

¿QUÉ ES LA LOGOTERAPIA?



¿Que es la logoterapia ?. María Isabel Rodríguez
Psicodiagnóstico Existencial. Lic. Alejandro De Barbieri Sabatino

INTRODUCCIÓN

“Explicaré a continuación por qué empleé el término ‘logoterapia’ para definir mi teoría. Logos es una palabra griega que equivale a ‘sentido’, ‘significado’ o ‘propósito’. La logoterapia o, como muchos autores la han llamado, ‘la tercera escuela vienesa de psicoterapia’, se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre. De acuerdo con la logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida. Por eso hablo yo de voluntad de sentido, en contraste con el principio de placer (o, como también podríamos denominarlo, la voluntad de placer) en que se centra el psicoanálisis freudiano, y en contraste con la voluntad de poder que enfatiza la psicología de Adler.

La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una ‘racionalización secundaria’ de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido.” (Viktor E. Frankl. ‘El hombre en busca de sentido’)

La Logoterapia es el método de tratamiento psicoterapéutico que parte del espíritu y está centrado en la búsqueda de sentido. A diferencia de la psicoterapia que parte de la dimensión psicológica, la logoterapia parte desde la dimensión espiritual.

Su objetivo es conducir a la persona a la autodeterminación, en base a la propia responsabilidad y solidificar el sentido individual que lo lleve a causas a las que servir o personas a quienes amar. El fundador de esta “tercera escuela vienesa de psicoterapia” llamada Logoterapia es Viktor E. Frankl considerado dentro de la psicología existencial desarrollada en Europa, como su máximo exponente. Para la Logoterapia, la búsqueda de sentido es más que un derecho inalienable del hombre, es la esencia misma de su humanidad. Si la reprime en su interior, encontrará el vacío existencial, pero si se consagra en ésta búsqueda verá su vida no solamente plena de sentido sino asimismo de los beneficios derivados de una existencia significativa, entre los cuales se encuentran la paz espiritual, la estabilidad mental y la capacidad de desarrollar un proyecto de vida autotranscendente. Estos beneficios, sostiene Frankl, solamente se podrán alcanzar en tanto el ser humano se proponga conscientemente, llevar a cabo su consecución y solo podrá disfrutarlos como los resultados indirectos de su búsqueda de sentido. Frankl sostiene que el hombre busca incansablemente el sentido de su vida, es decir, se pregunta el para qué de su existencia y se siente frustrado o vacío cuando no encuentra respuesta.

“ Tu puedes asumir el sentido y sentir que eres parte del tejido de la vida o puedes vivir en el caos y ser víctima de las situaciones”. El sentido es el para qué, el motivo, la razón que te impulsa para lograr algo o para ser de una manera determinada, el sentido nos orienta y nos ubica. Frankl dice: “el sentido está, existe y tu tarea es solamente encontrarlo. El sentido no te lo pueden dar ni la sociedad, ni tus padres, ni tu terapeuta, ellos pueden ofrecerte respuestas significativas a tu situación, pero solamente tú puedes descubrir la más significativa para ti.”

¿QUÉ ES LA LOGOTERAPIA?

MARIBEL RODRÍGUEZ

La Logoterapia es un tipo de psicoterapia (“la tercera escuela vienesa de psicoterapia”, la primera es el psicoanálisis de Freud y la segunda la escuela Adleriana) que ha sido diseñada por un psiquiatra llamado Viktor Frankl que explica que elige este término porque Logos es una palabra griega que equivale a “sentido”, “significado” o “propósito”. La Logoterapia centra su atención en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre.

Según la Logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida. Por eso habla Frankl de voluntad de sentido, en contraste con el principio de placer (o, como también podríamos denominarlo, la voluntad de placer) en que se centra el psicoanálisis freudiano, y en contraste con la voluntad de poder que enfatiza la psicología de Adler.

“La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una ‘racionalización secundaria’ de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido.” (Viktor E. Frankl. ‘El hombre en busca de sentido’)

El hombre que se halla en crisis ha de tener un ENFRENTAMIENTO AL SENTIDO DE SU VIDA ACTUAL para buscar una reorientación del mismo a través de la búsqueda de un SENTIDO POTENCIAL junto a la CONCIENCIA DE LA VOLUNTAD DEL MISMO. Esto sirve para ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida. Le hace consciente de lo que anhela en lo más profundo de su ser y de sus responsabilidades, que consisten en decidir por qué. Se atreve a penetrar en la dimensión espiritual en el sentido de aspirar por una existencia más significativa.

Mira más hacia el futuro que el psicoanálisis porque busca cometidos y sentidos que se pueden realizar. El logoterapeuta tiene la función de ampliar y ensanchar el campo visual del paciente de forma que sea consciente y visible para él todo el espectro de significados y principios. Nunca debe imponer juicios sino dejar que el paciente busque por sí mismo. Por ejemplo el neurótico trata de huir de conocer el cometido de su vida, pero el darle a conocer esta posibilidad y guiarle a una mayor comprensión de ello puede ayudarle mucho. Es una alternativa a seguir pensando reiteradamente en sus dificultades y síntomas.

SENTIDO DE LA VIDA:

Es único y específico para cada ser humano y concreto en cada momento de su existencia. Es cambiante pero nunca cesa.

Cada uno ha de buscarlo por sí mismo en consonancia con su propia voluntad y sus valores. La tarea es única al igual que su modo de llevarla a cabo.

Puede ser un RETO en cualquier situación vital.

El sentido de la vida no sólo nace de la propia existencia sino que también hace frente a la existencia.

No se inventa si no que se descubre.

En dicha búsqueda la vida inquiere al hombre y el hombre a la vida.

Para Frankl, la vida podría adquirir sentido mediante la realización de valores que según él son de tres tipos:

- 1) Creativos: acción
- 2) Vivenciales: experimentar o sentir algo por algo o alguien. Ejemplo: el amor.
- 3) De actitud: por ejemplo hacia el sufrimiento.

Para otros la vida cobra sentido a través de la realización de valores orientados hacia más allá de uno

mismo (valores morales), hacia otras personas queridas, hacia el trabajo, hacia la autorrealización, factores estéticos, etc.

Excepcionalmente se puede uno refugiarse en valores morales para ocultar conflictos internos. Pero hay que ver que en realidad son pseudo principios (que conducen por ejemplo al fanatismo) que hay que desenmascarar (por ejemplo buscando cuales son las razones que las sustentan y las incoherencias). También a veces dichos valores pueden ser espejismos, pero su fuerza para motivar suele durar poco.

Respecto a los valores existen algunos comunes (relación con idea de Jung de inconsciente colectivo) y otros individuales.

También se puede encontrar sentido a diferentes aspectos de la vida: AMOR (única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de la personalidad. Nadie puede conocer la verdadera esencia del otro si no le ama. Amor como método de conocimiento), SUFRIMIENTO (encontrarle sentido hace que disminuya, posibilidad de sufrir con valentía, presión de la sociedad por ser felices aumenta el sufrimiento cuando no se consigue)

La capacidad de autotranscendencia es una fuente de sentido, lo que quiere decir que el hombre se realiza en el mundo y no dentro de sí mismo lo que le da la posibilidad de estar abierto y no cerrado a la existencia. Niega que la meta esté en la autorrealización, es decir que se realiza no al centrarse en sí mismo sino al cumplir el sentido de su vida, lo que puede ser un efecto secundario de la autotranscendencia (hacia otros, hacia lo que sucede, hacia Dios, etc). Frankl también considera que las ideas religiosas pueden ofrecer una posibilidad de sentido para algunas personas; define la religión como: “la búsqueda del hombre del significado último”.

EL HOMBRE NECESITA ALGO POR LO QUE VIVIR

Nietzsche: “Quién tiene un por qué para vivir puede soportar casi cualquier como” En los campos de concentración sobrevivían mejor los que esperaban algo por realizar en sus vidas.

Frankl encuentra que la muerte puede enriquecer el sentido de la vida y afirma que “el sentido de la existencia humana, se basa en su carácter irreversible”, pues, “si el hombre fuese inmortal, podría demorar cada uno de sus actos hasta el infinito”. “No es la duración de una vida humana en el tiempo lo que determina la plenitud de su sentido”. “Lo que carece de sentido de por sí, no lo adquiere por el hecho de que se eternice”. Al tomar conciencia de que su tiempo puede terminar es más posible que reaccione para aprovechar su tiempo y hacer más plena su vida. La transitoriedad de la vida sería por ello un incentivo para emprender una acción responsable.

LIBERTAD:

Destaca la importancia de la libertad del hombre y su relación con la responsabilidad. Afirma que hay un espacio para ella más allá de los condicionamientos.

Metáfora de la Estatua de la Libertad: Frankl afirmaba que en la costa que estaba enfrente de la Estatua de la Libertad hubiera sido necesario poner la “Estatua de la Responsabilidad”, ya que libertad y responsabilidad no se pueden separar.

La libertad se puede usar para aceptar o no un sentido potencial (no tendría sentido actuar impulsado involuntariamente), de manera que se tome una decisión consciente en relación con lo que uno se identifica que tiene que ver con la dirección hacia la que uno va (Se puede hallar un paralelismo entre esta idea y la de intencionalidad).

No elegimos existir o no existir; el ejercicio de la libertad sólo determina la forma de la existencia.

También destaca que no habría realmente un sentido o moralidad si se ejecuta un valor para tranquilizar la conciencia (fariseísmo).

VALOR DE LA CRISIS Y EL CONFLICTO

Se ve como algo positivo que haya una cierta dosis de conflictividad.

La búsqueda del sentido puede surgir de una tensión interna y no de un equilibrio. E incluso considera que dicha tensión es necesaria para una buena Salud Mental. La búsqueda de sentido o la duda de que exista no tiene por qué ser consecuencia de una enfermedad (separación de la psicoterapia del concepto salud-enfermedad).

La salud se basa en cierto grado de tensión. La tensión se produce entre lo que ya se ha logrado y lo que aún no se ha conseguido y puede estimular al desafío. El objetivo no sería vivir sin tensiones sino luchar por una meta que merezca la pena. Y por eso la Logoterapia a veces puedes intentar estimular la tensión del individuo para favorecer su evolución.

Incluso un momento de crisis vital puede ser una gran oportunidad para revisar los propios valores y encontrar un sentido de la vida más en consonancia con uno mismo.

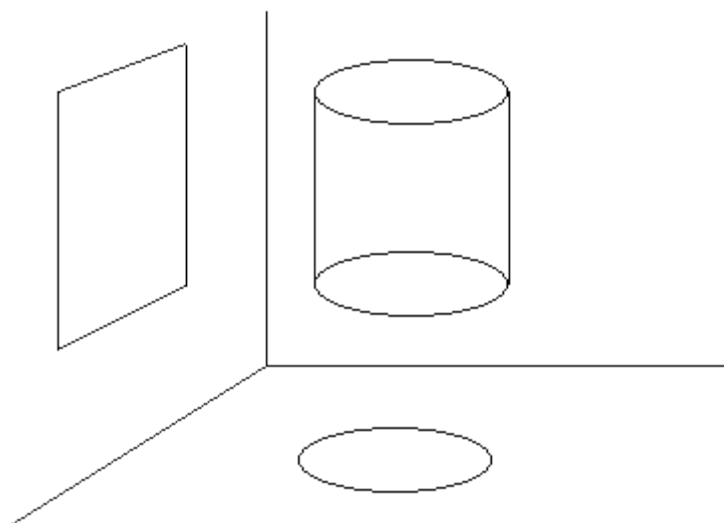
VISIÓN DEL HOMBRE

El hombre es un ser cuyo principal interés consiste en un cumplir un sentido a través de la realización de valores. Y no en la mera gratificación de impulsos e instintos, adaptación al medio, etc.

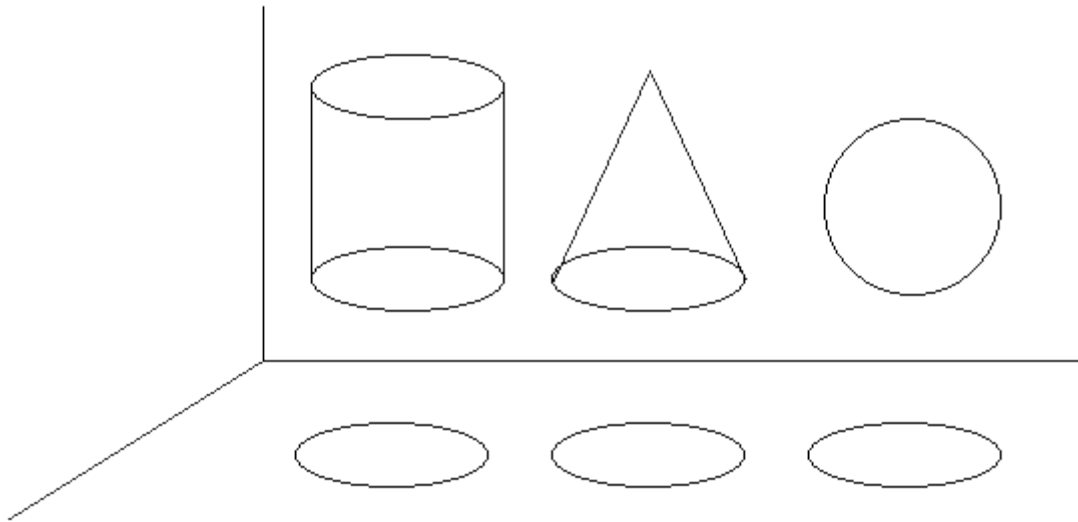
Ontología dimensional:

Visión de unidad del hombre a través de la integración de verdades parciales. Para Frankl esta visión unitaria daría lugar a una nueva dimensión como consecuencia de la unión de las diferentes dimensiones y de la vida exterior e interior, sería una unidad en la multiplicidad o bien unidad múltiple que definiría la existencia humana (hay unidad antropológica aunque haya diferencias ontológicas entre las modalidades diferenciales del ser) para hacerlo más claro Frankl propone lo que llama “ontología dimensional”. Y supondría ir más allá de las psicologías que sólo ven un lado del ser del hombre. Y siempre teniendo en cuenta que las diferentes dimensiones siempre están estrechamente entrelazadas en la realidad y no separadas.

Tiene unas leyes:



2ª) Si sacamos de su dimensión diversos objetos y los proyectamos en una dimensión inferior a la original (desde cuya perspectiva se parecen) se forman figuras que pueden confundirnos. Ejemplo: estudio genético de diferentes especies puede mostrar que el hombre y otros animales son casi iguales.



La dimensión espiritual se ve como un aspecto más del hombre incluso aunque sea inconsciente. Plantea la posibilidad de que exista un inconsciente espiritual.

PROBLEMAS EXISTENCIALES

1) **FRUSTRACIÓN EXISTENCIAL**: Cuando se frustra la voluntad de sentido. Puede llegar a provocar una neurosis.

2) **VACÍO EXISTENCIAL**: Cada vez es más frecuente. Pérdida del sentimiento de que la vida es significativa lo que lleva al **TEDIO** y a veces genera **TENSIÓN**. No saber qué hacer, aburrimiento, “neurosis dominical”. La persona puede llegar incluso a: suicidio, adicciones, diferentes síntomas psíquicos. Cuando esto sucede es conveniente complementar cualquier tipo de tratamiento con la Logoterapia para prevenir recaídas.

Encubrimiento: voluntad de poder, dinero, búsqueda compulsiva del placer (libido agresiva).

3) **NEUROSIS NOÓGENA**: Por conflicto de valores distintos dentro de uno mismo, se genera un conflicto interno que bloquea. Psicoterapia ideal: Logoterapia.

LÍMITES Y RIESGOS

Riesgo de caer en el voluntarismo.

Omitir dimensiones más primarias como posible origen del conflicto.

Masoquismo

No adaptar el discurso al nivel del interlocutor.

Huida hacia el futuro potencial sin asumir conciencia de la responsabilidad en el presente.

Culpar al paciente de no encontrar un sentido a su vida.

Huida hacia el mundo sin tomar conciencia de uno mismo.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Frankl, V.E. “El hombre en busca de sentido” Ed Herder
- Frankl, V.E. “ *Psicoanálisis y existencialismo* ” Fondo de Cultura Económica
- Frankl, V.E. “ *El hombre en busca de sentido último* ” Ed. Paidós

<http://www.maribelium.com/logoterapia2.htm>

Volver a Artículos Clínicos
Volver a Newsletter 12-ex-38