

@SAPS.LOGOTERAPIA

CONGRESO INTERNACIONAL  
DE LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS  
EXISTENCIAL 2024:

# DE VIKTOR FRANKL HACIA LAS NUEVAS APORTACIONES

SAPS | MEANING  
GROUP  
EPÍFAN  
MARTÍNEZ



CONGRESO INTERNACIONAL DE LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS EXISTENCIAL 2024:  
DEVIKTOR FRANKL HACIA LAS NUEVAS APORTACIONES

# UN NUEVO COMIENZO

## El Viaje Existencial del Divorcio

Juanita Boada



CONGRESO INTERNACIONAL DE LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS EXISTENCIAL 2024:  
DEVIKTOR FRANKL HACIA LAS NUEVAS APORTACIONES



## Carta de una hija a sus padres separados

SAPS

MEANING  
GROUP  
ESPÍN  
MARTÍNEZ

## CAMINOS PARA HALLAR SENTIDO



VALORES DE EXPERIENCIA



VALORES DE CREACIÓN



VALORES DE ACTITUD

Cuando una relación  
de pareja termina,  
la familia no se  
rompe,  
se transforma.



“La vida no tiene más sentido por su duración, así como la bondad de una biografía no depende de la cantidad de hojas del libro.”

Viktor Frankl

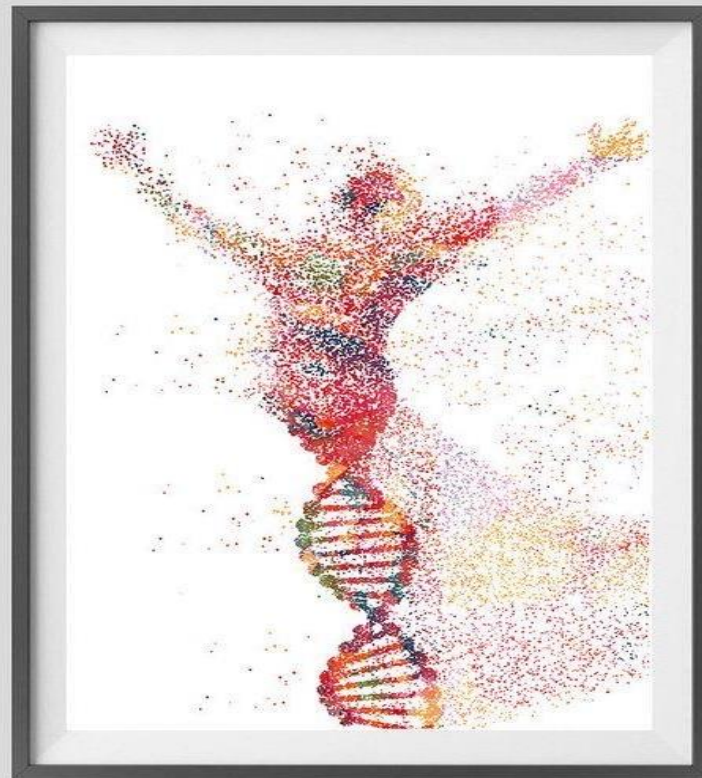




**HAY QUE HABLAR DE LO QUE NO SE HABLA**

# VOLUNTAD DEL SENTIDO

DESAFIAR  
NUESTRO  
ESPIRITU





## A QUÉ NOS ENFRENTA EL DIVORCIO

***“NINGUNO DE NOSOTROS PUEDE  
EVITAR EL ENCUENTRO CON EL  
SUFRIMIENTO INELUDIBLE, CON LA  
CULPA INEXCUSABLE Y CON LA  
MUERTE” INEVITABLE  
FRANKL***



## A QUÉ NOS ENFRENTA EL DIVORCIO

- SUFRIMIENTO INEVITABLE
- SUFRIMIENTO INNECESARIO
- SUFRIMIENTO NECESARIO



*Una separación con sentido o “por las buenas” es aquella en la que el proceso de duelo y reconstrucción conlleva solo el **sufrimiento necesario** para poder crecer, recuperarnos y seguir adelante, y deja de lado el **sufrimiento innecesario**, que nace de la rabia, las dudas, los problemas de comunicación y la desinformación, que maltrata más de la cuenta y no construye nada”*

*Juanita Boada, Separación por las buenas, Pg. 23*



*EL VIAJE EXISTENCIAL DEL  
DIVORCIO*

*Esta aproximación permite ver el camino de la separación como un peregrinaje y no como un infierno....y si así lo decidimos, la posibilidad de dar lo mejor de nosotros...”*



La vida no es lo que nos pasa...

**SINO LO QUE HACEMOS  
CON LO QUE NOS PASA**

ALDOUS HUXLEY

## COMPRENSIÓN FENOMENOLÓGICA


No existe una verdad universal como propone el objetivismo, más bien “la verdad nunca es verdad, sino siempre la verdad vista en perspectiva de cada cual”.

FRANKL 1994



## COMPRENSIÓN FENOMENOLÓGICA



Two gold wedding rings are shown on a page of an open book. The rings are positioned in the upper right quadrant of the image, with one ring slightly behind and to the right of the other. The book's pages are visible, with some text printed on them, though it is out of focus. The background is a soft, warm, golden-brown color, suggesting a close-up of the book's cover or a similar surface.

Autodistanciamiento:  
Origen de las Creencias:

Historia, Cultura, política, religión, Financiado por:  
literatura, música y la TV, redes sociales



A hand is shown from the bottom left, holding a glowing, golden orb. The background is a soft, out-of-focus sunset with warm orange and yellow tones. The text is centered over the image.

# Autoproyección: Ideas potenciadoras

- ✓ Cuando una relación de pareja se termina, la familia no se rompe, sino que cambia de molde
- ✓ Lo malo no es la separación, lo malo es el daño que puedo causar en el proceso por una mala gestión de esta
- ✓ Puedo pasar del pensar: Tengo qué... a elijo qué...
- ✓ La separación es como los cables de la electricidad,
- ✓ La forma de la relación cambia, pero el vínculo sigue existiendo
- ✓ Nuestra felicidad depende de nosotros mismos, no de la pareja o los hijos: estamos completos
- ✓ Tu eres la única que persona que convivirá contigo hasta tu muerte
- ✓ Los hijos van a recibir un mensaje de coherencia y amor
- ✓ Las relaciones son cíclicas como todo en la naturaleza, si juntos ya no nos aportamos, construimos, la separación es un acto de honestidad y valentía, responsabilidad y amor
- ✓ Es de valientes y humildes saber cuándo parar

## LOS COMPAÑEROS DE VIAJE:

### Las emociones

Son experiencias subjetivas, que hablan de mí de quien *estoy siendo*, de lo que es valioso para mi.

Permitirme transitarlas evidencian mi vulnerabilidad, que es mi mayor fortaleza



## LAS EMOCIONES Y LA AUTOREGULACIÓN

Somos emociones: e-motion

Puedo gestionarlas, si las re-conozco

Somos biología, lo heredado

Somos lo vivido

Pero somos libres, somos lo decidido





En este viaje **EXISTENCIAL** del divorcio, debemos tomar aire y energía y parar en la estación llamada **HUMILDAD**

- **A reconocer la conciencia límite**
- **Psicoeducación**



Toma de decisiones con sentido

## MIS SUPER PODERES

- Aceptación
- Libertad
- Responsabilidad



## AUTOTRASCENDENCIA

- VER Y RECONOCER AL OTRO
- HACER ACUERDOS
- CUIDARNOS



CONGRESO INTERNACIONAL DE LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS EXISTENCIAL 2024:  
DEVIKTOR FRANKL HACIA LAS NUEVAS APORTACIONES

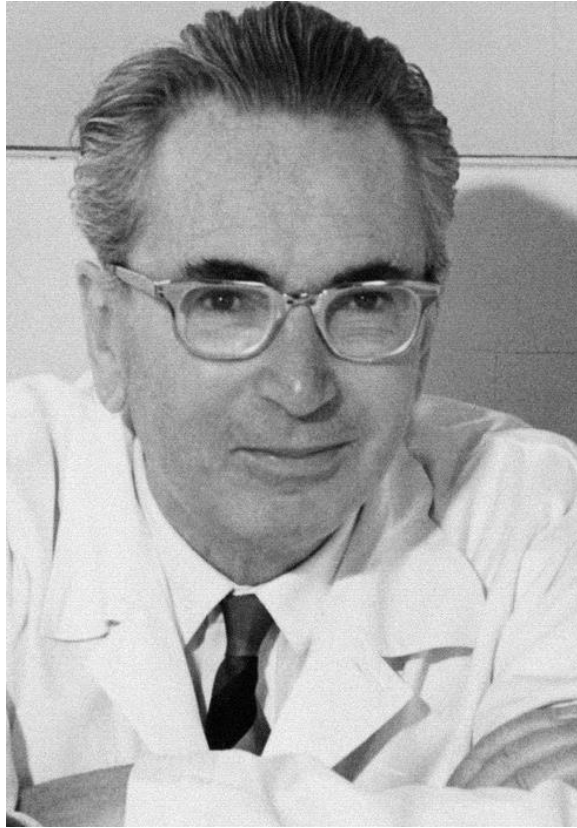
**“Porque alguna vez se amaron, o por lo menos  
no se odiaron”**



## ¿Los voy a dañar?

Los Puedo acompañar,  
cuidar, contener, para  
transitar el sufrimiento  
necesario...





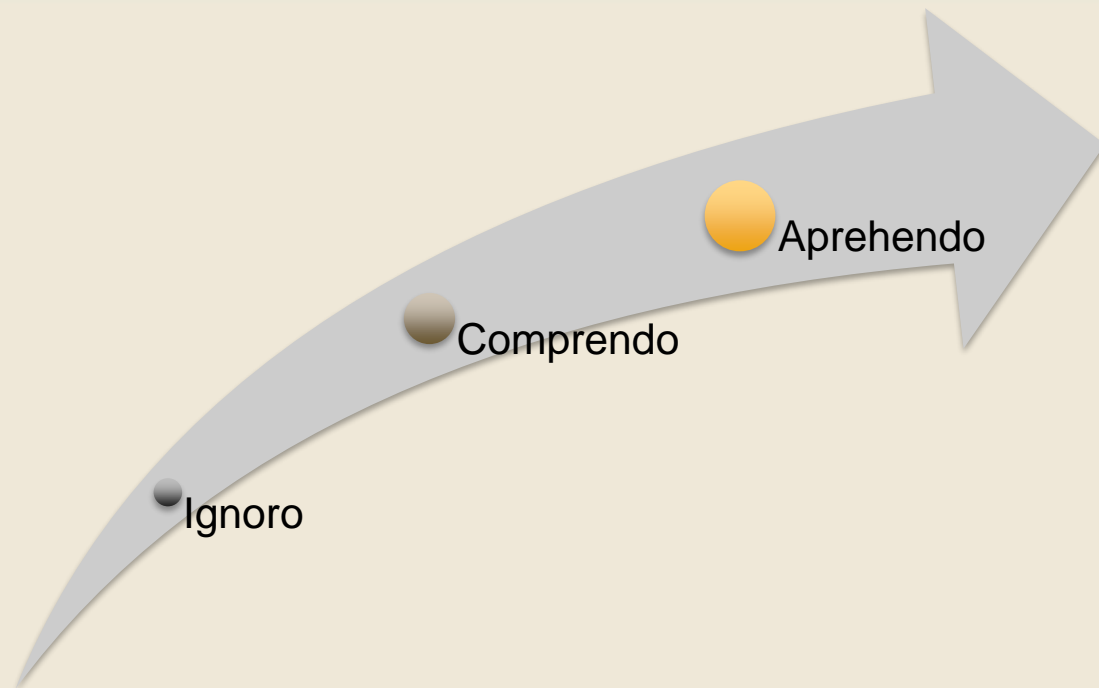
# EL DUELO

*“Todo le puede ser arrebatado al Hombre, excepto una cosa, la última de las libertades humanas, elegir la actitud que se tendrá frente a cualquier grupo de circunstancias, elegir el propio camino”.*

Frankl

## EL DUELO

- Etapas del duelo
- Tareas del duelo (del divorcio)
- Etapas de maestría



# ¿Cómo sobrevivir? Hallando Sentido



*“QUIEN TIENE UN PORQUÉ  
PARA VIVIR, ENCONTRARÁ  
CASI SIEMPRE UN CÓMO”*

FRIEDRICH NIETZSCHE



A close-up photograph of a person's hands holding a small, square red gift box. The box is wrapped in red paper with a subtle diamond pattern and is tied with a red ribbon in a bow. The person holding the box is wearing a blue suit jacket with white cuffs. The background is a blurred blue.

*“ Sufrir también trae sus recompensas, pues nos hace regalos difíciles de recibir en otras experiencias”*

(Fizziotti 2004)

# RECOMPENSAS:

- Sabiduría del sufrimiento
- Valores adicionales
- Regalos escondidos



# Regalos escondidos (huellas de sentido)

1. Mis hijos
2. Descubrí que vivía en piloto automático
3. Me di cuenta de lo que sí soy capaz
4. Dejé de temerle a la soledad
5. Aprendí a poner límites
6. Por fin me comunico con la madre de mis hijos
7. Aprendía a hacerme respetar y a poner límites
8. Les di a mis hijos buen ejemplo: de cómo amar y ser amado desde el respeto
9. Tuvimos momentos maravillosos que atesoro
10. Hoy somos grandes amigos
11. Ahora comprendo a mis padres y dejé de juzgarlos
12. Nuestros hijos pudieron vivir en coherencia
13. Comencé una relación en la que puedo verdaderamente ser yo
14. Redescubrí mi sexualidad
15. Me di el permiso de sentir y aceptar mis verdaderos sentimientos
16. Deje muchas ideas limitantes, culturales y moralistas que me tenían atrapada
17. Descubrí el verdadero amor
18. Ahora me amo
19. Hice un filtro de amigos
20. Ahora juzgo menos y escucho más



CONGRESO INTERNACIONAL DE LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS EXISTENCIAL 2024:  
DEVIKTOR FRANKL HACIA LAS NUEVAS APORTACIONES

“La vida no es la que vivimos,  
sino como la recordamos para contarla”

GABRIEL GARCÍA MARQUEZ



# DESTINO: Un nuevo comienzo



CONGRESO INTERNACIONAL DE LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS EXISTENCIAL 2024:  
DEVIKTOR FRANKL HACIA LAS NUEVAS APORTACIONES

Muchas  
Gracias

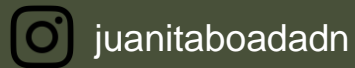


juanitaboadadn

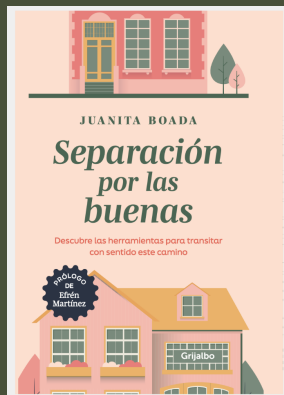


SAPS

MEANING  
GROUP  
EFRÉN  
MARTÍNEZ



# Muchas Gracias



# UNA SEPARACIÓN CONSCIENTE IMPLICADA

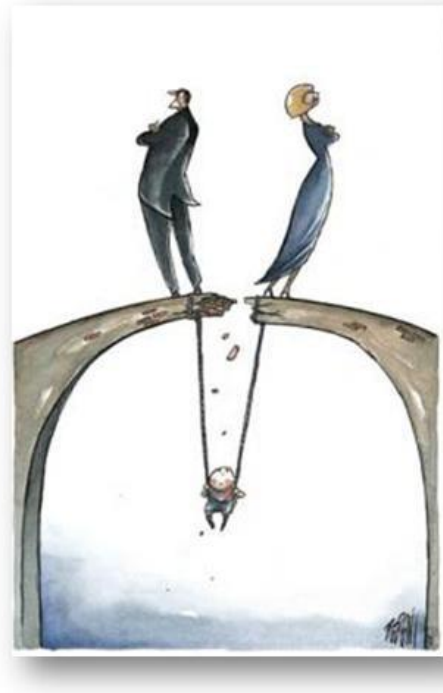
- Mis emociones me muestran lo valioso
- Me permito transitar las emociones cuidándome y cuidando a otros
- Me veo como parte de la situación
- Hay toma de decisiones con sentido
- Las necesidades de los hijos son el centro de las decisiones
- Se vive la separación desde el yo adulto (busca sanar la herida de la infancia)
- Reconozco si hay una restricción afectiva o tema de personalidad
- Me preparo metodológicamente



Creencias limitantes

# ¿CÓMO SE VIVE UNA SEPARACIÓN EN PILOTO AUTOMÁTICO?

- Todo está en el afuera
- Soy una víctima
- Mis emociones me empujan
- Es una batalla de Egos y los hijos quedan huérfanos emocionalmente



# LIBERTAD: La VIDA es lo que hacemos con ella



Eres el dueño de tu vida y  
tus emociones, nunca lo olvides.  
Para bien y para mal.

El Principito

- La otredad: si no soy dueño, le cuido
- Es sabio saber hasta cuándo y hasta dónde (coraje y humildad)
- Cuando nos vamos a tiempo, podemos transformar el amor y nos evitamos mucho sufrimiento
- Podemos irnos Amando
- Amar no implica estar al lado de alguien
- Para soltar lo que uno ama, hay que soltar lo que uno ama de ello (Efrén Martínez)
- Madurar es dejar ir, y aprender a recibir porque lo natural es el cambio
- Adiós con Gratitud
- LA LUCHA: *“No todo amor es posible, no toda amistad es viable, ni más es mejor, ni promesas deben ser eternas, no hay que aprovechar todo, podemos dejar oportunidades, no tenemos que estar en todas partes, no siempre hay que esforzarse y dar la última gota de sangre”* (MARTÍNEZ, E)