



La Logoterapia, descubriendo el sentido de la vida : Una visión existencial

Lic. Miguel Molla Madueño
Psicólogo de orientación existencial

E-mail: migmolla@gmail.com
<http://www.egocreatnetperu.com/logoterapia.htm>

Extracto de ponencia presentada en Seminario:
*Aportes de la Logoterapia, Espiritualidad y
Proyecto de Vida en la Comunidad Terapéutica,*
Conferencia Episcopal Peruana, octubre del 2002
Lima- Perú.

Resumen:

1. Definición de la Logoterapia
2. Historia.
3. Fundamentos Teóricos.
4. Aplicaciones.
5. Tratamiento.

1) Definición

La LOGOTERAPIA es la terapia del sentido, significado y propósito de nuestra vida. Entiende la vida como existencia y al hombre ser responsable de asumir el sentido de su vida, (perspectiva de la vida como una totalidad). Intenta restituir al hombre la totalidad y unicidad de su ser. Efectivamente, solo la dimensión espiritual le confiere su verdadera esencia. Es una terapia de enfoque existencial, es positiva, usa los recursos del espíritu humano, y está orientada hacia el futuro. Considera la búsqueda de significado como aspecto primario de nuestro ser. Es principalmente una teoría que toma en cuenta en el hombre no sólo su dimensión psicofísica sino incluye aquella dimensión propia del ser humano, la espiritual.

El hombre es un ser a la búsqueda del significado de la propia vida, y mientras no responda a la misión que le ha estado confiada por la vida misma no podrá recibir el don de la realización de sí mismo.

La Logoterapia está particularmente indicada para nuestra época en que muchas personas se enfrentan al vacío existencial, buscando un significado a su vivir.

La vida siempre tiene un significado y a pesar de los aspectos trágicos o negativos del destino humano, este puede ser transformado en maduración y crecimiento cuando frente a ese destino se logra establecer la actitud adecuada.

2) Historia de la Logoterapia

Fundada por Viktor Frankl, M.D., Ph.D., neurólogo y psiquiatra. (1905-1997). Frankl vivió la pérdida de sus padres y familiares en los campos de concentración nazi, en los que él mismo estuvo preso y sobrevivió de las penurias y privaciones de Auschwitz, Dachau, y Theresienstadt (en Praga).

Frankl reflexiona en los campos de concentración y se sirve de su capacidad de estudiar y comprender al ser humano, para él mismo sobrevivir, tomando distancia de la situación. Se pone a escribir sus experiencias y formula un libro con una gran motivación e

interés por ayudar al hombre doliente, que de allí en adelante sería la misión de su vida. Se pone a prueba esta voluntad cuando está apunto de perder todos sus escritos, cuando los nazis le arrebatan el manuscrito, que escribió en pequeños papelitos...afebrado y casi agonizante, se repite incesantemente las palabras claves del libro que había memorizado...si se quedaba dormido podía ya no despertar así que el deber que se impone, le ayuda a sobrevivir...Frankl veía morir a sus compañeros por inanición, hambre enfermedad y torturas morales y psicológicas. La dignidad humana no podía perderse, la resistencia interior a la tortura, la motivación de vivir por alguien o por algo que les esperaba luego...allí estaba la diferencia entre los que sobrevivían o no la dura prueba.

La perspectiva existencial sirve de marco a esta teoría, que es una terapia espiritual de la vida, que conceptualiza el vivir y la experiencia del hombre como una existencia, la cual no puede reflejarse o reflexionarse ya que es de por sí, existencia inconsciente espiritual, de la cual podemos tener la intuición, la visión y descubierto este significado, llevarlo al plano de la conciencia y realizarlo como voluntad de sentido, propósito e intencionalidad.

Publica importantes libros después de la segunda guerra mundial: "Logoterapia y Análisis existencial", "Un psicólogo en el campo de concentración", "Psicoanálisis y existencialismo", "El hombre en busca de sentido"...desde el inicio sus escritos causan un fuerte impacto en la comunidad científica...se le llama a la Logoterapia la tercera escuela vienesa de psicología junto con el psicoanálisis y el análisis individual de Adler.

Recibe importantes adhesiones de psicólogos de todo el mundo...sus escritos son traducido a 21 idiomas y su libro "El hombre en búsqueda de Sentido", es considerado por la biblioteca del Congreso de los Estados Unidos, uno de los 10 libros más leídos de la actualidad. La Logoterapia tiene un enfoque no solamente médico y psicológico sino filosófico y antropológico. ¿Cómo se explica el éxito de esta teoría dominada por un enfoque filosófico y espiritual? Después de la segunda guerra mundial y los difíciles años postbélicos y el posteriormente boom económico del mundo occidental aparecen más claramente síntomas de una perturbación llamada la frustración existencial, que Frankl llama el "vacío existencial". En este contexto que la Logoterapia aporta una visión de los problemas humanos, problemas que cada persona debe resolver en la especificidad de la propia visión del sentido de su vida. Por ello se opone al reduccionismo y psicologismo de otras teorías que simplifican los problemas humanos en forma reduccionista, o lo inmovilizan desde una perspectiva regresivas y cosificante.

Desde su cátedra de neurología y psiquiatra en la Universidad de Viena, y de Logoterapia en Harvard, Stanford, Dallas y Pittsburg, Frankl difunde esta nueva teoría, considerándose sin embargo los aportes positivos de las demás escuelas de psicoterapia.

El gran éxito de sus ideas lo lleva a realizar conferencias como invitado en 208 Universidades de todo el mundo.

Actualmente se publican cientos de libros de Logoterapia en todo el mundo, y existen Institutos de Logoterapia en numerosos países.

3) Fundamentos Teóricos.

La visión tridimensional del ser humano compuesto de una parte corporal, anímica y psicológica pero principalmente de una espiritual, "la dimensión específicamente humana." En el siguiente esquema vemos la relación entre los diversos niveles corporal, psicológico y espiritual, entendido como el trabajo simbólico que pertenece no solamente al nivel de la conciencia y el razonamiento sino principalmente al del inconsciente-espiritual.

<i>Nivel Corporal</i>	<i>Nivel anímico-psicológico</i>	<i>Nivel Espiritual</i>
Inconsciente impulsivo	Conciencia	Inconsciente espiritual
Energíalibido-Físico Biológica	Identidad del Yo	Energía-operaciones espirituales
"Estar ahí"	"Ser uno mismo"	"Ser en sí"

La conciencia incluye siempre el "estar ahí" concreto de ser corporal. Asimismo el nivel espiritual se da en la persona psicofísica, e incluye los otros niveles, ya que el sujeto mismo en su existencia real, como SER, tiene un carácter de unicidad que se manifiesta en su estructura existencial. Lo espiritual pertenece a la totalidad de la persona, es el resultado del funcionamiento de todo el organismo psicofísico-espiritual.

El hombre es como persona indivisible e insumable, portador de una dignidad incondicionada, pero al mismo tiempo su existencia es imposible de concretizarse y reflejarse totalmente.

El decurso de la vida, la perspectiva de la existencia, la trayectoria y el sentido son parte de un análisis sobre la existencia concreta de la persona. Pero la existencia, sigue siendo irreductible, no la puedo plasmar o transportar a lo tangible, es esencialmente "no cosa", y permanece irrefleja, es imposible de agotar.

Para la Logoterapia, la motivación más fuerte que existe es la voluntad de sentido. El hombre no busca exclusivamente satisfacer sus instintos ni basar su conducta en el principio del placer o la

búsqueda del poder. La motivación más fuerte es la del sentido, más que la de placer y la de poder. El hombre también depende de las condiciones y exigencias de la naturaleza, de sus instintos y de su ambiente y de sus procesos de aprendizaje, está claro que lo hacemos desde un plano más alto que los animales, porque podemos reconocer, comprender y tomar posición sobre esta dependencia y estas condiciones.

El hombre va construyendo su vida con su intencionalidad y su determinación. La voluntad de dar sentido a la vida, es una exigencia del significado de la existencia. Es importante poder darse a una misión para encontrarse, esto es la autotrascendencia: "Apuntar hacia algo que no es él mismo, hacia algo o alguien, hacia un sentido cuya plenitud hay que lograr, o hacia un semejante con quien uno se encuentra..."

4) Campo de aplicación de la Logoterapia

Es una terapia de gran aplicación en los tratamientos de personas con problema de drogas, enfermos terminales y la llamada neurosis noogena o de falta de sentido, caracterizada por indiferencia, insatisfacción, apatía y mal humor, en distintos grados pero básicamente debido a una falta de objetivo en la vida. Se tiene una fuerte sensación de que las cosas no tienen sentido y de ahí viene la sensación de vacío.

Ha aumentado los problemas de salud mental en la población mundial. El sufrimiento emocional y psíquico, la depresión, la ansiedad y la disociación de la identidad, es incluso más resaltante en los países más ricos. Un estudio conducido por Molla & Raguz en 1997, sobre Trastornos de Identidad en Mujeres con problema de Drogas, llegó a la conclusión que el factor que influye más decisivamente en las conductas antisociales y el deterioro de vida de las mujeres del estudio, es el Trastorno de Identidad Disociativo: A mayor Trastorno de Identidad Disociativo, mayor deterioro de vida. La Logoterapia ayuda a prevenir y a tratar el problema de la disociación. Justamente porque busca unir los fragmentos de insignificación o falta de sentido..ayuda a superar la fractura interior. Este concepto desarrollado por Mauricio Scaglia, tiene de gran aplicación en el tratamiento de personas con problema de drogas. Por fractura interior se entiende la percepción de la contradicción existente entre la propia actual condición, e importantes aspiraciones, valores y metas ideales; este concepto nace de la teoría de la disonancia cognitiva (Festinger, 1957) y puede ser entendida como la conciencia del conflicto que se da cuando la situación presente (comportamiento, actitud, etc.) promueve una "definición" incompatible con la propia imagen de Sí Mismo. La disonancia cognitiva no está basada sobre un deseo de coherencia entre cogniciones sino entre la visión de sí mismo y

una propia cognición o acción. Según este nuevo modo de ver, la disonancia cognitiva está ligada al concepto de sí en el sentido que ella origina oposición entre concepto de sí mismo y amenaza al sí mismo. La reducción de la disonancia cognitiva sería entonces un mecanismo que permite al individuo afrontar la incongruencia inherente a un tipo específico de amenaza al sí mismo.

El concepto de sí mismo puede ser definido como un conjunto de actitudes, juicios y valoraciones de un individuo relativo al propio comportamiento, capacidad y propiedad.

El concepto de sí mismo contiene todas estas percepciones y sus evaluaciones. Un aspecto muy importante del sentido de sí mismo, en efecto es la autoestima, el sentimiento del propio valor. Según Allport (1938, 1961), el concepto de sí mismo engloba: La conciencia del propio cuerpo, el yo corporal; la conciencia de la propia historia: la identidad personal; la autoestima; el campo personal de influencia, la parte del mundo externo considerada esencial y revestida afectivamente: la extensión del yo; las metas ideales: la imagen del sí mismo; la capacidad personal de solución de los problemas: el agente racional; la proyectualidad. Un elemento importante es, finalmente, la estabilidad del sí mismo. El sí mismo es en efecto , punto de referencia en un ambiente en continuo cambio, y funciona como estabilizador también en cuanto punto de proyección hacia el futuro. La Logoterapia en este campo incluye desarrollar Objetivos practicables y significativos para el paciente (el estudio de la practicabilidad y de la significatividad en relación a los elementos subjetivos surgidos, es esencialmente la competencia del operador terapéutico en la fase de cambio llamada determinación donde se ha dado cuenta del problema y busca cambiar).

Se trabaja con la utilización de frases automotivantes en un contexto empático. Las frases automotivantes son varias y constituyen un propio argumento clave y se identifican con la afirmación del paciente en relación a: el reconocimiento del problema la preocupación conectada a este problema la intención de cambiar la confianza en la propia posibilidad de cambio.

5) Tratamiento Logoterapéutico: Solo mencionaremos:

- 1.- El análisis existencial.
- 2.- El logodrama
- 3.- La intención paradógica
- 4.- La redención del pasado
- 5.- Representación.

BIBLIOGRAFIA EN ESPAÑOL

1. Frankl, Viktor E., **Psicoanálisis y existencialismo. (Ärztliche Seelsorge; spanisch).** Fondo de Cultura Económica, Mexico-Buenos Aires, 1950-1990.
2. Frankl, Viktor E., **Un psicólogo en el campo de concentración.** Editorial Plantin, Buenos Aires 1955.
3. Frankl, Viktor E., **La psicoterapia en la practica medica.** Editorial Escuela, Buenos Aires, 1955-1966; San Pablo, Buenos Aires,1995; ISBN 950-861-214-2.
4. Frankl, Viktor E., **El Dios inconsciente.** Editorial Escuela, Buenos Aires, 1955-1966.
5. Frankl, Viktor E., **El hombre incondicionado.** Editorial Plantin, Buenos Aires 1955.
6. Frankl, Viktor E., **Homo patiens. Intento de una patodicea.** Editorial Plantin, Buenos Aires 1955.
7. Frankl, Viktor E., **Teoría y terapia de las neurosis.** Editorial Gredos, Madrid, und José Ferrer, Buenos Aires 1964.
8. Frankl, Viktor E., **La idea psicológica del hombre.** Ediciones Rialp, Madrid, 1965-1984.
9. Frankl, Viktor E., **La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y religión.** Editorial Herder, Barcelona, 1977-2002 (11a edición); ISBN 84-254-0664-1.
10. Frankl, Viktor E., **El hombre en busca de sentido.** Editorial Herder, Barcelona, 1980-1999 (20th edition); ISBN 84-254-2092-X.
11. Frankl, Viktor E., **Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia.** Editorial Herder, Barcelona, 1980-1990; ISBN 84-254-1090-8.
12. Frankl, Viktor E., **Psicoterapia y Humanismo. Tiene un sentido la vida?** Fondo de Cultura Economica, Mexico-Madrid-Buenos Aires, 1978-1987.
13. Frankl, Viktor E., **La psicoterapia al alcance de todos. Conferencias radiofonicas sobre terapeutica psiquica.** Editorial Herder, Barcelona 1992.
14. Frankl, Viktor E., **El hombre doliente. Fundamentos antropologicos de la psicoterapia.** Editorial Herder, Barcelona 1987; ISBN 84-254-1540-3.
15. Frankl, Viktor E., **La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre logoterapia.** Editorial Herder, Barcelona 1988; ISBN 84-254-1610-8.
16. Frankl, Viktor E., **Logoterapia y analisis existencial (Textos de cinco decadas).** Editorial Herder, Barcelona 1990; ISBN 84-254-1711-2.
17. Frankl, Viktor E., **La psicoterapia y la dignidad de la existencia.** Editorial Almagesto, Buenos Aires 1991.
18. Frankl, Viktor E., **Teoria y terapia de las neurosis (Iniciacion a la logoterapia y al analisis existencial).** Editorial Herder, Barcelona 1992; ISBN 84-254-1768-6.

19. Frankl, Viktor E., **Lo que no esta escrito en mis libros - Memorias**. San Pablo, Buenos Aires 1997; ISBN 950-861-298-3.
20. Frankl, Viktor E., **El hombre en busca de sentido ultimo**. Paidos, Barcelona 1999; ISBN 84-493-0704-X.
21. Frankl, Viktor E., **Psicoterapia y existencialismo. Escritos selectos sobre logoterapia**. Editorial Herder Barcelona 2001; ISBN 84-254-2167-5.
22. Frankl, Viktor E., y Kreuzer, Franz: **En el principio era el sentido**. Paidos Argentina 2001; ISBN 84-493-0998-0