

LA TRIADA TRÁGICA, CULPA SUFRIMIENTO Y MUERTE.

Roxana Romay Bolaños

¿Quién puede asegurar que nunca ha sufrido, que no se ha sentido culpable y que no morirá?

Desde la Logoterapia, sabemos que todo hombre se enfrenta, en algún momento de su vida, ante situaciones aparentemente negativas que lo llevan a cuestionarse profundamente el sentido de su vida.

Nos preguntamos ¿Cómo puede tener sentido la vida ante tanto sufrimiento? El hombre no puede cambiar al destino, pero sí puede cambiarse a sí mismo adoptando una actitud significativa. Nuestra labor es ayudarlo a descubrir este significado y a darse cuenta que la vida siempre tiene un sentido, en cualquier circunstancia y por extrema que parezca.

Basándonos en los conceptos principales de la Logoterapia, encontramos el camino.

Libertad de la Voluntad

Voluntad de Sentido

Sentido de Vida Se logra a través de la vivencia de los valores:

- a) Valores de Creación – Lo que damos al mundo, como nuestro trabajo.
- b) Valores de Experiencia – Lo que recibimos del mundo, como el amor
- c) Valores de Actitud – Ante la triada trágica: la culpa inexcusable, el sufrimiento inevitable y la muerte.

Los valores de actitud ante la triada trágica nos ayudan a transformar el sufrimiento en una realización o logro, la culpa sana en una oportunidad para aprender y cambiar y la muerte en una motivación para vivir de una forma responsable.

Víctor Frankl distingue dos tipos de sufrimiento: el reparable y el irreparable. Cuando el dolor es reparable, se hace uso de los valores de creación y de experiencia; El dolor irreparable requiere de la activación de los valores de actitud, eligiendo una actitud digna y responsable para alcanzar nuestra plenitud humana. La manera de lograrlo parte de cambiar una sola pregunta... En lugar de preguntarnos ¿Por qué? ¿Por qué me sucedió esto a mí? –Ante lo cual, nadie tiene una respuesta - Habría que preguntarnos ¿Para qué? ¿Para qué me está sucediendo esto a mí? ¿Qué debo aprender y qué puedo hacer con esto?

Con respecto a la culpa, también debemos distinguir entre tres tipos de culpa: La culpa real, la culpa neurótica y la culpa existencial.

Y, finalmente, en cuanto a la muerte, no podemos decir que encontraremos un sentido a la muerte en sí de nuestro ser querido, pero sí podemos hacer algo

por nosotros, aprender algo, dar algo. Cuando logramos salir de nosotros mismos, de nuestro sufrimiento, a través de la elaboración del duelo y entregarnos con amor a los demás, estaremos viviendo el punto más alto y sublime de la Logoterapia: la Autotrascendencia.

Roxana Romay Bolaños
Tanatóloga y Especialista en Logoterapia

Sánchez de la Barquera 102 – 1
Col. Merced Gómez
México, D. F.
C. P. 03930

SMAEL
Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y Logoterapia
Narciso Mendoza 45
Col. Lomas Manuel Ávila Camacho
Edo. de México
C. P. 53910

Celular 04455- 5403.4874
Teléfono particular 5660.0077
rromay@ekonom.com