktor Frankl**, que nos dejó un gran legado.

Nos pueden ayudar en estos momentos tan difíciles en muchos países.

Recomiendo alguno de sus libros: [Cuando el mundo gira enamorado](#) o [El hombre en busca de sentido](#), entre otros.

Viktor Frankl es una figura muy relevante en nuestros días.

Nació en Viena, y sus padres eran judíos. Tuvo una experiencia de sufrimiento indecible en los campos de concentración nazis; pero, no solo supo salir de ella, sino que, además, **mantuvo la dignidad** de ser persona, y **ayudó a muchos otros** a tener sentido y esperanza en esa situación, muchas veces aterradora. Y **nos legó su gran obra**: la logoterapia.

¿Cuál fue su “secreto”...?

Escribía, pensando en lo que vivió: “Las experiencias de la vida en un campo demuestran que **el hombre tiene capacidad de elección**. Los ejemplos son abundantes, algunos heroicos, los cuales prueban que **puede vencerse la apatía, eliminarse la irritabilidad**.”

El hombre puede **conservar un vestigio de la libertad espiritual**, de independencia mental, **incluso en las terribles circunstancias** de tensión psíquica y física”.

Supo que **la motivación esencial** de una persona **es el sentido de su vida**.

Fundó una antropología que subraya **la grandeza de la persona**, y de **la familia**. Cada persona está abierta, por naturaleza, a una relación enriquecedora con **los demás**. Cada uno tiene una **misión personal** que aporta **sentido** a su vida. Y tiene mucho que ver con los demás. Algo por lo que merece la pena vivir. Y ser conscientes de esa razón nos da ánimo y esperanza.

La logoterapia, o análisis existencial, está centrada en **el sentido** de la vida. Pone de relieve la superioridad del ser humano, e indica que **la plenitud personal está relacionada con otras personas**, en la relación con ellas, y en su capacidad de **amar**. Es lo que aporta de veras sentido a la vida.

Por eso, **la familia** es fundamental, y permite ese despliegue de

potencialidades y cualidades personales, de capacidades, pensando en los demás.

Si la persona es capaz de encontrar **un sentido** a la vida, y a la adversidad y al sufrimiento, puede convertir sus dolores y dificultades en **retos**: en una forma de superación. Así, **hacerse “responsable” de su propia existencia**, tomar el control. Porque, cada uno **respondemos** con nuestras actuaciones a lo que de verdad nos importa.

Sacar a la luz todo lo mejor de cada uno, sus talentos y fortalezas. La persona puede **conjugarse el “tú”**, antes que el “yo”, e incluso comportarse de forma heroica cuando tiene las motivaciones adecuadas.

Frankl nos recuerda que, si no tenemos el poder para cambiar una situación, siempre podemos **elegir nuestra actitud** frente a esa situación. La capacidad **de decisión** personal, de **elegir y trazar el propio camino**, en cualquier circunstancia.

Siempre hay algo en nuestro interior que podemos hacer ante ese reto, ese dolor, esa dificultad. **Darle sentido para que no nos destruya**, o nos convierta en “consecuencia-de-las-circunstancias”.

La persona necesita de los demás: es **un ser social, posee un cerebro empático**. Está diseñada para relacionarse con los demás, para quererles. De ahí la importancia de la familia: ese ámbito natural donde se construye cada persona.

La principal continuadora de Frankl, **Elisabeth Lukas**, señala: **la familia** no es una agrupación sin más de personas de diferentes edades, emparentadas entre sí, que conviven juntas, sino **“una estructura social muy peculiar y específicamente humana”**, insustituible, base de la sociedad.

Y el resultado de bienestar o malestar de ellos depende básicamente de **la actitud** de cada uno ante la vida, y de sus comportamientos derivados de aquella.

Con una actitud buena se saca provecho de cualquier situación, mientras que con una mala actitud cualquier cosa puede ser desesperante...

La actitud determina que el vaso esté medio lleno, o medio vacío... Por eso, incluso **más decisiva que la realidad, es la actitud**. Y ese optimismo, de tender a lo mejor, tan propio de una persona.

Pienso en otro pequeño fragmento de Frankl: “Esos ejemplos ofrecían

pruebas suficientes de que 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**".

Ante una situación o problema, se nos abren dos vías. Tenemos **la libertad de elegir** qué hacer, cómo afrontarlo. Podemos reaccionar sin más a esas circunstancias, o tomar el control y pensar qué y cómo queremos actuar y comportarnos. Es la **libertad interior** propia de las personas, de su dignidad tan alta, a pesar de las condiciones en que nos toque vivir. Incluso en un campo de concentración..., incluso rodeados de sufrimiento. El desafío de hacer algo grande de nuestra vida.

Frankl nos transmitió un mensaje de vital importancia. Cada uno debe decirse: **"Deseo actuar libremente**, como el ser responsable que es el ser humano". "Entonces las personas obtienen la imagen, la impresión, de **un ser humano**". Ahí está la clave de la maravillosa libertad interior de la persona, que se nos ha regalado.

Centrándonos en cada persona, para comprenderla un poco mejor: esta posee como tres planos imaginarios: el biológico, el psíquico y el espiritual. Y esta **dimensión espiritual** es la más alta, importante y específica del hombre. Propia de él. La que le aporta sentido. La "hoguera" que da su luz y su calor en todas las circunstancias.

Lo más humano de la persona es su sistema de valores, su anhelo de sentido. Su **capacidad de amar**, su "ser-para-los-demás", gracias a esa **libertad** que se le ha regalado.

El obrar humano tiene dos características: el autodistanciamiento y la autotranscendencia. Cada uno puede distanciarse de su comportamiento, y reflexionar sobre él, sobre sus valores, motivaciones... etc. Ver si es correcto o no. La autotranscendencia está relacionada con esa posibilidad de **repercutir en el bien de los demás**. Algo propio del **amor**, como ya señalara **Aristóteles**: buscar el bien del otro. Todo acto personal influye en los demás. Para bien, o para mal. Y **el bien es de por sí expansivo**, como recuerdan los grandes filósofos y humanistas.

Por la grandeza de cada persona, **crece en proporción a lo que se descentra de sí misma, y pone el foco de atención en los demás**. Cuando ama de veras, y así se va entrenando en amar a los que tiene cerca, en cada circunstancia que le toca vivir. Por otro lado, se siente y **es más feliz**, enfocándose en el otro, en los otros. Sobre todo en familia, y en la propia pareja.

Como señala el profesor **Tomás Melendo**, se puede expresar en la reciprocidad”: la persona **solo crece cuando ayuda a los otros a crecer**. Y a su vez, se perjudica cuando daña a los demás.

Por tanto, entre lo que somos, y lo que podemos llegar a ser, con el despliegue de todos nuestros talentos y capacidades, con esa libertad de decidir, discurre **nuestra vida**. Y **el amor** es un ingrediente fundamental, y el mejor artífice de la misma.

En la logoterapia, ver **lo bueno y lo sano** de una persona, y de sus relaciones, es el **punto de partida** para dicha terapia, y aporta optimismo y esperanza. Asimismo, escuchando al **componente espiritual**, y con una buena **actitud**.

Resumiendo: señalar que **la familia**, y esa **dimensión espiritual** de la persona **son, de por sí, terapéuticas**. Son el fundamento de la maravillosa logoterapia del doctor Frankl.

¿Cómo superó él mismo ese sufrimiento...?

Nos cuenta su experiencia y lo que le motivó en esos momentos: **“Mientras se aferraba a la imagen de mi esposa**, la imaginaba con una asombrosa precisión. Me respondía, me sonreía, y me observaba con su mirada cálida y franca. Real o no real, su mirada lucía más que el sol del amanecer”

Y más adelante: **“Por primera vez comprendí la sólida verdad dispersa... el amor es la meta última y más alta a la que puede aspirar el hombre”**.

“Entonces percibí en toda su hondura el significado del mayor secreto que la poesía, el pensamiento y las creencias humanas intentan comunicar: que la salvación del hombre solo es posible en el amor, y a través del amor. Intuí cómo un hombre, despojado de todo, puede saborear la felicidad... si contempla el rostro de su ser querido”.

“Soportar con dignidad el sufrimiento omnipresente... realizarse en la amorosa contemplación de la imagen de su persona amada”.

Con esa vivencia tan dura y espeluznante, pero **llena de entereza y dignidad**, de libertad interior, nos da **la clave de las claves: ¡amar!**

Que nos sirva su legado en estos momentos difíciles que nos toca vivir, ayudando a cuantos podamos. Eso es de veras ser persona. Resaltar la dignidad y grandeza de cada una. Hasta heroica: lo estamos viendo en cada momento...

Algunos enlaces relacionados:

[*Comenzar y recomenzar...*](#)

[*Afrontar la vida con optimismo*](#)

[*Crecimiento personal*](#)

[*Nuestro-mejor-proyecto*](#)

[*Los 4 pilares del amor*](#)

[*Lucha-personal-y-resiliencia*](#)

José Iribas / M^a José Calvo

Fuente: dametresminutos.wordpress.com.