



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid

Universidad Francisco de Vitoria

Grado en Psicología

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Descubrir valor en el sufrimiento inevitable: limitaciones de la logoterapia y nueva propuesta de estudio

Trabajo Fin Grado

presentado por: Marta Lozano Pérez

Director/a: Clara Molinero Caparrós

Curso 2018-2019

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
1.1. EL SUFRIMIENTO A LO LARGO DE LA HISTORIA	4
1.2. EL SUFRIMIENTO EN LA PSICOLOGÍA	6
1.3. LOGOTERAPIA Y SUFRIMIENTO INEVITABLE.....	9
1.4. LA LOGOTERAPIA ANTE EL SUFRIMIENTO INEVITABLE	10
2. OBJETIVOS	12
3. METODOLOGÍA	12
4. DESARROLLO	13
4.1. LIMITACIONES DEL MODELO LOGOTERAPÉUTICO.....	13
4.1.1. <i>No concordancia de algunos conceptos</i>	13
4.1.2. <i>Multitud de sentidos</i>	15
4.1.3. <i>No diferenciación según los sentidos</i>	17
4.2. PROPUESTA DE UNA NUEVA LÍNEA DE ESTUDIO	17
4.2.1. <i>Importancia de esta propuesta</i>	17
4.2.2. <i>Descripción de la nueva línea propuesta</i>	18
4.2.3. <i>El encuentro interpersonal y el desarrollo pleno de la persona</i>	19
4.2.4. <i>Sufrimiento y encuentro. Propuesta de una nueva línea de estudio</i>	22
4.2.5. <i>Testimonios que avalan la propuesta</i>	23
4.2.6. <i>Estudios que avalan la propuesta</i>	24
4.2.7. <i>La ausencia de encuentro en nuestra sociedad</i>	25
4.3. PROSPECTIVA. LA IMPORTANCIA DEL ACOMPAÑAMIENTO EN LA SOLEDAD	26
4. CONCLUSIONES	27
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28

Resumen

El sufrimiento es una realidad presente en la vida de los hombres desde su origen, y manifestada de diversas formas. Desde la psicología siempre se ha buscado aliviarlo, desde perspectivas diferentes, según el motivo que se atribuyera a su presencia. Pero, cuando el sufrimiento no se puede aliviar ¿es posible descubrir un valor en él? La logoterapia, uno de los pocos modelos de psicología que defiende esta idea como posible, presenta ciertas limitaciones al afirmarlo. A partir de dichas limitaciones, se presenta una nueva propuesta de estudio para descubrir un valor en el sufrimiento, en tanto que posibilitador de la experiencia de encuentro (concepto propio del personalismo), experiencia en la que se alcanza, a través de la relación con el otro, el desarrollo y crecimiento personal, que pueden llevar a una vivencia de plenitud. En el sufrimiento inevitable se puede llegar a considerar una experiencia valiosa cuando permite descubrir la importancia del encuentro.

Palabras clave: sufrimiento, logoterapia, limitaciones, propuesta.

Abstract

Suffering is a present reality in the life of men from its origin, and manifested in various ways. Psychology has always sought to alleviate it, from different perspectives, according to the motive attributed to its presence. But when suffering cannot be alleviated, is it possible to discover a value in it? Logotherapy, one of the few models of psychology that defends this idea as possible, has certain limitations affirming it. Based

on these limitations, a new study proposal is presented to discover a value in suffering, as a facilitator of the encounter experience (personalism's own concept), experience in which it is achieved, through the relationship with the other, personal development and growth, which can lead to an experience of fulfillment. In the inevitable suffering it can be considered a valuable experience when it allows to discover the importance of the encounter.

Key words: suffering, logotherapy, limitations, proposal.

1. Introducción

1.1. El sufrimiento a lo largo de la historia

Si alguien desde una eminente altura mirara en torno a sí (...), vería cuántas calamidades pesan sobre la vida de los hombres, lo miserable y sórdido del nacimiento, lo engorroso de la crianza, los rigores a que está expuesta la niñez, las fatigas a que se halla sujeta la juventud, las molestias de la senectud, la dura necesidad de la muerte, así como la multitud de enfermedades que ponen en peligro la vida, los innumerables accidentes que la amenazan, las numerosas desgracias que sobreviven, y cómo no hay nadie que no rebose hiel (Erasmus de Rotterdam, 1511/1984).

Desde los primeros escritos, y a través de las obras literarias que reflejan la historia y la evolución de la humanidad, tenemos constancia de que la experiencia de sufrimiento acompaña al hombre a lo largo de su vida. Lo descubrimos en los padecimientos de Job (Job 3:1-26, Biblia de Jerusalén), en las confesiones de San Agustín (trad. en 1998), en los elogios a la locura de Erasmus de Rotterdam (1511/1984)

en la muerte de Ivan Illich (Tolstoi, 1886/2004), en el sentido trágico de Unamuno (1912/1951), o en el cancionero de ausencias de Miguel Hernández (1958/1995), por mencionar algunos ejemplos.

El arte lo ha representado desde todas sus facetas, esculpiéndolo en La piedad de Miguel Ángel (Buonarrotti, 1499) o el Cristo velado de Nápoles (Sanmartino, 1753); dibujándolo en El grito de Munch (1893), Los fusilamientos del 3 mayo de Goya (1814), o el Guernica de Picasso (1937); y componiéndolo en melodías como la Pasión según San Mateo, de Bach (1729), o el Réquiem en Re menor, de Mozart (1791).

Durante la historia ha sido un tema presente en las reflexiones de los grandes sabios, como Aristóteles “Porque sufrir cosas muy feas, si no es por razón de algún grande o mediano bien es, cierto, hecho de ruines” (2003 versión, pp. 110); Nietzsche “La disciplina del sufrimiento, del gran sufrimiento - ¿no sabéis que únicamente *esa* disciplina es la que ha creado hasta ahora todas las elevaciones del hombre?” (1885, pp. 59); o Schopenhauer “Con bastante claridad el conjunto de la existencia humana apunta al sufrimiento como al verdadero rasgo determinante de la misma” (2013, Ziegler ed., p.113).

Muchas religiones han explicado cómo debe actuar el hombre frente a él. Por ejemplo, el budismo y el hinduismo recomiendan aprender a desligarse hasta alcanzar una cesación de este (Díaz, 1997; Nikaya, 2010), mientras que el cristianismo sugiere comprender y aceptar su sentido liberador y salvífico (Juan Pablo II, 1999).

Ciencias como la medicina, ya desde sus orígenes con Hipócrates (Alianza, trad. 1996), conviven de manera cotidiana con él, ya que aliviarlo es parte esencial de su naturaleza. Lo ha estudiado en profundidad, proponiendo definiciones importantes, como la de Cassell (1982, 1999) que introduce el valor de la subjetividad e

individualidad, y promoviendo su alivio y acompañamiento hasta los últimos momentos con Kübler-Ross (1998).

1.2. El sufrimiento en la psicología

El sufrimiento está presente en la psicología también. Los autores, escuelas y teorías lo estudian desde diferentes perspectivas, en función de su concepción del hombre. Pero desde todos los modelos de psicoterapia o de ayuda mediante procesos psicológicos, la demanda última que se atiende es aliviar una experiencia de sufrimiento.

Por ejemplo, Freud expone cómo el sufrimiento es lo que lleva a sus pacientes a pedirle ayuda, siendo su labor profundizar en él para conocer cómo ayudarles a superarlo: “Cuando trato por medio del psicoanálisis a un psiconeurótico (...), debo esclarecer tanto los primeros síntomas, ha mucho superados, de su sufrimiento, como los todavía hoy en día subsistentes que le han llevado a mí” (Freud, 2013, pp. 529).

Actualmente, la psicoterapia dinámica breve, derivada del psicoanálisis, ofrece a pacientes altamente afectados a nivel psíquico “ayuda inmediata al sujeto o a la familia en el momento en que la descompensación o la crisis hacen su aparición (...) persiguiéndose antes que nada la reducción de sus sentimientos de soledad, desvalimiento y desesperanza” (Sánchez-Barranco Ruiz & Sánchez Barranco Vallejo, 2001), de forma que se interviene ante la aparición de un estado de sufrimiento con el objetivo de eliminarlo.

Watson, considerado fundador del conductismo, explica “My final reason for this is to learn general and particular methods by which I may control behavior [Mi motivo final es aprender métodos generales y particulares mediante los que pueda controlar la conducta]” (Watson, 1913, p.11), explicando que la conducta permite a los organismos

llevar a cabo una adecuada adaptación al medio, que cuando no se da, conlleva consecuencias negativas que pueden provocar incluso la destrucción del mismo. Con su intervención, busca el modo de modificar las conductas desadaptativas que generan sufrimiento (Watson, 1913).

En la actualidad, la intervención clínica presenta como objetivo del tratamiento psicológico cognitivo-conductual “resolver los problemas que plantea un individuo respecto a sus dificultades para adaptarse al medio” (Santacreu Mas, 2011, p. 4), que acude cuando “padece una falta subjetiva de bienestar que no puede eliminar por sí sola” (Santacreu Mas, 2011, p. 4), a la que podemos denominar sufrimiento.

Entre las terapias llamadas de tercera generación se encuentra, por ejemplo, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Este modelo explica que “los clientes, generalmente, buscan ayuda porque están experimentando algún tipo de sufrimiento en su vida” (Hayes, Stroschal & Wilson, 2015, p.128), y pretende ayudar a los pacientes a desarrollar herramientas de aceptación, mediante la integración, y de compromiso, mediante los valores, para afrontarlos. En este modelo y otros de esta corriente se emplea la técnica mindfulness, o de la conciencia plena, que busca, según un autor contemporáneo “el alivio del sufrimiento, ya que éste se disipa cuando es comprendido en toda su profundidad” (Simón, 2011, p.13).

Fritz Pearls, fundador de la Terapia Gestáltica, explica las dificultades psicológicas que presentan sus pacientes como “trastornos del crecimiento” (Pearls, 2012, p.8). Propone que “el terapeuta debe (...) crear la situación en la cual la persona pueda crecer” (Pearls, 2012, p.49), y dicho crecimiento pasa por afrontar y no evitar el sufrimiento (Pearls, 2012). En la actualidad se mantiene la misma visión, como podemos comprobar en el Manual práctico de Psicoterapia Gestáltica, que explica que los pacientes deben “crecer y buscar sus propias maneras y formas de resolver sus

problemas; en definitiva, de ir madurando en la medida que encuentran nuevas respuestas a los retos de la vida” (Martín, 2011, p.57), siendo la labor del terapeuta el acompañamiento durante dicha superación de su sufrimiento.

Rogers, al exponer las características de su modelo de terapia centrado en la persona, explica que a lo largo de treinta años ha atendido a una gran variedad de personas, que acudían a él ante un problema. Y sostiene que, si puede “crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo la capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo personal” (Rogers, 1972, p.40). Entiende la relación terapéutica y sus características como un medio de ayuda y superación de las experiencias de sufrimiento, mediante la cual se favorece que él mismo encuentre su propia capacidad para afrontar las situaciones por las que acude, y de esta manera conseguir no sólo superar el problema, sino un crecimiento personal.

En las corrientes existencialistas, que se caracterizan por buscar un acercamiento al sufrimiento humano, autores como May (1953) define la labor del psicoterapeuta como “accompanying persons through their intimate and profound struggles to gain new integration [acompañar a las personas durante su profunda e íntima lucha por conseguir una nueva integración]” (May, 1953, p.7). De la misma manera, otro de los principales representantes de esta escuela como es Yalom, explica que “la psicoterapia existencial es un enfoque dinámico que se concentra en las preocupaciones enraizadas en la existencia del individuo” (Yalom, 2010, p.15) que generan un conflicto, una lucha interna de intensa angustia y sufrimiento (Yalom, 2010).

Según la propuesta de Viktor Frankl, la fuerza última que mueve al hombre es la búsqueda de un sentido vital. Cuando éste no se encuentra surge la frustración existencial, y se afronta la vida como un absurdo (Frankl, 1992). “La logoterapia

entiende que su función es ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida” (Frankl, 2015, p.132), ya que “es el fundamento para sobreponerse” (Frankl, 2015, p.126). De este modo, el terapeuta puede ayudar al paciente a superar el profundo sufrimiento que genera la ausencia de sentido. Elisabeth Lukas (2000), logoterapeuta y seguidora del trabajo de Frankl, explica que “la modificación de actitudes [método propuesto por Frankl (1992)], es terapéutica para clientes que enfrentan un sufrimiento inevitable (p.61), expresando que “pocas psicologías prestan atención a lo inevitable, a reconfortar dónde no se puede «curar»”.

1.3. Logoterapia y sufrimiento inevitable

Aunque el sufrimiento está presente en todas las escuelas de psicología, la logoterapia es uno de los pocos modelos de psicoterapia que, cuando no existe intervención o alivio posible, ya que, si no se caería en el masoquismo (Frankl, 2015), otorga relevancia a la experiencia de sufrimiento (Frankl, 1987, 2015; Lukas 2000).

En ocasiones el sufrimiento es provocado por fenómenos “evitables”, es decir, es posible reducirlo o eliminarlo mediante cambios externos o internos (Frankl, 1987). Por ejemplo, una persona con un sobrepeso que le genera un complejo tan intenso que desarrolla grandes dificultades para establecer relaciones sociales, podría disminuir su sufrimiento mediante la disminución de peso, consiguiendo una imagen que le hiciera aumentar su autoestima, disminuir su complejo; o mediante una terapia de reestructuración cognitiva que favoreciera alcanzar estos mismos objetivos (Vega Morales y Gómez-Peresmitré, 2012).

El sufrimiento inevitable es, por lo contrario, aquel generado por una situación sobre la que no se puede intervenir. Por ejemplo, una enfermedad terminal, la vivencia

de una situación extrema (como fue la experiencia en los campos de concentración) o el doloroso sufrimiento que acompaña la pérdida de un ser querido. La situación no se puede cambiar, es irrevocable, y por tanto también lo es el sufrimiento que genera (Frankl, 2015).

Es en la experiencia de sufrimiento inevitable donde la logoterapia propone que se puede descubrir un valor (Frankl, 1987).

1.4. La logoterapia ante el sufrimiento inevitable

La propuesta de la escuela vienesa ante este sufrimiento se basa en su concepción del hombre, en la que predominan tres conceptos: la libertad de la voluntad, la voluntad de sentido y el sentido de la vida (Frankl, 2012).

Según esta concepción, el hombre en todo momento mantiene una capacidad de libertad frente a las situaciones que le toca vivir. Aún ante un sufrimiento inevitable, la libertad radica en la posibilidad de escoger la actitud con la que se afronta esa experiencia. A pesar de estar influida por las condiciones particulares de su vida, toda persona responde de manera individual a cada situación (Lukas, 2000, p.66).

Además, se propone que la fuerza última que mueve al hombre es la voluntad de sentido, que orienta su experiencia vital hacia la búsqueda de un sentido para su vida, entendido dicho sentido como una motivación para querer seguir viviendo. “Llamamos sencillamente voluntad de sentido a aquello que se frustra en el hombre siempre que éste cae en el sentimiento del absurdo y del vacío” (Frankl, 2012, p.24).

El sentido de la vida se alcanza mediante la realización de valores, que pueden ser: valores creativos, valores vivenciales, o valores actitudinales (Frankl, 1987).

- Valores creativos. Se puede alcanzar un sentido para vivir cuando se crea algo, cuando se tiene un proyecto importante o una misión, como podría ser descubrir la cura contra el cáncer, terminar un libro al que se ha dedicado mucho trabajo o aprender de nuevo a caminar tras un accidente, entre otros. La vida adquiere sentido por ese valor a realizar.

- Valores vivenciales. Se puede encontrar el sentido en las experiencias vividas, por ejemplo, en la contemplación del mundo, en el descubrimiento de la complejidad y perfección de la vida humana, en la belleza de la naturaleza, en el amar y ser amado, en la amistad, la alegría o la paz.

- Valores actitudinales. Este último valor, propuesto como el de mayor rango, es el que se puede alcanzar ante una experiencia de sufrimiento inevitable, en la que no son suficientes los valores vivenciales o creativos. Radica en la capacidad del hombre para encontrar un sentido a su vida mediante la actitud que mantiene en su sufrimiento, a través la decisión libre de aceptarlo (Frankl 1987, 2015).

De esta forma, para la logoterapia la relevancia del sufrimiento inevitable reside en que otorga la posibilidad de descubrir un sentido a la vida, cuando no se puede encontrar de otra forma, al tomar una actitud libre de aceptación hacia dicho sufrimiento, modificándola desde la desesperanza hacia la aceptación.

Cuando un hombre descubre que su destino es sufrir, ha de aceptarlo porque el sufrimiento se convierte en su única y singular tarea. Es más, tendrá que llegar a la conciencia de que ese destino doloroso le otorga el valor de persona única e irrepetible. Nadie puede redimirlo de su sufrimiento ni sufrir por él. Sin embargo, es en su actitud frente al dolor donde reside la posibilidad de conseguir un logro excepcional (Frankl, 2015, p.107).

2. Objetivos

Objetivo general:

- Analizar algunas de las posibles limitaciones del modelo logoterapéutico ante el sufrimiento inevitable y proponer una nueva línea de estudio que permita subsanar dichas limitaciones.

Objetivos específicos:

- Profundizar en la universalidad de la experiencia de sufrimiento inevitable y en su posible alivio desde la psicología humanista.

- Reflexionar acerca de las posibles consecuencias ante diferentes vivencias del sufrimiento inevitable.

- Sustentar la evolución del trabajo en una base psicológica y antropológica.

3. Metodología

Para la realización del presente trabajo se ha llevado a cabo una primera investigación bibliográfica desde distintas áreas (psicología, filosofía, literatura...), con el propósito de desarrollar una base teórica sobre la que concretar los objetivos y desarrollar el contenido.

Con fundamento en dicha base se ha procedido a realizar la introducción, la justificación y el desarrollo de la nueva propuesta de estudio que tiene como objetivo el trabajo.

El acceso a toda la bibliografía referenciada se ha llevado a cabo a través de las siguientes fuentes:

- Catálogo de la biblioteca de la Universidad Francisco de Vitoria.
- Catálogo de la biblioteca de Universidad Complutense de Madrid.
- Bases de datos tales como Pubmed, Web of Science y Google Académico.
- Préstamo de libros de profesionales de la psicología.

4. Desarrollo

4.1. Limitaciones del modelo logoterapéutico

4.1.1. *No concordancia de algunos conceptos*

En la explicación que la logoterapia propone sobre el valor que se puede descubrir ante el sufrimiento inevitable (Frankl 1987, 2015; Lukas 2000), se presentan conceptos que pueden generar confusión si se profundiza en ellos.

Para la logoterapia la relevancia del sufrimiento inevitable reside en que otorga la posibilidad de descubrir un sentido a la vida (cuando no se puede encontrar de otra forma) al tomar una actitud libre de aceptación de dicho sufrimiento. Es decir, este sufrimiento es relevante porque el decidir aceptarlo y soportarlo en lugar de vivir en desesperación, se convierte en el sentido de la vida, el sentido se encuentra en la capacidad de modificar la actitud desde la desesperanza a la aceptación (Frankl, 2015).

Sin embargo, cuando Frankl y otros logoterapeutas exponen los casos en los que han acompañado a sus pacientes en el descubrimiento de esta nueva perspectiva ante su sufrimiento, hablan a menudo de descubrir el *sentido del sufrimiento*, y proponen que se puede descubrir un sentido en el sufrimiento si se hace el esfuerzo de buscarlo (Frankl, 2015; Lukas, 2000). Al hablar de encontrar un sentido en el sufrimiento se refieren a

encontrar una motivación que les permita aceptar el sufrimiento. En uno de sus ejemplos, un hombre desesperado ante la pérdida de su mujer encuentra un sentido a su sufrimiento, al descubrir que si él fuera quién hubiera muerto primero, sería su mujer quien sufriera en vez de él, y al descubrir que su propio sufrimiento le permite evitar el que hubiera padecido su mujer, descubre un sentido a ese sufrir, que le permite aceptarlo (Frankl, 2015).

Aunque puede pasar desapercibido, la idea de buscar un sentido al sufrimiento no concuerda con que la actitud de aceptación del sufrimiento sea un sentido en sí mismo. Es decir, si el sufrimiento tiene relevancia es porque permite encontrar un sentido a la vida al decidir aceptarlo en lugar de desesperarse ante él. Sin embargo, si ese cambio de actitud se lleva a cabo buscando un *sentido al sufrimiento*, es decir, una motivación que permita aceptarlo, el sentido de la vida no se encontraría en la actitud de aceptación, sino en el motivo (o sentido) que permite soportarlo. En el ejemplo del marido, el sentido que encuentra a su vida no es aceptar el sufrimiento en vez de hundirse, sino la certeza de que evita el dolor de su mujer. No sería tanto un valor de actitud, sino uno de vivencia, ya que se basa en el amor a su mujer, que todavía es capaz de experimentar a pesar de su ausencia. Lo que le alivia no es la aceptación, sino el motivo por el que es capaz de hacerlo.

Si el descubrimiento del sentido de la vida no depende simplemente de la aceptación del sufrimiento, sino que alude a un motivo que permite soportarlo, dicho motivo se convierte en el sentido de la vida, y no la aceptación. Entendiendo esta diferencia, se podría criticar la relevancia que la logoterapia le da al sufrimiento inevitable, ya que no sería necesario ese sufrimiento para alcanzar un sentido en la vida, sino que podría encontrarse en aquello que motiva su aceptación, siendo en el caso del

marido, por ejemplo, un valor de vivencia (si el sentido no se encuentra en los valores de actitud, se descubrirá en valores de creación o de vivencia).

Cabe resaltar que Frankl (2015) propone este concepto desde la experiencia vivida en los campos de concentración, donde la situación de sufrimiento inevitable es más extrema que otras que podríamos considerar parte natural de la experiencia humana. Sin embargo, incluso en esta experiencia, se puede advertir que la motivación (o sentido) para vivir, no se reducía a la mera aceptación del sufrimiento. Al hablar de su vivencia, Frankl (2015) expresa en un momento que el verdadero motivo por el que muchos se suicidaron fue la pérdida de la esperanza. La capacidad de aceptar el sufrimiento no era posible por sí misma, sino por un valor mucho más profundo: la esperanza de sobrevivir a aquella situación, y la ilusión de recuperar a sus seres queridos, o sus proyectos de vida. “Los campos de concentración nazis dan fe de que los prisioneros más aptos para la supervivencia fueron los que se sabían esperados por algún ser querido o les apremiaba acabar una tarea o cumplir una misión” (p.133).

4.1.2. Multitud de sentidos

Para la logoterapia, el sentido del sufrimiento, aquello que permite tomar una actitud de aceptación, es individual y personal, ya que cada uno descubre, en función de las circunstancias de su vida, aquello que le mueve. El sentido hace referencia a la respuesta específica, de una persona específica ante unas circunstancias (Frankl, 1987, p.75). “Lo que tiene sentido para uno, no lo tiene para otro” (Lukas, 2000, p.30). Los padecimientos de un prisionero de Auschwitz nunca serán los mismos que el de su compañero de barracón, cada uno ha perdido personas diferentes, le ha sido arrebatada una libertad que empleaba de manera distinta, a uno le puede doler más la espalda,

destrozada por los trabajos pesados, mientras que al otro los pies, congelados por la nieve.

Sin embargo, tras sobrevivir a la experiencia, probablemente podrán mirarse y entender el sufrimiento del otro sin necesidad de ponerle palabras. Al mismo tiempo, es fácil suponer que quién no haya vivido esa atroz experiencia no es capaz de comprender el dolor que aquellas personas vivieron, por mucho que lea sobre lo que allí sucedió. “Los antiguos prisioneros suelen decir «no nos gusta hablar de nuestras experiencias. Los supervivientes no necesitamos ninguna explicación. Y los demás no comprenderán cómo nos sentíamos en el campo y cómo nos sentimos ahora»” (Frankl, 2015, p.38).

De la misma manera, una madre que ha perdido a un hijo puede llegar a comprender el sufrimiento de otra mujer que pierde al suyo, aún sin conocerla, perteneciendo a otro país, otra cultura, incluso otra época histórica (Alameda & Barbero, 2009). Y quien padece los dolores de la esclerosis múltiple entenderá el enorme sufrimiento físico que soporta otro en su misma situación (Bermejo, Oreja-Guevara & Díez-Tejedor, 2010).

La universalidad de estas experiencias, que permanece a pesar de la individualidad de cada persona, permite plantearse que pudiera existir un “sentido del sufrimiento” que comparta este carácter universal. Y no solo en aquellas vivencias que sean similares entre sí, sino ante cualquier situación de sufrimiento inevitable, ya que todas enfrentan al mismo dilema: “decir sí a la vida a pesar de todo” (Lukas, 2000, p.98). Es difícil sostener que toda persona, sean cuales sean sus circunstancias, es capaz de encontrar un sentido por el cual ser capaz de aceptar el sufrimiento inevitable sin que exista un factor común entre todos esos sentidos. Así, se puede considerar también como limitación la no profundización en lo común de todos los sentidos posibles.

4.1.3. No diferenciación según los sentidos

Sería importante plantearse las diferencias que se podrían presentar si los sentidos que motivan la aceptación del sufrimiento son unos u otros, ya que se propone que son siempre diferentes para cada persona (Frankl, 1987). Es decir, si la aceptación del sufrimiento se encuentra motivada por el reto de ganar los juegos olímpicos, la aceptación será diferente que, si radica en conseguir un puesto de trabajo, o si se descubre en el amor hacia los hijos. Algunas podrán ser más estable y duradera que otras, más o menos fáciles de descubrir, o de destruir. Si el sentido es ganar los juegos olímpicos, por ejemplo, ¿qué pasará una vez que se consiga? ¿y si nunca se consigue? Sería importante analizar las diferencias entre sentidos que provengan de valores vivenciales y valores creativos, por ejemplo, o entre los que son descubiertos por la propia persona, o incitados por un terapeuta.

La última de las limitaciones encontradas en la propuesta de la logoterapia ante el sufrimiento inevitable es que no aborda estas posibles diferencias.

4.2. Propuesta de una nueva línea de estudio

4.2.1. Importancia de esta propuesta

Quien afronta una experiencia de sufrimiento sobre la que no puede intervenir, de la que no puede encontrar alivio, se suele cuestionar si merece la pena una existencia en esas circunstancias. Y fácilmente se ve abocado a plantearse la decisión de si seguir o no viviendo (Pinto Rodríguez, 2006).

En una época en la que la mitad de las muertes violentas son autoinflingidas, y el suicidio constituye la cuarta causa de muerte entre los 15 y los 44 años (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2002); en la que la eutanasia se defiende y legaliza cada vez en más países (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2017), resulta de gran importancia el intento de proponer una visión del sufrimiento, cuando no existe la posibilidad de eliminarlo o disminuirlo, como algo valioso, o de lo que se puede obtener un bien. Una visión universal, que pueda alcanzar cualquier persona. Si se logra, y es posible acompañar a quienes sufren a descubrirlo, sería posible disminuir el número de personas que viven en la angustia de decidir si merece o no la pena existir así. Esto constituye un importante objetivo a nivel psicológico y psicoterapéutico.

4.2.2. Descripción de la nueva línea propuesta

Esta propuesta tiene como objetivo reflexionar acerca del valor que se puede descubrir en el sufrimiento cuando no es posible su alivio, desde una perspectiva personalista a nivel antropológico. Se basará en las aportaciones y limitaciones analizadas sobre la visión logoterapéutica ante el sufrimiento inevitable, que lleva a cabo una reflexión similar. Pero no se busca llevar a cabo una corrección o prolongación de la misma, por ese motivo, no se emplearán los conceptos propios de esta escuela. Con esta nueva propuesta de estudio se pretende subsanar las principales limitaciones encontradas en el modelo logoterapéutico, buscando:

- Exponer por qué una experiencia de sufrimiento sobre la que no se puede intervenir, se puede llegar a dotar de valor e importancia.
- Proponer cómo este valor puede ser descubierto por cualquier persona, de manera universal.

- Describir la diferencia que supondría el descubrimiento o no de este valor.

A continuación, se exponen algunos de los conceptos fundamentales de la antropología y psicología personalista, en los que se apoyará el desarrollo de la nueva perspectiva que se pretende desarrollar.

- Se entiende a la persona como un ser integral, constituido por tres dimensiones básicas: biológica, psicológica y espiritual, esta última hace referencia a su capacidad de trascendencia (Cañas, Domínguez & Burgos, 2013).

- La afectividad es una estructura esencial de la persona, en la que tiene gran importancia la dimensión espiritual (Burgos, 2005).

- Las relaciones interpersonales se basan en la *dialogicidad* con el mundo, y se llevan a culmen en el encuentro interpersonal (Burgos, 2005).

- El bienestar se alcanza a través del crecimiento o desarrollo pleno de la persona. Para alcanzarlo, es fundamental el encuentro interpersonal, y la afectividad adquiere mayor importancia que la inteligencia (Cañas, Domínguez & Burgos, 2013).

4.2.3. *El encuentro interpersonal y el desarrollo pleno de la persona*

Desde la psicología se ha estudiado cómo la relación con otros seres humanos es necesaria para desarrollarse de manera adaptativa, favoreciendo el aprendizaje y la supervivencia (Bandura, 1971), y cómo el aislamiento social, como sanción penal, por ejemplo, puede provocar importantes trastornos a nivel psicológico, como ansiedad, depresión, distorsiones significativas a nivel cognitivo, incluso ideas paranoicas o episodios psicóticos (Shalev, 2014).

La psicología personalista otorga especial importancia a las relaciones interpersonales. Al relacionarse, la persona se hace consciente de su propia existencia al

entrar en relación y diferenciarse de lo ajeno a sí mismo. “No existe ningún Yo en sí, sino solo el Yo de la palabra básica Yo-Tú y el Yo de la palabra básica Yo-Ello” (Buber, 2017, p.5). La expresión Yo-Tú hace referencia a las relaciones con un sujeto o persona (las interpersonales), mientras que la expresión Yo-Ello, a las relaciones con un objeto. Al relacionarse con un objeto, la persona es capaz de diferenciar de él, y reconocerse como ajeno, como algo distinto. Pero, en las relaciones con otra persona no solo es capaz de eso, sino que al descubrir al otro como persona puede reconocerse a sí mismo como persona (Buber, 2017). Por lo tanto, las relaciones interpersonales permiten conocerse a uno mismo.

Pero existe una forma de relación interpersonal que “va más allá”, que hace trascender la relación y a las personas que la forma. Es el *encuentro interpersonal*. El encuentro es el “entreveramiento de dos realidades que se enriquecen mutuamente” (López Quintás, 1991, p.60). Siendo dos realidades un perro y una persona, puede haber un encuentro entre ellos si el perro aporta seguridad y cariño a su amo, y éste le da de comer y lo protege, ya que de esta forma podría decirse que se enriquecen el uno al otro. Pero, cuando las dos realidades son dos personas, el fenómeno que se da es mucho mayor, se hablaría de un encuentro interpersonal. Este tipo de encuentro consiste en “el descubrimiento, la construcción y la repetitiva revelación de un nosotros que trasciende la estructura del yo. Esta creación del nosotros adiciona un sorprendente valor a la simple suma aritmética del Tú y Yo” (Bucay, 2005, p.21). El enriquecimiento que se da en encuentro interpersonal consiste en el desarrollo personal de cada uno a través de la relación. Un encuentro es una relación entre personas que implica compartir con el otro la propia intimidad y recibir la suya, acoger al otro y sentirse acogido, compartir experiencias, ideas y sentimientos, haciendo un esfuerzo por entender, empatizar, ayudar y respetar la individualidad del otro (López Quintás, 1991), y se crea una nueva

realidad, al confluir dos vidas y el intercambio continuo y enriquecedor que se da entre ellas (Buber, 2017), en el encuentro la persona no se busca a sí misma, ni se centra exclusivamente en el otro, olvidándose a sí misma, sino que las dos personas constituyen una única realidad, y en la entrega al otro, quien entrega también recibe.

Establecer una relación de encuentro (a partir de ahora encuentro se refiere a encuentro interpersonal) no es sencillo. Implica generosidad y humildad para ser capaz de abrirse, desnudarse ante el otro, compartir la propia vida, entregarse, buscar el bien del otro y un bien común, reconocerse necesitado del otro, y ser capaz de recibir lo que la otra persona entregue, recibirle por completo, escucharle, acogerle y cuidarle (López Quintás, 1991). Sin embargo, este esfuerzo de entregarse y acoger, y de descubrir en la entrega un bien, permite y favorece el crecimiento personal. El encuentro “nos constituye como personas y nos lleva a pleno desarrollo” (López Quintás, 1991, p.60). El filósofo personalista español Domínguez Prieto (2005), explica que el ser persona conlleva una llamada trascendente de plenitud, y cómo esta plenitud únicamente es posible a través de la experiencia del encuentro.

Algunos autores personalistas se refieren al concepto de encuentro desde la experiencia del amor, como, por ejemplo, Juan Manuel Burgos (2009), cuando se refiere al amor expresado con las palabras “te quiero”, o Karol Wojtyła en su libro *Amor y Responsabilidad*.

El amor arranca a la persona de esa intangibilidad natural y de esa cualidad de intransferible, porque hace que la persona quiera darse a otra a la que ama. Dejar de pertenecerse exclusivamente, para pertenecer también al otro (...) guiado por la convicción profunda de que no supone para él minoración o empobrecimiento, sino, por el contrario, un enriquecimiento y una expansión de la existencia de la persona (Wojtyła, 2009, p.154).

Efectivamente, la experiencia de encuentro puede ser expresada como amor. Sin embargo, la multitud de usos que se ha dado a la palabra amor, que lleva asociaciones automáticas, como al romanticismo o la relación de pareja, podrían limitar o sesgar la experiencia a la que hace alusión el encuentro. Sin embargo, conocer esta semejanza permite entender ciertas situaciones en las que se habla de amor como posibles experiencias de encuentro.

4.2.4. *Sufrimiento y encuentro. Propuesta de una nueva línea de estudio*

El sufrimiento que no puede ser eliminado, que no encuentra alivio, enfrenta a la persona a un estado de angustia y desesperación, cuestionándose por qué o para qué vivir, y le suele llevar a buscar un motivo por el que encontrar que merece la pena seguir viviendo (Pinto Rodríguez, 2006). En esta búsqueda las personas pueden encontrar muchas y diferentes razones para vivir, desde alcanzar sus objetivos, como el logro de prestigio académico, hasta el miedo de afrontar la muerte, o no querer causar sufrimiento a sus familiares (Frankl, 2015). Y esta búsqueda puede llevar también a descubrir la experiencia y la importancia del encuentro. En una situación tal de sufrimiento, ante la búsqueda de un motivo por el que seguir viviendo, la persona puede tener una disposición más abierta al esfuerzo que supone la experiencia de encuentro, y descubrir en ella una respuesta. Al *encontrarse* con el otro en el sufrimiento se puede compartir el dolor, sentirse verdaderamente acompañado, no siendo ya solo uno quien soporta el dolor, sino dos. Se recibe la entrega del otro, por lo que ya no se vive sólo para uno mismo, y se empieza a vivir en entrega a la otra persona (López Quintas, 1991). Se puede descubrir la posibilidad de plenitud que conlleva la experiencia de

encuentro, encontrando una razón para vivir, pero no sólo eso, sino descubriendo en ella, además, un camino de crecimiento y de realización, un camino para ser plenamente persona a pesar (Domínguez Prieto, 2015).

Cuando el sufrimiento permite la experiencia de encuentro y de crecimiento personal, se puede apreciar un valor en él, como medio o vía de descubrimiento. El sufrimiento puede ser valioso en tanto que permita el encuentro. Probablemente no sea el único motivo de llegar a ese valor, sin embargo, desde este trabajo se propone como una línea de estudio importante.

4.2.5. Testimonios que avalan la propuesta

Son muchos los testimonios en los que se ha transmitido cómo el encuentro (o el amor) ha sido lo que ha permitido afrontar o sobreponerse al sufrimiento, cuando no había otra opción posible.

En el best seller *Martes con mi viejo profesor* (2003), Mitch Albom narra cómo su antiguo profesor de la universidad afrontó el enorme sufrimiento físico y psicológico provocado por la ELA, y expone sus palabras: “¿Quieres que te diga qué es lo que más he aprendido con mi enfermedad? ¿Qué es? Que lo más importante de la vida es aprender a dar amor y a dejarlo entrar.” (p.33).

Tim Guénard (2003), escribió un libro sobre su vida, en el que comparte el sinfín de sufrimientos que comenzaron en su niñez y parecen no acabar nunca. Según explica, la finalidad del libro es compartir, no el dolor, sino cómo fue capaz de empezar a vivir de nuevo. Afirma que “amar es creer que todas las personas heridas en su memoria, en su corazón o en su cuerpo, pueden transformar su herida en fuente de vida”. (p.84) Y da de “no hay herida que no pueda ir cicatrizando lentamente gracias al amor” (105).

Mi curación se ha producido en el largo plazo. Sí, se necesita tiempo. He tenido la suerte de encontrar a personas auténticas. Me han querido, aceptando la huella de mi pasado. Se atrevieron a admitir mi diferencia, mis sobre saltos de hombre herido. Escucharon mi sufrimiento, y me siguieron amando después de las tormentas (p.105).

Por eso, no es de extrañar que muchos sean los que afirman haber encontrado un valor o un aprendizaje en el sufrimiento. “El sufrimiento ha sido más fuerte que todas las demás enseñanzas y me ha hecho comprender lo que era su corazón. He sufrido mucho; más creo que, gracias a eso, soy mejor ahora de lo que era antes” (Dickens, 2009, p.479).

4.2.6. Estudios que avalan la propuesta

Empíricamente, se ha estudiado en profundidad la notable importancia de las relaciones sociales o interpersonales en situaciones de sufrimiento.

El estudio a nivel científico de la presencia o no de una experiencia de encuentro es, cuanto menos, difícil de encontrar, dada la subjetividad de dicha experiencia. Sin embargo, sí que se ha estudiado con frecuencia la percepción de apoyo social (que será mayor ante un encuentro), descubriéndose como una variable que influye positivamente en el bienestar psicológico, en el desarrollo de enfermedades crónicas, o como factor de protección ante situaciones estresantes (Barrón López de Roda & Chacón Fuertes, 1992; Batista Portugal et al., 2016; Berkman, 1995; House, Kahn, McLeod & Williams, 1985; Vinaccia & Orozco, 2005; Vinaccia et al., 2007).

4.2.7. *La ausencia de encuentro en nuestra sociedad*

“Durante décadas Occidente se ha preocupado en especial por la educación intelectual y sus rendimientos, pero ha descuidado el aspecto afectivo” (Rojas, 1997, p.18). El auge del desarrollo profesional y empresarial ha llevado a una constante búsqueda de formación y actualización. Por desgracia, esta formación excluye en gran medida la formación afectiva, necesaria para el desarrollo personal. Aunque se empieza a dar visibilidad e importancia al desarrollo de la inteligencia emocional (Fernández-Berrocal & Extremera, 2006), a menudo está motivado como clave del éxito profesional “la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional” (Fernández-Berrocal & Extremera, 2002, p.1), y no por su importancia para el desarrollo de la persona en sí misma.

Esta realidad dificulta la transmisión de la importancia del encuentro, ya que, como se ha dicho anteriormente, no es tarea sencilla a pesar de ser propia del hombre. Además, el auge de las sociedades individualistas, en las que prima el consumismo, el hedonismo, y, en definitiva, la búsqueda de uno mismo (Agudelo, Cava & Musitu, 2001; Musitu, 2005), hace que la entrega y apertura que precisa el encuentro sea difícil de encontrar.

Por otro lado, la aparición y el incremento de las nuevas tecnologías y de las redes sociales obstaculiza aún más la posibilidad de encuentro. Diversos estudios presentan una relación entre el elevado uso de las nuevas tecnologías y la disminución de las habilidades y relaciones sociales, así como evidencias de un abuso cada vez más generalizado de las mismas (Carbonell, Fúster, Chamarro & Oberst, 2012; Echeburúa Odriozola & de Corral, 2010; Echeburúa Odriozola, 2012; García del Castillo et al., 2008; García del Castillo, 2013; Gómes-Franco e Silva & Sendín Gutiérrez, 2014).

Debido a todos estos factores, parece difícil establecer relaciones de encuentro en la sociedad actual, lo que podría implicar una mayor dificultad para descubrir un valor en el sufrimiento, y derivar en un aumento de los índices de suicidio, dato que existe actualmente (OMS, 2002).

4.3. Prospectiva. La importancia del acompañamiento en la soledad

La soledad es un concepto más profundo que la presencia o ausencia de relaciones sociales. A pesar de la presencia de multitud de relaciones interpersonales, una persona puede presentar una experiencia subjetiva de soledad (Expósito & Moya, 1999). Se puede considerar apropiado relacionar la percepción de soledad con la ausencia de relaciones de encuentro.

En una sociedad que dificulta establecer relaciones de encuentro, la presencia de la soledad será, probablemente, una realidad presente. No es de extrañar, por tanto, que actualmente se lleven a cabo protocolos para combatir la soledad, o que en Inglaterra se haya creado el primer ministerio de la soledad (HM Government, 2018).

Desde la soledad, y ante una experiencia irrevocable de sufrimiento, se vuelve más difícil llegar al descubrimiento de la experiencia de encuentro y la posibilidad de plenitud. En este punto la psicoterapia adquiere un papel fundamental en el acompañamiento del que sufre en soledad hasta el descubrimiento del encuentro y de la posibilidad de valor de su sufrimiento. Desde esta perspectiva se propone la profundización en su estudio e intervención como tarea apremiante para la psicología.

4. Conclusiones

La logoterapia descubre la posibilidad de valor en el sufrimiento, sin embargo, su análisis presenta ciertas limitaciones. En primer lugar, la terminología que emplea es poco precisa, ya que expone la decisión de aceptación del sufrimiento como el máximo sentido, a la vez que propone que dicha aceptación se alcanza mediante la búsqueda de un sentido que permitiría la actitud de aceptación, no quedando claro si es la aceptación en sí misma o lo que la motiva, lo que favorece alcanzar un sentido para vivir. En segundo lugar, se propone que el descubrimiento del sentido es individual y propio de cada persona, sin embargo, en ningún momento aborda las posibles diferencias entre distintos sentidos. Por último, aunque se propone que para cualquier persona es posible encontrar un sentido ante un sufrimiento inevitable, no analiza la posibilidad de que entre tantos sentidos como personas hay, pueda existir un factor común, que favorezca el descubrimiento de un sentido universal.

Con el objetivo de aportar una nueva visión de valor en el sufrimiento desde la psicología personalista, y pretendiendo subsanar en la medida de lo posible las limitaciones logoterapéuticas, se propone como valioso el sufrimiento en tanto que posibilitador del descubrimiento de la experiencia de encuentro, entendiendo el encuentro como un tipo de relación humana en la que ambas personas entregan su intimidad, confían, se respetan y ayudan mutuamente, creando una realidad nueva al sumar sus dos vidas y la relación enriquecedora que se da entre ambas. El encuentro favorece el desarrollo personal, y es necesario para la plenitud de la persona. Cuando, ante el sufrimiento, la persona descubre experiencia de encuentro, puede, por un lado, compartir su dolor con el otro, y, además, encontrar en la entrega a pesar del

sufrimiento, una motivación para vivir: vivir con el otro. Descubriendo en esta experiencia un desarrollo y crecimiento personal.

En la sociedad actual, que se caracteriza por ser individualista, y su tendencia al hedonismo, con una gran focalización en la formación académica y profesional, pero no afectiva, y en la que el uso de las nuevas tecnologías y las redes sociales ocupa cada vez más horas, es difícil salir de uno mismo y buscar al otro, no se desarrollan las habilidades para lograrlo, ni se propone como un bien necesario, de forma que establecer relaciones de encuentro se convierte en una realidad poco común.

La ausencia de relaciones de encuentro genera un importante incremento de la soledad, que va más allá de la ausencia de relaciones sociales. Esta realidad de soledad, detectable por las medidas que empiezan a tomar ante ella diferentes gobiernos, dificulta la posibilidad de descubrimiento del encuentro a través del sufrimiento. Por este motivo, se considera importante la intervención de la psicoterapia frente al fenómeno de la soledad, buscando su prevención, y su acompañamiento ante las experiencias de sufrimiento.

5. Referencias bibliográficas

Agudelo, A., Cava, M. J., Musitu, G. (2001). Un análisis intercultural de la socialización familiar y los valores en adolescentes. *Escritos de Psicología*, 5, pp. 70-80. (Versión electrónica) <file:///Users/martalozano/Downloads/Dialnet-UnAnalisisInterculturalDeLaSocializacionFamiliarYL-208258.pdf> (Acceso en junio de 2019).

- Alameda, A. & Barbero, J. (2009). El duelo en padres del niño oncológico. *Psicooncología*, 6(2-3), pp. 485-498. (Versión electrónica)
<https://core.ac.uk/download/pdf/38819974.pdf> (Acceso en junio de 2019).
- Alianza. (1996). *Tratados hipocráticos* (Hermosín Bono, M. del A.). Madrid: Author.
- Bados, A. & García Grau, E. (2010). *La técnica de reestructuración cognitiva*. (2010).
 [Documento PDF] Obtenido en Junio de 2015, de URL:
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>
- Bach, J. S. (1729) *Passio Domini Nostri J.C. secundum Matthaeum*. Leipzig: Netherlands Bach Society.
- Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
- Barcelona, T. (2009). *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas*.
 Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Barrón López de Roda, A. & Chacón Fuertes, F. (1992). Apoyo social percibido: su efecto protector frente a los acontecimientos vitales estresantes. *Revista de Psicología Social*, 7(1), pp. 53-59. (Versión electrónica). [file:///Users/martalozano/Downloads/Dialnet-ApoyoSocialPercibido-111766%20\(1\).pdf](file:///Users/martalozano/Downloads/Dialnet-ApoyoSocialPercibido-111766%20(1).pdf) (Acceso en junio de 2019).
- Batista Portugal, F., Campos Rodrigues, M., Ragoni Correia, C., Almeida Gonçalves, D., Ballester, D., Fernando Tófoli, L., ..., & Fortes, S. (2016). Social support network, mental Health and quality of life: a cross-sectional study in primary care. *Cadernos de Saúde Pública*, 32(12). doi: 10.1590/0102-311X00165115.
- Berkman, L. F. (1995). The role of social relationships in health promotion. *Psychosomatic Medicine* 57, pp. 245-254. (Versión electrónica).
<https://pdfs.semanticscholar.org/fa8b/006693ec36a05b46b0810ad70ef0d19b7ba5.pdf>
 (Acceso en junio de 2019).

- Bermejo, P. E., Oreja-Guevara, C. & Díez-Tejedor, E. (2010). El dolor en la esclerosis múltiple: prevalencia, mecanismos, tipos y tratamiento. *Revista de Neurología*, 50, pp. 101-108. (Versión electrónica) https://www.researchgate.net/profile/Celia_Oreja-Guevara/publication/41175476_Pain_in_multiple_sclerosis_Prevalence_mechanisms_types_and_treatment/links/02bfe5117cbbbaedf6000000.pdf (Acceso en junio de 2019).
- Buber, M. (2017). *Yo y tú*. (Díaz Hernández, C. ed.). Barcelona: Herder.
- Bucay, J. (2005). *El camino del encuentro*. Barcelona: Random House Mondadori.
- Buonarrotti, M. A. (1499). *La piedad* [Escultura]. San Pedro del Vaticano, Roma.
- Burgos, J. M. (2005). Algunos rasgos esenciales de la antropología personalista. *Thémata*, 35, pp. 495-500. (Versión electrónica) <http://institucional.us.es/revistas/themata/35/55%20burgos.pdf> (Acceso en junio de 2019).
- Burgos, J. M. (2009). *Antropología: una guía para la existencia* (4ª ed.). Madrid: Palabra.
- Cañas, J. L., Domínguez, X. M. & Burgos, J. M. (2013). *Introducción a la psicología personalista*. Madrid: Dykinson.
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A. & Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), pp. 82-89. (Versión electrónica) <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2096.pdf> (Acceso en junio de 2019).
- Cassell, E. J. (1982). The Nature of Suffering and the Goals of Medicine. *New England Journal of Medicine*, 306(11), 639 - 645. doi:10.1056/nejm198203183061104.
- Cassell, E. J. (1999). Diagnosis Suffering a Perspective. *Annals of Internal Medicine*, 131(7), 531-534. doi:10.7326/0003-4819-131-7-199910050-00009.
- Díaz, C. (1997). *Manual de historia de las religiones*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Dickens, C. (2009). *Grandes Esperanzas. Tomo II*. Florida: El Cid Editor.

- Domínguez Prieto, X. M. (2005) *Para ser persona* (6ª ed.). Madrid: Fundación Emmanuel Mounier.
- Echeburúa Odriozola, E. & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en los jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), pp. 91-96. (Versión electrónica) <file:///Users/martalozano/Downloads/196-369-1-SM.pdf> (Acceso en junio de 2019).
- Echeburúa Odriozola, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en adolescentes y jóvenes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), pp. 435-447. (Versión electrónica) https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf (Acceso en junio de 2019).
- Erasmus de Rotterdam. (1984). *Elogio a la locura*. Madrid: Sarpe.
- Expósito, F., & Moya, M. (1999). Soledad y apoyo social. *Revista de Psicología Social*, 14(2-3), pp. 297–316. doi: 10.1174/021347499760260000.
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*. doi: <https://doi.org/10.35362/rie2912869>
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2006). La investigación de la inteligencia emocional en España. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), pp. 139-153. (Versión electrónica) https://www.researchgate.net/profile/Pablo_Fernandez-Berrocal/publication/230886996_La_investigacion_de_la_inteligencia_emocional_en_Espana/links/00b4952e57def8fa0b000000.pdf (Acceso en junio de 2019).
- Frankl, V. (1987). Homo patiens. Ensayo de una patodicea. En *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1992). *Teoría y terapia de las neurosis. Iniciación a la logoterapia y al análisis existencial* (Ruiz Garrido, C. trad.). Barcelona: Herder.

- Frankl, V. (2012). *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia* (García Pintos, C. C., trad.) (Molinero, M., rev.). Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido* (3ª ed.) (Comité de traducción al español trad. ed.). Barcelona: Herder.
- Freud, S. (2013). *La interpretación de los sueños*. Madrid: Akal.
- García del Castillo, J. A., Terol, M., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M., Sitges, E. (2008). Uso y abuso de internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2), pp. 131-142. (Versión electrónica)
file:///Users/martalozano/Downloads/art%C3%ADculo_redalyc_289122057005.pdf
(Acceso en junio de 2019).
- García del Castillo, J. A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Health and Adiccions*, 13(1), pp. 5-14. doi: <http://dx.doi.org/10.21134/haaj.v13i1.188>
- Gómes-Franco e Silva, F. & Sendín Gutiérrez, J. C. (2014). Internet como refugio y escudo social: usos problemáticos de la red por jóvenes españoles. *Revista Científica de Educomunicación*, 22, (43), pp.45-53. (Versión electrónica)
http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8395/Internet_como_refugio.pdf?sequence=2 (Acceso en junio de 2019).
- Goya, F. (1814). *Los fusilamientos del tres de mayo* [Óleo]. Museo del Prado, Madrid.
- Guénard, T. (2003). *Más fuerte que el odio*. Barcelona: Guedisa.
- Hayes, S. C., Stroschal, K. & Wilson, K. G. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness)* Ramiro Álvarez (trad.). Bilbao: Desclée Brouwer.
- Hernández, M. (1995). *El hombre acecha; Cancionero y romancero de ausencias*. En de Luis, L. y Urrutia, J. (eds.). Madrid: Cátedra.

- HM Government. (2018) *A connected society. A strategy for tackling loneliness - laying the foundations for change*. [Documento PDF]
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/750909/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update.pdf
- House, J. S., Kahn, R. L., McLeod, J. D., & Williams, D. (1985). Measures and Concepts of Social Support. In a Cohen S. & Syme, S. L. (eds.), *Social Support and Health*. New York: Academic Press.
- Juan Pablo II. (1999). *Salvifici Doloris. Carta Apostólica sobre el sentido cristiano del sufrimiento humano* (5ª ed.). Madrid: Palabra.
- Kübler-Ross, E. (1998). *La muerte: un amanecer*. Barcelona: Luciérnaga Océano.
- López Quintás, A. (1991). *El amor humano. Su sentido y su alcance*. Madrid: Edibesa.
- Lukas, E. (2000). *También tu sufrimiento tiene sentido. Alivio en la crisis a través de la logoterapia* (Fabry J. B. tra.). México D. F.: LAG.
- Martín, Á. (2011). *Manual práctico de psicoterapia gestáltica* (7ª ed.). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- May, R. (1973). *Man's search for himself*. New York: Delta.
- Mitch, A. (2003). *Martes con mi viejo profesor. Un testimonio sobre la vida, la amistad, y el amor*. (11ª ed.; Pareja, A., trad.). Edición digital: Adrastea.
- Mozart, W. A. & Süsmasmayr, F. X. (1793). *Requiem in D minor, KV626*. Italy: Intenational Joker Production.
- Munch, E. (1893). *El grito* [Óleo pastel temple]. Galería Nacional de Oslo, Oslo.
- Musitu, G. (2005). Socialización familiar y valores de los adolescentes: un análisis intercultural. *Revista Mexicana de Psicología*, 22(1), 79-89. (Versión electrónica)
<https://www.redalyc.org/pdf/2430/243020643008.pdf> (Acceso en junio de 2019).

Nietzsche, F. (1885). *Más allá del bien y del mal*. [Documento PDF].

<http://www.ricardoego.com/libros/Mas%20alla%20del%20bien%20y%20el%20mal%20-%20Friedrich%20Nietzsche.pdf>.

Nikaya, D. (2010). *Diálogos mayores de Buda*. En Dragonetti, C. y Tola, F. (trad.). Madrid: Trotta.

Organización Mundial de la Salud. (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*.

https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/summary_es.pdf. Extraído el 1 de junio de 2019.

Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Eutanasia, suicidio asistido y voluntad anticipada: un debate necesario*.

<http://www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin10/eutanasia.pdf>. Extraído el 1 de junio de 2019.

Pearls, F. (2012). *Sueños y existencia*. Buenos Aires: Del Nuevo Extremo.

Picasso, P. (1992). *Guernica* [Pintura, óleo sobre lienzo]. Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, Madrid.

Pinto Rodríguez, M. E. (2006). *Suicidio juvenil: sociología de una realidad social*. Tesis doctoral publicada en Universidad Complutense de Madrid, Madrid.

Rojas, E. (1997). *El amor inteligente: corazón y cabeza. Claves para construir una pareja feliz* (6ª ed.). Madrid: Temas de hoy.

Sánchez-Barranco Ruiz, A. & Sánchez Barranco Vallejo, P. (2001). Psicoterapia dinámica breve: aproximación conceptual y clínica. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 21(78), 7-25. (Versión electrónica)

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352001000200002&lng=es&tlng=es (Acceso en junio de 2019).

Sanmartino, G. (1753). *Cristo velado* [Talla directa]. Capilla Sansevero, Nápoles.

- Santacreu Mas, J. (2011). *Protocolo General de Intervención Clínica en Psicología*. (2011).
[Documento PDF] Obtenido en Junio de 2015, de URL:
file:///Users/martalozano/Downloads/protocolo_general_intervencion_clinica.pdf
- Shalev, S. (2014). Los efectos en la salud del aislamiento social. In a (Pizarro Sotomayor, A., trad.). *Libro de referencia sobre aislamiento solitario* (pp. 19-36). Oxford: Solitary Confinement.
- Schopenhauer, A. (2013). *El arte de sobrevivir*. En Ernst Ziegler (ed.) y Molina Gómez, J. A., (trad.). Barcelona: Herder.
- Simón, V. (2011). *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*. Bilbao: Desclée Brouwer.
- Tolstoi, L. (2004). *La muerte de Ivan Illich*. Santa Fe: El Cid Editor.
- Unamuno, M. (1951). *Obras Completas*. Madrid: Afrodísio Aguado.
- Vega Morales, R. I. & Gómez-Peresmitré, G. (2012). Intervención cognitivo-conductual en conductas alimentarias de riesgo. *Psicología y Salud* 22(2), pp. 225-234.
- Vinaccia, S. & Orozco, L. M. (2005). Aspectos psicosociales asociados con la calidad de vida en personas con enfermedades crónicas. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 1(2), pp. 125-137. (Versión electrónica). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67910202> (Acceso en junio de 2019).
- Vinaccia, S., Quiceno, J. M., Fernández, H., Pérez, B. E., Sánchez, M. O. & Londoño, A. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud y apoyo social percibido en pacientes con diagnóstico de tuberculosis pulmonar. *Anales de psicología*, 23(2), pp. 245-252. (Versión electrónica). <http://www.redalyc.org/pdf/167/16723210.pdf> (Acceso en junio de 2019).
- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158-177. doi:10.1037/h0074428.

Wojtyła, K. (2009). *Amor y responsabilidad* (2ª ed.; Burgos, J. M. ed.; González, J. & Szmidt, D. trad.). Ciudad del Vaticano: Ediciones Palabra.

Yalom, I. D. (2010). *Psicoterapia existencial* (2ª ed.). Barcelona: Herder.