

BREVE VISIÓN SOBRE LA LOGOTERAPIA

Autor: Ps. Andrés Kuplen Báez

andresk@montevideo.com.uy

Montevideo-Uruguay



¿QUÉ SE ENTIENDE POR LOGOTERAPIA?

La logoterapia es considerada la tercera escuela de psicología de Viena y se identifica dentro de la corriente Existencial- Humanista por tener en sus principios aportes de destacados exponentes de ambas escuelas pero con mayor influencia de la filosofía existencial.

A diferencia del Psicoanálisis de Sigmund Freud considerada la primera escuela de psicología de Viena y que centra su atención en la voluntad de placer y la Psicología individual de Alfred Adler que lo hacía en la voluntad de poder, la logoterapia, busca centrar la atención en la voluntad de sentido, pues para la logoterapia el hombre es motivado a encontrar un sentido a su existencia.

Fue fundada por el médico, neurólogo y psiquiatra vienés Viktor Emil Frankl (1905-1997), quien padeciendo los horrores de la primera y segunda guerra mundial y habiendo sido prisionero en varios campos de concentración de la Alemania nazi dedicó su vida a difundir el mensaje de que pese a todo cuanto acontece en la existencia, **la vida tiene un sentido y merece la pena ser vivida**. Además de los títulos obtenidos como destacado profesional e intelectual, a la salida del campo de concentración y retomando su trabajo como médico, Frankl, se doctoró en Filosofía, materia que desarrollaba con pasión.

El término logoterapia se compone por los vocablos “LOGOS” de origen griego que entre otras acepciones significa SENTIDO, y terapia “Teraputicahorum” CUIDAR-ACOMPañAR. Se entiende de este modo por logoterapia a la terapia por medio del sentido, es decir, la terapia que se basa en el acompañamiento de quien consulta al descubrimiento, concientización y encarnación del sentido de su existencia en el cotidiano vivir. Apela al ejercicio de la libertad plena y conscientemente responsable.

Para la logoterapia la vida es quien plantea las preguntas y el ser humano solo debe responderle con acciones, fruto de la decisión responsable. Vivir es responder dirá Frankl.

Aquí se revela la noción de ver la vida como tarea, pues para la escuela fundada por Frankl, el ser humano es quien se va haciendo a sí mismo, es decir, se va autoconfigurando con las propias decisiones que adopta y las actitudes con las que se presenta al mundo. El hombre es quien permanentemente se decide a sí mismo, comentará Frankl.

El ser humano es un ser en el mundo y abierto al mundo, es quien da de sí al mundo pero que también por coexistir en relación con otros recibe del mundo.

Una afirmación fundamental de la postura logoterapéutica es la de **no centrar la atención en lo que nos pasa sino que actitud tomamos ante lo que nos pasa**. Allí el hombre, el ser humano, hombre y mujer podrán tomar una actitud ante un destino que parece ser inmodificable, la última de las libertades es la de tomar una actitud ante lo que se presenta como inmodificable.

SE PODRÍA DEFINIR LA LOGOTERAPIA DESDE TRES PERSPECTIVAS: LOGOTERAPIA, LOGOTEORÍA Y LOGOACTITUD.

La logoterapia como terapia define a una escuela de psicoterapia, con una antropología que le es propia y que la hace innovadora en el campo de las psicoterapias al incluir en la comunidad científica la noción de espiritualidad en el ser humano, cuenta también con un encuadre y técnicas cuya intervención es aconsejada a problemáticas de carácter existencial; vacío existencial, depresión, falta de sentido, crisis de valores, situaciones límites como sufrimiento, culpa, muerte, entre otras. Experiencias de la que todos los seres humanos pueden dar cuenta pues todos hemos pasado, pasamos o pasaremos por ellas, son experiencias propias del existir a las que la logoterapia responde como específicas de su intervención. Y de modo inespecífico colaborar en el tratamiento de fobias, obsesiones, temas relacionados a la estima personal, comunicación, educación entre otros. Los aportes de la logoterapia tienen también una gran importancia en el campo de la prevención.

Cuando hacemos referencia a Logoteoría planteamos aspectos del cuerpo teórico en el que se fundamenta la propuesta de Viktor Frankl, que sustancialmente proviene de la filosofía existencial y grandes exponentes de la psicología, la medicina, la filosofía entre otros. Se destacan entre otros los aportes de Nikolai Hartmann y su teoría de los estratos para orientar a Frankl a la elaboración de su ontología dimensional donde definirá al ser humano como una unidad de aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales en interrelación. Max Scheler y sus aportes sobre la temática de los valores y el lugar que ocupa el ser humano en el cosmos, los aportes de Heidegger sobre la angustia existencial, el modo de ser propio e impropio, la autenticidad, la relación del tiempo y la historia, las reflexiones sobre las situaciones límite de Carl Jaspers como el sufrimiento, la culpa, la muerte, el azar. Edmund Husserl y Brentano sobre la fenomenología entre otros.

Cuando hablamos de logoactitud hacemos referencia a la perspectiva más importante en la que puede ser abordada y comprendida la logoterapia y es la posibilidad de ser vivida como una filosofía de vida o una actitud existencial, un modo de ser en el mundo. Ese modo de ser en el mundo desde la logoterapia exige la vivencia de una libertad plena de ser humano en el que pueda sobreponerse aún a sus condicionamientos. Que pueda hacerse responsable de sí mismo al ir configurándose con sus decisiones. Que se abra a la experiencia de los valores creativos, vivenciales y de actitud. Que asuma la tensión natural del existir como posibilidad para desplegar su existencia y sentirse vivo, al mismo tiempo que autotranscenderse y crear historia con otros.

¿QUIÉN ES EL HOMBRE PARA LA LOGOTERAPIA?

Toda escuela psicológica tiene lo confiese o no, una idea de ser humano, es más, podríamos decir que puede ser nocivo tenerlo e ignorarlo. La logoterapia tiene su propia idea de ser humano, es decir una antropología subyacente que lo define como una unidad en lo múltiple de aspectos biológicos, psicológicos, sociales y espirituales en interrelación.

Si bien esta ontología dimensional remite como se manifestó a una unidad, cada dimensión se diferencia de las otras en su cualidad pudiendo diferenciarse las dimensiones de lo biológico, lo psicológico y lo social como subordinadas a una que las sobre ordena como lo es la dimensión de lo específicamente humano, la dimensión espiritual.

Un concepto importante desde la logoterapia es que lo biológico puede enfermar, lo psicológico puede enfermar, lo social puede enfermar, pero lo espiritual en el hombre no enferma nunca, es decir que es su núcleo sano que puede ver bloqueado su acceso ante una dificultad en alguna de las dimensiones anteriores.

La dimensión de lo espiritual en el hombre contiene y aporta al ser humano valiosos recursos que le permitirán responder a la vida, algunos de esos recursos son la creatividad, el humor, el amor, la libertad, responsabilidad, valores, metas y objetivos en la vida, sentido de vida, fortaleza, consciencia, capacidad de autodistanciarse y autotranscenderse, entre otras.

Otra característica del ser humano para la logoterapia es que es un ser finito, es decir que tiene un tiempo de nacer y un tiempo de morir aquí se revela su temporalidad. También llega a la historia y contribuye a ella dejando huella. Pero en carácter de finito fundamentalmente hace referencia a un fin, a una meta, una misión, la de encontrar un sentido a su existencia.

El ser humano es también un ser en tensión entre valores que pugnan por salir, por revelarse en el mundo. El ser humano es un ser que se apropia y encarna valores, busca plasmar aquello que es valioso para sí tanto interna como externamente. El ser humano es capaz de crear y dar al mundo, es capaz de recibir del mundo y al mismo tiempo es capaz de adoptar una actitud ante la vida y lo que ésta le presente.

Otra característica del ser humano es la de ser un ser con vocación de libertad, está llamado a ejercer la libertad de ser y estar en el mundo. La libertad humana no solo se define como la libertad “de” sino además y sobre todas las cosas libertad “para”. La libertad humana desde la perspectiva logoterapéutica va unida a la responsabilidad. El ser humano es un ser con habilidad para responder, ya que responsabilidad en su origen (latino) deriva de “responderé”, responder a las preguntas que la vida presenta a cada ser humano.

De lo anterior se desprende otro punto importante como lo es el carácter de único e irrepetible que tiene el ser humano. Esta condición es un estandarte de la logoterapia ya que habilita a resignificar en el ser humano la dignidad de su existencia y su potencial para hacer aportes originales a un mundo que necesita de su huella. El valor de la unicidad y singularidad de cada ser humano es para la logoterapia también la posibilidad de plantear su postura terapéutica en la clínica, “si a dos personas se las atiende de la misma manera a una de ellas se las atendió mal” comentará Frankl. Cada encuentro es único, irrepetible y singular.

LOGOTERAPIA, PSICOTERAPIA Y PSICOLOGÍA.

La persona y su existencia el centro de la teoría y praxis logoterapéutica, su sola presencia, es dadora de sentido al ejercicio de la profesión del logoterapeuta y de toda profesión de ayuda, hay en la persona del consultante un “*para qué y un por quien vivir*” la vocación de psicólogo y logoterapeuta.

El compromiso responsable de aceptar acompañar a una persona desde la logoterapia tiene, en todo momento, la convicción y confianza del potencial ilimitado que subyace en ella, aún aquello que no se puede ver como posibilidad.

“El hombre simple y sencillo sabe siempre el camino para encontrar el sentido, llenar la vida con un sentido”.(1)

Al respetar la unicidad y singularidad del consultante, el logoterapeuta confirma en sí mismo su singularidad y al mismo tiempo, casi sin saberlo, toma conciencia de lo que solo él y no otro, tiene para ofrecer como psicoterapeuta en esa relación de ayuda.

El logoterapeuta es consciente que esa otra persona es un centro de valores y por tanto toda intervención debe contemplar y ayudar a esclarecer el universo valorativo del consultante.

La existencia del hombre se da en un entremundo, la persona es pura posibilidad entre el cielo y la tierra, participa de ambas realidades, lo telúrico y lo espiritual.

Asumir uno y negar el otro sería amputar la totalidad existencial que es y lo que desde ella puede llegar a ser.

El hombre no es ni puro animal, ni puro ángel.

El logoterapeuta al poner a la persona como centro no puede ignorar sus valores.

En este punto de cruce de mundos, el hombre debe comprender aquello que le atrae, desea y quiere, tanto interna como externamente, denominándolo VALOR POSITIVO y al mismo tiempo, descubrir aquello que rechaza, evita y/o quiere menos, VALOR NEGATIVO. En este diálogo bipolar o bivalente sin duda se está jugando su existencia, su ser y estar en el mundo.

Comprender que mucho de lo que rechazamos por no integrarlo es en lo que podemos terminar convirtiéndonos, podría ser una luz en el vasto camino para la comprensión existencial de la persona.

1-Frankl, V. “*Psicoterapia en la práctica médica*”. Pág 34.

Recordemos a Heráclito en su concepto de “enantiódomía”, todo marcha a su contrario. Frankl relata: *“En los campos de concentración, por ejemplo, en aquel laboratorio vivo, en aquel banco de pruebas, observábamos y éramos testigos de que algunos de nuestros camaradas actuaban como cerdos mientras que otros se comportaban como santos. El hombre tiene dentro de sí ambas potencias; de sus decisiones y no de sus condiciones depende cuál de ellas se manifieste”*.(2)

Por tanto profundizando en el tema de los valores, se asumen los valores positivos y en ellos los descriptos por Frankl, valores creativos, vivenciales y de actitud, pero también incluyen la comprensión de los valores negativos o contravalores para descubrir que hay más allá de ellos. Cuál es su sentido a la hora de revelar ese gran misterio llamado PERSONA.

Se ha expresado que el psicoterapeuta “debe hacer”, pero, al mismo tiempo creemos debería preguntarse “¿para qué se hace...?”, en esa pregunta está involucrada la persona que consulta, sobre todo, para evitar abordar la problemática existencial con un sin número de técnicas y estandarizaciones, manuales, diagnósticos, que pueden alejarnos de lo más humano en el ser humano.

Una psicoterapia que asuma a la persona como centro, es hoy más que necesaria, pues su mismo objeto de estudio e intervención, como a muchos les gusta denominar, es un gran misterio a revelar, no determinado, y aunque condicionado, libre de elegir y elegirse.

Si no asumimos la actitud de dirigir nuestra práctica psicoterápica hacia la persona como centro, correremos el riesgo de verla como una cosa entre otras cosas, recordemos a Von Bertalanfy cuando expresa que “el hombre no es una máquina, pero puede llegar a serlo”.

La persona como centro en la psicología aportaría a un mayor desarrollo de esta ciencia que tiene corta historia como tal y una larga historia como filosofía. La psicología clínica, evolutiva, deportiva, laboral, educativa, de las religiones, entre otras, verían ampliados sus campos de comprensión, intervención y desarrollo si centran en la persona sus acciones.

Al mismo tiempo la psicología podría aportar a otras ciencias una visión antropológica integral, a la hora de dirigir proyectos. En Uruguay, en unas jornadas de integración entre facultades de Psicología, Ingeniería y Arquitectura se propuso pensar para quien se 3-Frankl.V. *“Hombre en busca de sentido”*. Pág 74.

Construían las soluciones habitacionales modernas, uno de los disertantes expresaba “al construir edificios como panales de abeja, el hombre, ¿no terminará pensando como una abeja?”.

Si al hombre se lo ve como una abeja, alguien a quien venderle a miles de dólares un apartamento en un espacio reducido, queda más que revelado que no se piensa en el vínculo de éste con la naturaleza y con la necesidad de espacio para su intimidad. Al mismo tiempo, en el ejemplo citado, aparece claramente la falta de una antropología integral entre las diferentes disciplinas. Una antropología común que contemple la unidad en la multiplicidad. El ser humano no es solo cuerpo, o mente, o espíritu, sino que es todo eso en interrelación, y aún más.

SABERSE Y VIVIRSE COMO CENTRO

Habiendo expuesto una breve visión sobre logoterapia y reflexionado sobre la importancia que como escuela pone la Persona como centro finalizamos este trabajo considerando otro punto no menos importante y que complementa lo antes expresado, nos referimos a re-confirmar a la persona como centro.

Si bien se ha manifestado en más de una oportunidad que el ser humano es quien se decide a sí mismo, parece que esto se ha olvidado. Quizás nuestra tarea en la actualidad es confirmarle que ese es su destino, el de ir haciéndose a sí mismo, en el mundo y abierto al mundo, pues al mundo da y del mundo recibe.

La tarea que nos toca por difícil que parezca debería tender a contribuir con una intervención logoterapéutica que colabore en activar la conciencia.

¿QUÉ PODRÍAMOS MOTIVAR EN LA PERSONA PARA QUE SE VIVA COMO CENTRO DE VALORES?

Motivar la consciencia de libertad y responsabilidad. La persona es libre de elegir y elegirse y no solo libre de algo, sino libre para algo.

Esta libertad tiene un aderezo muy valioso llamado responsabilidad que la persona desconoce. Tal desconocimiento quizás se deba a una interpretación errónea por estos lados del mundo, ya que la responsabilidad ha sido vivida como sinónimo de exigencia, mandato rígido y de un impuesto deber ser, sobre todo durante los tiempos de gobiernos dictatoriales. Ciertamente es que al hombre no le gusta que se le mande, o que se le ordene lo que tiene que hacer, sin embargo la responsabilidad es la capacidad de dar respuesta y en este caso a las preguntas que la vida le hace.

La conciencia de posibilidad de dotar de sentido a su existencia. Descubrir que los *para qué* le revelan sentidos que dejan la sensación de plenitud, aún en situaciones límite donde la fortaleza espiritual permite transitar en calma y confianza lo que debe ser en tanto posibilidad.

La conciencia de finitud. Saber que tenemos un tiempo de nacer y un tiempo de morir puede ser una gran motivación para vivir plenamente, vivir cada día como si fuese el último, poder saber que cada momento es único e irreplicable y que prontamente se guarda en el pasado. Cuanta posibilidad en este presente para escribir el pasado.

La conciencia de ir autoconfigurándose. La persona merece saber que tiene el potencial de asumir la arquitectura de su existencia, la vida como tarea, la vida como obra de arte, cual Pigmaleón rey de Chipre, quien esculpió con amor la escultura de la mujer amada y de tan bella, los dioses le dieron vida, vale decir, asumir la existencia como acto creativo que se talla en cada actitud que tomamos ante lo que nos pasa.

La conciencia de asumir su existencia implica abrirse a la experiencia en familia y en el vínculo de pareja. La entrega en el trabajo y en el estudio. El encuentro con amigos y el cuidado de la salud. La apertura a hobbies y concreción de valores creativos, vivenciales y actitudinales.

Todos estos actos de re-significación que apuntan a concientizar libremente el ser responsables de nuestra existencia, serán sin duda el trampolín existencial que permitirá a la persona autotrascenderse, es decir salir de sí de modo saludable hacia algo o alguien distinta a sí misma.

De la persona vista por los demás como centro, a una persona que se vive a sí misma también como centro de valores es la propuesta que quisimos proponer en esta reflexión, pero nada de ello tendría sentido si éste se desconoce.

Tal vez nos ayude pensar que: **“El sentido de la vida es un tesoro que espera que tu lo descubras, desplegando el potencial y la misión a la que estas llamado: ser plenamente tu mismo, y entregar con confianza tu aporte a la humanidad, para, así juntos, seguir creando historia”.**

Base bibliográfica:

BERTA, M. BUERO, L. KUPLEN, A. “Logoterapia Abierta”. Ed. El Toboso. Montevideo, 2006

FRANKL, V. “El hombre en busca de sentido”. Ed. Herder. Barcelona. 1991

FRANKL, V. “La voluntad de sentido”. Ed. Herder. Barcelona. 1991

FRANKL, V. “Psicoterapia en la práctica médica”, Ed. San Pablo. Buenos Aires. 1996

KUPLEN, A. “Círculos de vida plena”. Ed. Letra Ñ, Montevideo. 2007