

**LOGOTERAPIA PARA LA VIDA:
Reflexiones para una existencia
plena.**

José Miguel Mayorga-González

Mayorga-González, José Miguel

Logoterapia para la vida. Reflexiones para una existencia plena.

José Miguel Mayorga-González; editado por José Miguel Mayorga-González –
1ª ed. – Bogotá, Colombia: José Miguel Mayorga-González

Copyright © Miguel Mayorga

Páginas: 190p.

ISBN Digital: 978-958-48-7875-5

ISBN: 978-958-48-8120-5

1. Psicología Humanística. 1. Mayorga-González. José Miguel.



Diseño tapia y contratapa:

José Miguel Mayorga-González

Corrección de estilo:

Karen Lorena Cabezas

Se permite la reproducción parcial o total de este libro siempre y cuando se conserve el principio ético – político de citar la autoría de las ideas aquí expuestas.

Logoterapia.social@gmail.com

Diciembre del 2019

Para mis cuatro pilares: Juanfe, mi familia, Manu de Luna y la academia.

Para mis Guías Espirituales y Huellas de Sentido.

Para mis estudiantes, los del pasado, los del presente y los que están por venir.

“Cuando naces
Ya te expones al dolor
Y de a poco y con valor
Logras crecer
Y como libro el corazón
Nos enseña que hay temor
Que hay fracasos y maldad
Que hay batallas que ganar
Y en cada página el amor
Nos convierte en luchador
Y descubres lo común
No hay un héroe como tú”

Heroe - Marti Frederiksen / Pat Mc Gee

Sobre el Autor:

José Miguel Mayorga-González, nació en Bogotá, Colombia en el año de 1989, psicólogo con formación en Logoterapia, Análisis Existencial y Terapia de Artes Expresivas, ha realizado profundizaciones académicas en procesos de desarrollo creativo y afectivo. Master en Intervención Social y Doctor en Pensamiento Complejo.

Su experiencia académica e investigativa se da en el campo de la docencia e investigación universitaria (Corporación Universitaria Minuto de Dios, entre otras), conferencista y escritor sobre temas orientados a estudios de desarrollo humano, políticos y urbanos desde una mirada existencial. Miembro fundador de la Fundación Alcance Social (antes Fundación Centro de Logoterapia), del Foro Latinoamericano de Análisis Existencial y Logoterapia, director de CAFEXISTENCIAL (Casa Frankl de Análisis Existencial)

Índice

<u>PREFACIO.....</u>	<u>8</u>
<u>A MANERA DE PROLOGO.</u>	<u>10</u>
<u>CAPÍTULO I: CONCEPTOS BÁSICOS DE LOGOTERAPIA.....</u>	<u>12</u>
BREVE BIOGRAFÍA DE VIKTOR FRANKL.....	13
PRINCIPIOS DE LA LOGOTERAPIA.	22
SENTIDO DE VIDA Y VALORES.	25
DIMENSIONES DEL HOMBRE DESDE LA LOGOTERAPIA.	30
LA LOGOTERAPIA NO CLÍNICA.	33
<u>CAPÍTULO II: CAPACIDADES Y MOTIVACIONES DE EXISTIR....</u>	<u>38</u>
CAPACIDADES EXISTENCIALES.....	39
MOTIVACIONES CREATIVAS.	42
PRIMERA MOTIVACIÓN CREATIVA: EL ENCUENTRO QUE GENERO CON EL MUNDO (EM).....	45
SEGUNDA MOTIVACIÓN CREATIVA: LA POSICIÓN QUE DECIDO EN CADA SITUACIÓN (PS).	49
TERCERA MOTIVACIÓN CREATIVA: LA ACCIÓN COMO RESPUESTA A LA POSICIÓN (AP).	51
CUARTA MOTIVACIÓN CREATIVA: LA CREACIÓN DE SENTIDO Y DE LA VIDA (CSV).	54
<u>CAPÍTULO III: HACIA UNA INTERACCIÓN EXISTENCIAL.</u>	<u>57</u>
UNA BREVÍSIMA MIRADA A LA TEMPORALIDAD.	58
CONDICIÓN DEL SER-RELACIÓN.	63
CONDICIÓN DEL SER-PERMANENCIA.	65
CONDICIÓN DEL SER-POSICIÓN.	68
CONDICIÓN DEL SER-CONSTRUCCIÓN.....	71
INTERACCIÓN EXISTENCIAL.	74
<u>CAPÍTULO IV: LOS MODOS DE EXISTIR INAUTÉNTICOS.....</u>	<u>80</u>
REACCIONES DE COPING.....	81
REACCIONES DE COPING EN SER-RELACIÓN.	82
REACCIONES DE COPING EN SER-PERMANENCIA.	85
REACCIONES DE COPING EN SER-CAMBIO.	87
REACCIONES DE COPING EN SER-CONSTRUCCIÓN.	88

<u>CAPÍTULO V: LA CRISIS DE NUESTRA ÉPOCA.....</u>	95
PERTURBACIONES DEL VACÍO EXISTENCIAL.	96
FANATISMO: LA BÚSQUEDA DE SOLTAR AMARRANDO.....	105
BURNOUT O DESGASTE PROFESIONAL. LA PÉRDIDA DEL TIEMPO.....	115
<u>CAPÍTULO VI: ACTOS PARA UNA EXISTENCIA PLENA.....</u>	121
HACIA ACTOS NOÉTICOS.	122
ACTO DE DECIDIR.	123
ACTO DE RENACER.	126
ACTO DE CAMBIAR.	128
ACTO DE ENTABLAR.....	131
ACTO DE ENSEÑAR.	134
ACTO DE VIVIR.	136
<u>CAPÍTULO VII: VOZ MOVIMIENTO EXISTENCIAL.....</u>	140
INTRODUCCIÓN A LA VOZ MOVIMIENTO EXISTENCIAL.	141
EJE COMPRENSIVO: DINÁMICA RELACIONAL DE LA EXPERIENCIA.	142
DINÁMICA RELACIONAL DE LA EXPERIENCIA.	146
PERSONA Y CAPACIDADES. CERCANÍA DE SENTIR.....	149
ENCUENTRO.	153
VIVENCIA AUTÉNTICA.	156
EJE ORIENTATIVO: BIENESTAR EXISTENCIAL.....	158
EJE PROCESAL: RECURSOS VIVENCIALES Y EXPRESIVOS.	161
EXPLORACIÓN EXISTENCIAL (ExE).	162
VOZ MOVIMIENTO EXISTENCIAL (VME).....	164
<u>CAPÍTULO VIII: OTRAS ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN....</u>	174
EXPLORACIÓN DE ACTOS.....	175
EL MONODRAMA.....	184
<u>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.</u>	186

PREFACIO.

Vivimos una época de grandes dinámicas personales, sociales, políticas, religiosas y económicas, todas mediadas por el consumo, a esta época se le puede llamar modernidad tardía o posmodernidad. esta era plagada de tecnología, moda, internet, también carece de vínculo, de sentido y de consentimiento propio.

Las relaciones personales y relacionares son ambivalentes y orientadas al control del otro, para así, lograr el reconocimiento y el éxito. pero lo anterior, lleva a la evitación de los grandes dilemas propios de la existencia y con ello a la alienación y propagación de la violencia, el engaño y la competencia.

Este libro pretende ser una reivindicación de la humanidad a través de la mirada y reflexiones de la Logoterapia creada por un neuropsiquiatra austriaco de nombre Viktor Frankl. este escrito tratara a través de sus capítulos profundizar en la misma existencia del sujeto y con ello de las posibilidades para encontrar sentido, así como estrategias diseñadas para tal fin.

Desde 2008 inicié mi recorrido por este gran enfoque, en el que aún no se precisa si es de la escuela humanística o existencial de la psicología, pero lo que puedo precisar es que, durante muchas situaciones de sufrimiento, fue esta mirada la que me permitió seguir adelante. Durante los años que vinieron, trajeron nuevos retos personales y profesionales y con ello el atrevimiento humilde de ir proponiendo estrategias

y marcos conceptuales que fortalecieran el trabajo con la Logoterapia.

Todo lo anterior, lleva a precisar que muchos de estos capítulos, están publicados sea como artículos, ponencias o capítulos de libros, y la intención es complicarlos para celebrar con el actor 11 años de trabajo en la Logoterapia.

Para concluir, invito al lector a sumergirse en cada letra y profundizar en una posibilidad para distanciarse del consumismo y lograr trascenderse hacia relaciones más sostenibles y reales.

A MANERA DE PROLOGO.

Por Analía Boyadján

Siempre entendí que el libro es un puente entre quien lo escribe y quien/es lo leen. Y es justamente la metáfora del puente la que he utilizado para definir, en tantas ocasiones, a la vincularidad.

“Nacemos en situación vincular, con una condición bio-psico-socio-espiritual para desplegar y desarrollar. Es enorme el desafío, y es esa gran tarea la que otorga sentido a la búsqueda sostenida de lo que nos personaliza... Los vínculos nos transforman, nos mejoran, nos humanizan. Nos ayudan a forjar autoestima y tejer con los otros “buenas historias”, esas que nos ayudan a tolerar los inviernos hostiles”. Esto escribía en mi segundo libro, *Elogio al Vínculo*.

Y un buen libro, como el de Miguel, es un camino entre el lector y un mundo de posibilidades que se abren ante él. Y en especial en este caso, porque trata sobre Logoterapia y Análisis Existencial, nos habilita a vivir con conciencia, a “darnos cuenta”. Como dice Eckhart Tolle: “las relaciones no están aquí para hacernos felices. Están aquí para hacernos profundamente conscientes”.

Siempre sentí, desde niña, que un buen libro (me disculpo por insistir con el adjetivo “bueno”, pero también los hay “malos” en cuanto a que lastiman al lector o lo llevan por caminos tóxicos) nos invita a un mundo nuevo por explorar, y así favorece nuestro modelo de cuatro ejes vinculares: el vínculo con uno mismo, con los otros, con el mundo, y con Dios o la idea de trascendencia que cada uno tenga.