

## Sumario

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| Logoterapia: una aproximación introductoria al legado de Viktor E. Frankl ..... | 13  | Autorreflexión y falta de fundamento .....  | 129 |
| Hoy es el primer día del resto de mi vida .....                                 | 27  | El dibujo de un sueño como medicina .....   | 132 |
| El poder de las influencias sugestivas .....                                    | 29  | Poner los detalles en su sitio .....  | 135 |
| Ante tanta interpretación de sueños, escepticismo .....                         | 31  | El oculto sentido del sinsentido .....  | 138 |
| El recuerdo no es como una película fotográfica .....                           | 34  | Diálogo con un psicoanalista .....  | 141 |
| ¿Eres finalmente lo que crees? .....  | 36  | Jerarquía de valores y decisión .....   | 143 |
| De lo que la persona es capaz a pesar de todo .....                             | 38  | Escuchar la llamada de la trascendencia .....   | 146 |
| El difícil camino hacia la integración .....                                    | 41  | Las cicatrices pueden formar un tejido sólido .....   | 149 |
| Sobre el dominio del estrés y el ocio .....                                     | 43  | La superación de un trauma .....  | 152 |
| No sólo para el pan vive el hombre .....  | 46  | ¿Deseos de venganza inconscientes? .....  | 155 |
| Dar un rodeo para encontrarnos .....  | 49  | Conocimiento en vez de «lamento» .....  | 158 |
| ¿Hay que pensar finalmente en uno mismo? .....                                  | 52  | ¿La madre siempre tiene la culpa? .....   | 161 |
| Experimentar con la «trampa de la crítica» .....                                | 55  | Profesión: ángel de la guarda .....   | 164 |
| Ampliar la «trampa de la autocrítica» .....                                     | 58  | Formas de terapia de grupo dudosas .....  | 166 |
| La llave que abre la «trampa» .....   | 61  | El grupo de meditación logoterapéutica .....  | 169 |
| Donde hay voluntad de sentido, hay un camino .....                              | 64  | No <i>estar</i> libre de, sino <i>ser</i> libre de .....  | 172 |
| La vida es como un mosaico .....  | 67  | Elección y responsabilidad .....  | 175 |
| ¿Los hijos no se merecen ningún sacrificio? .....                               | 71  | Reescribir la autobiografía .....   | 178 |
| Lo han vuelto a intentar .....  | 74  | Los somníferos al cubo de la basura .....   | 181 |
| El divorcio se ha aplazado .....  | 77  | La cuenta de la moribunda .....   | 184 |
| No ignorar ni sobrevalorar los sentimientos .....                               | 80  | El cielo sobre las ruinas .....   | 187 |
| Dos familias distintas .....  | 83  | Poder decir «sí» de verdad .....  | 189 |
| ¡A cada miembro de la familia, su función llena de sentido! .....               | 87  | ¿Una señal de arriba? .....   | 192 |
| En una orquesta, cada instrumento cuenta .....                                  | 90  | El enfermo mental y su remedio .....  | 195 |
| «Modular» la actitud interior .....   | 92  | Una advertencia contra los remedios nocivos .....   | 198 |
| Alejarse de las preguntas y acercarse a las respuestas .....                    | 95  | Un resumen de los remedios saludables .....   | 201 |
| No temer la frustración cotidiana .....   | 98  | La llave dorada del espíritu humano .....   | 204 |
| El suicidio es un «no» a la pregunta del sentido .....                          | 101 | El asombro por un sentido inagotable .....  | 207 |
| Dos factores para una prevención eficaz del estrés .....                        | 104 | Apéndice: ¿Sólo mutación y selección? El concepto de evolución desde la perspectiva logoterapéutica ..... | 211 |
| Motivo de vida y valoración de la situación .....                               | 107 |   |     |
| ¿Cuándo vuelve en sí la persona? .....  | 110 |   |     |
| ¿Qué hacer con los complejos de inferioridad? .....                             | 112 |   |     |
| Una receta útil .....   | 115 |   |     |
| La aplicación práctica de esta receta .....                                     | 117 |   |     |
| Dos clases de riqueza .....   | 119 |   |     |
| La muda de un «patito feo» .....  | 122 |   |     |
| ¿Motivo de enfado o de alegría? .....   | 124 |   |     |
| El humor salva abismos .....  | 126 |   |     |