

TORRIJO, SILVANA MARIEL. (2014). *Leeme...encontrate. Desde un enfoque logoterapéutico*. Buenos Aires: Umbrales.

Recorriendo las páginas de este libro, el lector se encontrará con algunas de las temáticas existenciales que toda persona experimenta en algún momento de su vida. Dicho escrito, abordado desde la teoría de la Logoterapia de Viktor Frankl, invita a reflexionar sobre un ser humano que se define por su búsqueda de sentido, consciente de su finitud y responsable de desplegar sus capacidades. Es una bienvenida a pensar o ahondar sobre la vida, las formas de vivir, las variadas posibilidades y las consecuencias que las actitudes abren frente a ella.

El libro cuenta con ocho capítulos. El primero de ellos (pp. 15-24), habla de algunos conceptos en los que se fundamenta la logoterapia, las capacidades espirituales, los valores y el sentido. Se define como una terapia que ayuda al humano a encontrar sentido a la vida ya que su raíz etimológica, *logo*, significa: *sentido*. Además, precisa a la persona como ser biológico, psicológico y espiritual. El objetivo de esta terapia es educar para la responsabilidad.

El ser humano es un buscador de sentido. La conciencia es el órgano a partir del cual la persona capta valores y decide desplegarlos...Y sólo en su realización lo encuentra. La temática del sentido refiere a encontrar los *para qué* de las situaciones que hemos vivido o estamos viviendo. Este *para qué* no siempre se encuentra en el *durante* sino a posteriori, a través del tiempo. Para la logoterapia, el hombre se orienta por la voluntad de sentido y no solo por placer y poder. En este texto, la noción de *sentido* implica la encarnación del valor, es el encuentro de una experiencia de aprendizaje, trasciende el placer y el poder, alude a lo valioso, nos reconcilia con la vida y con los límites, nos une al misterio sostenido por la fe, nos aleja de sentimientos hostiles, adormece la lucha y la resistencia a lo ya vivido.

La autora afirma que el humano viene al mundo como un mármol en bruto, dotado de herramientas, y de acuerdo a cómo despliegue su libertad y las actitudes que tome en su vida, se moldeará, dará su propia forma y logrará su propia configuración.

El capítulo segundo (pp. 25-50) narra nuestro tiempo de vida y la forma de vivir el tiempo. El hombre desde que nace está inmerso en la temporalidad y en el espacio. Nuestra vida se despliega en un *kronos*. Llama Kairós a un tiempo constituido por nuestras vivencias, creencias, sentimientos, ideas y valores. Los subtemas que acompañan al capítulo son aquellos relativos a la temporalidad en

el ser humano, que abarca las páginas 29 a la 34; la promesa en la página 35; así como la oportunidad y lo oportuno en las páginas 48 y 49. Estos dos últimos ítems tienen que ver, el primero, con la situación, y el segundo, con el trabajo de la conciencia moral, que delibera sobre lo que es bueno en esa oportunidad.

La misión es aquella circunstancia o situación a la que nos enfrentamos, en particular, en nuestra conciencia personal y atañe a cada ser humano responder. Podemos decir que un proyecto implica una misión, pero no toda misión es un proyecto. Los proyectos se comparten con el otro y las misiones se dialogan con la conciencia.

El capítulo tercero (pp. 51-86) desarrolla los factores a tener en cuenta en el concepto de salud. En este despliegue, la persona se manifiesta desde su personalidad, su modo de ser en el mundo, desde sus personajes, es decir, desde las distintas funciones y roles sociales. Por ello, persona, personajes y personalidad son conceptos que van unidos aunque cada uno de ellos sea distinto.

Autonomía, autoridad y autoría (pp. 69-73) son otros tópicos donde la escritora se dilata para demostrar el despliegue de la persona. Igualmente aborda los temas relacionados con el autoestima (pp. 74-78) y madurez emocional (pp. 79-83), para concluir con los concernientes a la alegría, el perdón y la gratitud (pp. 84-86).

El capítulo cuarto trabaja los miedos y temores (pp. 87-102). Aceptar que tenemos miedo, revisar las causas históricas que lo motivan, promover alternativas para modificar esa perturbación angustiosa, son los asuntos principales que se desarrollan en este apartado.

Torrijo aborda con diversos ejemplos y aspectos la importancia del vínculo en los seres humanos en el capítulo quinto, uno de los más extensos (pp. 103-136). La comunicación y el diálogo son vehículos importantes para lograr un verdadero encuentro con el otro. Plantea, además, la importancia de la predisposición para generar encuentro y diálogo.

El capítulo sexto está dedicado a nuestras soledades. Se extiende desde la página 137 a la 146. En él se realiza una descripción de las diversas clases de soledad, resalta una en especial: la soledad existencial. Nuestra vida habla del ser concreto, único, original, peculiar, intransferible que somos. La soledad existencial es esa compañía existencial, ese diálogo con nuestra conciencia, la que nos acompaña toda la vida.

En el capítulo séptimo reflexiona sobre nuestras decisiones (pp. 147-152). Sabemos que con una decisión se abre una gama de otras posibilidades, pues la vida es dinámica y compleja. La salud dependerá de cómo continuamos nuestra vida a partir de las medidas que tomamos, así el esfuerzo cobra sentido por algo valioso.

El capítulo octavo estudia la vida como una repetición o como una dinámica constante (pp. 153-159). Hace referencia a nuestra actitud protagónica y destaca que en esta hay un yo que conduce, orienta y proyecta. Implica el trabajo de tener en cuenta lo que podemos ir haciendo con lo que nos va pasando. Intenta hacer del futuro un porvenir. Discute, además, sobre las causas y motivos que interactúan continuamente dando forma a la vida. La capacidad de integración es sana; nuestra vida no es un caos en su totalidad, ni la alegría absoluta. Hablar de integración es referir un trabajo mental, cognitivo, emocional y espiritual.

Nuestros maestros en la vida: Mirando hacia atrás recordamos personas que en su momento pudimos no querer. Hoy, tal vez, tengamos la posibilidad de decir que gracias a esa persona o a esa situación vivida, aprendí o conocí capacidades personales. La gratitud enriquece y nos libera del apego, del reproche y de las emociones negativas.

El libro está escrito a modo de ensayo, utilizando un lenguaje sencillo con una amplia gama de ejemplos que se suscitan en la vida diaria. Es una obra donde queda plasmada la importancia y la gran tarea de ser personas libres, responsables, llamadas a vivir en el centro de la existencia, desplegando todas las potencialidades. La logoterapia nos brinda magníficas herramientas en la ardua tarea de conocernos como personas, teniendo como cualidad *la actitud* para una vida más llevadera que nos humanice a nosotros y al mundo.

Marisa Romero
Parroquia Universitaria
Universidad Central de Venezuela