

Viktor Frankl y la Logoterapia

La Logoterapia es la Tercera Escuela Vienesa de psicoterapia y se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre.

Según Nietzsche: Quien dispone de un para qué vivir es capaz de soportar casi cualquier cómo.

La primera escuela psicológica es el psicoanálisis de Sigmund Freud y la segunda en la psicología individual de A. Adler.

De acuerdo con la Logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle sentido a la propia vida, a la vida tal cual es, y toda vida por más adversa que sea siempre tiene algún sentido.

Por eso a pesar de los problemas que podamos tener, toda vida vale la pena ser vivida y más aún cuando el hombre pone en práctica la fuerza de oposición del espíritu frente al destino, o sea frente a aquello con lo que me encuentro en la vida sin haberlo elegido; pero ante lo cual sigo siendo libre de actuar, de un modo o de otro.

El sentido está siempre cambiando, pero jamás falta.

En caso de no verlo, habrá que dotar a la vida de sentido aún en las situaciones más difíciles, donde lo que importa es dar testimonio de la mejor y exclusiva potencialidad humana: la de transformar la tragedia, la enfermedad y el fracaso en un triunfo personal, en un logro humano.

Más aún, según Frankl : *La vida cobra más sentido cuanto más difícil se hace.*

Tan solo existe un problema auténticamente serio y es el de juzgar si la vida vale o no la pena de ser vivida . Y la vida vale la pena porque hay razones, hay muchos motivos por los cuales vivir, y esto es lo que le da sentido a la existencia humana. Pero el sentido de la vida no puede ser dado sino que debe ser hallado por uno mismo.

Frankl también habla del suprasentido, el cual es trascendente al hombre y es el sentido que excede la capacidad intelectual del hombre, accedemos a él por la fe. La cual es una fuerza terapéutica y propiciatoria del desarrollo humano. Esta fe fortalece al ser humano y hace que en el fondo nada carezca de sentido ni nada suceda en vano.

El creador de la Logoterapia fue Viktor Frankl quien nació en Viena, Austria el 26 de mayo de 1905; el clima espiritual vienés estaba marcado por una intensa vida artística y social junto a un creciente desarrollo científico que hacía de la ciudad el centro de la cultura europea . Siendo niño, sus padres constituían una sólida estructura familiar y en conjunto con sus hermanos convivían en la calidez y la confianza que son el clima propicio para un desarrollo integral de la personalidad .

La presencia física, afectiva y espiritual de sus padres guiaron con serenidad, madurez y afecto al grupo familiar.

Frankl era de origen judío al igual que Freud y Adler y de profesión neurólogo y psiquiatra. Su aporte a la psiquiatría fue firmado con el sello de su propia experiencia en el campo de concentración de Auschwitz que los alemanes crearon en Polonia en la segunda guerra mundial, donde solo su logoactitud o sea su postura ante la vida, su respuesta ante las adversidades que le tocaron vivir, hizo que esa experiencia traumática se convirtiera en una ocasión de aprendizaje y de crecimiento como persona.

La logoterapia no invalida los profundos e importantes hallazgos de pioneros de la talla de Freud, Adler, Pavlov, Watson o Skinner. Dentro de sus respectivas dimensiones, cada una de estas escuelas posee vigencia .

Es más el mismo Frankl aclara que tampoco la logoterapia es una panacea que puede abordar toda situación y por eso permanece abierta a la cooperación con otros métodos psicoterapéuticos así como a su propia evolución.

En psicoanálisis el paciente se tiende en un diván y le dice al psicoanalista cosas que a veces son muy desagradables de decir. Pues bien en la logoterapia el paciente permanece sentado, bien derecho pero tiene que oír cosas que a veces son muy "desagradables de escuchar".

Comparado con el psicoanálisis, la logoterapia es un método menos retrospectivo y menos introspectivo.

La logoterapia mira más bien al futuro es decir a los cometidos y sentidos que el paciente tiene que realizar en el futuro por eso Frankl afirma que "el hombre es hijo de su pasado pero no esclavo de su pasado y es padre de su porvenir". Al aplicar la logoterapia, la persona ha de enfrentarse con el sentido de su propia vida para a continuación rectificar la orientación de su conducta en pos de tal sentido .

La logoterapia es obvia porque es connatural al hombre el cual por naturaleza está orientado a los valores y quizás más de uno vive según una escala de valores. De aquí que aún sin saberlo la gente común vive logoterapéuticamente sólo que le falta ponerle nombre a esa postura ante la vida, a ese modo habitual de actuar. Lo obvio en logoterapia es la capacidad de **autotrascendencia** y **autodistanciamiento**, ambos son aspectos fundamentales de la espiritualidad.

Autotrascendencia es la capacidad de renuncia por algo o por alguien. Autodistanciamiento es la capacidad que posee el hombre de poder objetivar y distanciarse del síntoma y de las situaciones conflictivas que se le presentan.

El hombre común es el que puede entender más fácilmente que es autotrascender o sea poner entre paréntesis aquello que es uno mismo y pensar y actuar en favor de los demás. Según Frankl el hombre no llega a ser realmente hombre y no llega a ser plenamente él mismo sino cuando se entrega a una tarea, cuando no hace caso de sí mismo, se olvida de sí mismo al ponerse al servicio de una causa o al entregarse al amor de otra persona.

Ocurre lo mismo que con el ojo que no es capaz de ejercer su misión de ver sino en la medida en que no se ve a sí mismo. No por autoconsideración ni por autocontemplación, no por hacer girar nuestros pensamientos en torno a nuestra angustia nos libramos de ella , sino por el abandono de uno mismo, por el darse y entregarse a una causa digna de tal entrega. Lo que el hombre es, lo es por una causa que él hace suya.

Pareciera que la psicoterapia se ha convertido en otro artículo de consumo que debe estar en función del sentirse bien. **(Bretones)**. Pero el sentirse bien no agota toda la misión que tenemos con respecto a nuestro cuerpo y a nuestra mente. Por eso la tarea de la logoterapia es hacernos conscientes de que el cuidar del cuerpo y de la psiquis es sólo una parte de nuestros deberes. El cuerpo y la psiquis deben ser cuidados porque son el instrumento de la persona humana, pero el hombre es algo más que el cuerpo y la mente, también es espíritu y por eso tiene libertad y voluntad, es consciente de sí mismo y capaz de elegir.

La logoterapia ayuda a humanizar y personalizar al hombre; lo ayuda a lograr su plenitud a partir de una adecuada concepción de hombre como persona en comunidad de personas. Vivir humanamente es el resultado de un armónico desarrollo integrado del triple nivel que caracteriza al hombre: el nivel vegetativo, el perceptivo motor del vivir animal y el nivel de la vida propia del espíritu que penetra la esencia de las cosas, razona, decide y ama, crea el mundo de la ciencia, de la técnica, del arte, descubre la vocación moral y la dimensión religiosa.

Lo que caracteriza a la persona es ser una unidad bio-psico-espiritual, una presencia consciente y creadora en el mundo, confiada en su libertad y responsabilidad en medio de otras personas con las que debe no sólo convivir, sino también autoconstruirse mediante la interacción con ellas y responder así al llamado de una misión trascendente. La conciencia de una misión en la vida posee un extraordinario valor psicohigiénico y psico-terapéutico. No hay nada que ayude más al hombre que soportar las penalidades objetivas y subjetivas que la conciencia de tener una misión que cumplir .

La vida misma es una misión continua ... es un vivir por algo o para alguien .

Freud se encargó de hacer consciente lo enfermizo del hombre.

Frankl se encargó de hacer consciente en el hombre sus potencialidades

Aunque no se diga explícitamente , existe la sensación de que estamos mas enfermos de lo que pensamos y no se nos ocurre pensar que podemos estar más sanos de lo que imaginamos. **(Bretones)**. Uno puede estar sano como persona a pesar de cualquier enfermedad: mente, cuerpo y espíritu interactúan constantemente. La salud y enfermedad de uno influye en la del otro.

Todo logoterapeuta tiene la misión de hacer tomar conciencia de cuanto puede el hombre sin importar cuales han sido sus pérdidas. Existir humanamente es ser responsable ante la vida . El hombre es responsable de su destino. Por esto la logoterapia de por sí es dinámica y movilizante y, más que análisis es acción.

El verbo logoterapéutico por excelencia es el verbo **salir** . (Bretones)

- ☞ Salir de uno mismo para dejar el egoísmo atrás
- ☞ Salir de uno mismo para ir en búsqueda de algo diferente de nosotros mismos

Si el jinete en el torneo fija su vista en el obstáculo su caballo queda parado ante la vara que debe saltar; en cambio, si él fija su vista más allá, en el paisaje en el área detrás del obstáculo, entonces su caballo salta sin resistencia por encima de la vara.

Mientras que uno se concentra en el propio yo y sus problemas, permanece el obstáculo en el foco de la atención y el salto por encima de él, no se produce. Pero existe una alternativa, no mirar la vara y saltar o sea ignorar la depresión y cultivar la comunicación.

La logoterapia por sí misma es un despertar a algo que siempre ha estado en el ser humano aunque quizás dormido, la dinámica inherente a ella es cumplir la misión de despertar tarde o temprano eso que el hombre es y que debe ser. **Despierta en él, el afán de encontrar una razón de ser.** Desde el punto de vista práctico esta psicoterapia siempre cumple como una característica de su esencia el rol de **DESPERTADOR DE CONCIENCIAS**

porque el hombre corre el riesgo de transitar por la vida sin nunca llegar a saber quien es, para qué existe y cuál es su misión existencial.

Todo lo que la logoterapia exige es una manera auténtica de vivir.

En definitiva el rol del logoterapeuta es el mismo que desempeñaba Sócrates quien se consideraba a sí mismo como un partero que ayudaba a los otros a tener que parirse . Ser despertador de algo que existe pero está adormecido.

La logoterapia despierta a la persona en su rol de protagonista de su propia historia , de su felicidad, de sus logros y en su rol de constructor de su persona dado que el hombre es un ser llamado a elegir un proyecto de vida en conformidad con su propio ser, por lo tanto artífice de su destino.

Proyecto de vida no son las ocurrencias antojadizas con las que llenamos el tiempo de la vida, sino la orientación organizada de los esfuerzos para dar vida a la vida.

La logoterapia es obvia por que es sentido de vida, libertad responsable, práctica de valores, autotranscendencia, sobre todo espíritu de renuncia, de sacrificio, son entre otros conceptos los que tienen que ver con el hacerse cada día más humano.

El hombre solo llega a ser tal en la medida en que descubre el sentido de la vida el por qué y el para qué existir.

La propuesta logoterapéutica es desarrollar la actitud de búsqueda de los para qué de las situaciones tanto del fracaso como del éxito, de visualizar el futuro no como una utopía o como algo que hay que saltar velozmente; sino como una posibilidad esperanzadora, la de asumir el compromiso de la búsqueda de la misión en la vida y de ser capaz de hacerse preguntas filosóficas tales como

- ☞ **¿ qué espera de mi la vida ?**
- ☞ **¿ siendo finito no es mi responsabilidad que la vida no me pase sino que esté en cada situación (con distintos grados de conciencia y responsabilidad) pero que al fin y al cabo la viva ?**

Como dice Frankl : no basta con preguntarse por el sentido de la vida sino que hay que responder a él respondiendo ante la vida misma. Para quienes no han podido desplegar el sentido de sus vidas , el pasado se convierte en una carga que se arrastra, el presente en un problema y el futuro es una amenaza. **Sin sentido la existencia no vive plenamente y la vida no existe sanamente . (Torrijo)**

Por eso la logoterapia contribuye a esclarecer el por qué del sufrir y del morir y ayuda a tener motivos para trabajar, luchar y amar. Amor del cual Frankl expresó : *Puedo amar y mi amor por tí puede sobrevivir y no solo sobrevivir , sino vivir y mantenerse con una fuerza mayor que la fuerza del tiempo y de la muerte por que el amor es metatemporal y no sujeto al perecer.*

La logoterapia es obvia porque es el sentido de la vida que debe y puede practicar todo hombre por el simple hecho de ser humano y la mayoría de sus propuestas son de sentido común.

Nada hay más fácil que ser humano pero a su vez es lo que más le cuesta al hombre. A lo cual se suma la expresión de S.S. Juan XXIII: **"La bondad hizo serena mi vida"**

Como también la frase del filósofo Komar : **La afabilidad, la bondad y la docilidad restauran la energía del corazón.**

La felicidad no está al final del camino sino después de cada acción realizada con sentido y por alguien tanto si nos necesita como si no nos necesita . Cada acto bueno nos hace sentir bien, nos hace crecer y madurar , cultivando en nosotros la cualidad de lo humano.

Al que se acerca a la logoterapia, lo primero que se le dice es : no busque como primer objetivo sentirse bien , busque primeramente un sentido para su vida mediante la realización de valores porque el estar y sentirse bien vendrán como por añadidura. La dicha, la felicidad, el sentirse bien satisfechos consigo mismo nunca puede ser el resultado de una búsqueda directa sino el resultado de haber encontrado una misión por la cual vivir. (Bretones)

Porque la persecución de la felicidad es en realidad lo que más impide ser felices porque cuanto más lo buscamos como objetivo primero en nuestras vidas tanto más se alejará de nosotros pero cuando autotranscendemos y nos ocupamos de alguien o de algo, más plenos nos sentimos . Dado que lo que el hombre quiere realmente no es la felicidad en sí, sino un motivo para ser feliz. En cuanto lo encuentra, la felicidad y el placer surgen por sí mismo.

La felicidad no está en hacer lo que uno quiere sino en querer lo que uno hace (L. Tolstoi)
Lic. Roberto Juan Mucci

Bibliografía

Frankl Viktor: Psicoanálisis y Existencialismo
Frankl Viktor: El hombre en busca de sentido
Frankl Viktor: Psicoterapia y Humanismo
Oro Oscar : Persona y Personalidad
Bretones Francisco : La Logoterapia es obvia
C.E.A. : Educación y Proyecto de Vida
Mucci Roberto Juan : Qué es la Logoterapia