

Logoterapia
Víktor Emile Frankl
(Viena 1905-1997)

CODEH
gestalt

“No hay ninguna situación en la vida, que carezca de sentido, y el sentido de mi vida, es acompañar a quienes, como peregrinos, buscan fatigosamente el sentido de sus vidas o afrontar el sufrimiento de una vida para ellos sin sentido”.

V. E. Frankl

Introducción

La logoterapia es fundada en la década de los 30 por V. Frankl, quien vivió en los campos de concentración el sufrimiento, la falta total de sentido de vida y el vacío existencial. Después de esa experiencia, crea la logoterapia como una novedosa forma de psicoterapia humanista centrada en la persona, con la idea de situarla desde su libertad y su responsabilidad.

Su propósito es ayudar a la persona a encontrar el significado de su existencia, el sentido de su vida, y que descubra en sí misma, esa fuerza interior que es indestructible, capaz de desafiar y superar cualquier circunstancia por dramática que esta sea y que su pensamiento sea siempre decir: “sí a la vida, a pesar de todo”.

Se emplea la logoterapia para tratar neurosis psicógena y neurosis noógena (*noó: espíritu*) y para modificar o transformar algunas actitudes y conductas disfuncionales, a través del método: intensión paradójica; técnica de-reflexión; auto-distanciamiento; modificación de conducta; diálogo existencial-analítico (mayéutica).

Su filosofía se basan en la idea que la vida tiene sentido en la medida que el hombre le da a su vida una orientación personal, centrándose en sus propios valores.

Las 4 actitudes del ser humano para alcanzar su sentido de vida son:

1. Sentir que cada día es único e irrepetible;
2. Toda la vida, aún en las peores circunstancias, merece ser vivida;
3. Ser creativos, hasta en los momentos de crisis; y,
4. Tener una dirección.

Los 4 aspectos que aborda la logoterapia son:

1. Sentido de vida
2. Vacío existencial
3. Libertad de elección
4. Autotrascendencia

Algunos de los conceptos más importantes en logoterapia, son:

Vacío Existencial

Sentimiento de vacuidad que surge por la falta de sentido en la propia vida. Un aspecto, que en su momento despertó la curiosidad de Frankl, fue el significativo número de pacientes que acudían a su consulta, llevando problemas concernientes a un sentimiento de carencia de sentido en sus vidas. Meditando sobre tal problemática, Frankl concluyó, que el terapeuta no debía interpretar esas lamentaciones como un síntoma morboso, enmascarador de una neurosis de núcleo sexual o atribuible a sentimientos de inferioridad. "El problema del sentido de la vida -señala Frankl- ya se plantea de un modo expreso o de una manera simplemente tácita, debe ser considerado como un problema verdaderamente humano. Por tanto, el hecho de la ausencia del sentido de la vida, no debe interpretarse nunca, en modo alguno, como síntoma o expresión de algo enfermizo, patológico o anormal en el hombre; lejos de ello, es la verdadera expresión del ser humano de por sí, de lo que hay de verdaderamente humano, de más humano, en el hombre".

Frankl explica la génesis de este problema: "Contrariamente al animal, el hombre carece de instintos que le digan lo que tiene que hacer y, a diferencia de los hombres del pasado, el hombre actual ya no tiene tradiciones que le digan lo que debe ser; parece que muchas veces ya no sabe tampoco lo que quiere en el fondo. Y entonces sólo quiere lo que los demás hacen (conformismo), o bien, sólo hacer lo que los otros quieren, lo que quieren de él (totalitarismo)".

No son el conformismo ni el totalitarismo, sin embargo, las únicas manifestaciones que acentúan el vacío existencial. Frankl considera que con el advenimiento de la automatización en la vida laboral, las personas disponen de mayor tiempo libre, lo que debería ser considerado como muy positivo, pero cuando no se consigue sacar el máximo provecho personal de esas horas, entonces la sensación de vacío se incrementa. Hay, por otro lado, los individuos que con su dedicación exclusiva al trabajo ocupan todas sus horas del día con citas y proyectos, entregados a una febril y desmesurada actividad, tratando de cubrir su sensación de vacío interno.

Ahora bien, al condensarse la frustración existencial en síntomas neuróticos, estamos frente a una "*neurosis noógena*" (*noos* proviene del griego y puede traducirse por espíritu). El cuadro descrito por Frankl no es una neurosis psicógena en sentido estricto, puesto que los síntomas vivenciados por el individuo surgen de una combinación de sentimientos de falta de significado y conflictos de valores.

La relevancia de este descubrimiento ha sido refrendado por varias investigaciones de corte psicométrico que han empleado ciertas pruebas para medir el vacío existencial, comprobando que cerca del 20% de las neurosis son noógenas. Estos resultados son tomados con medida por Frankl, quien previene de caer en generalizaciones fáciles, ya que así como no toda frustración existencial debe tornarse necesariamente una neurosis noógena, tampoco toda neurosis noógena nace del abatimiento y la desesperanza. (5)

Frustración Existencial

Para Frankl, el hombre que no encuentra sentido a su vida se hunde en el vacío existencial. Cuando no tengo instintos que guíen mi conducta, y no tengo ayuda de tradiciones que orientan mis elecciones. Frankl señaló, que “el hombre no sabe qué hacer”. Este vacío se manifiesta en el aburrimiento. La frustración existencial es la frustración del deseo de significación. La preocupación de un hombre, o incluso su desesperación acerca del significado de la vida, es un trastorno espiritual, pero no un trastorno mental. (3)

Voluntad de Sentido

La lucha del hombre por encontrarle un sentido a la propia vida. Según Frankl, es el impulso innato, a encontrar un significado y propósito en la propia vida. Expresa la preocupación de Frankl, ante los métodos psicológicos enfocados en la percepción del “componente exterior”. Se le podría llamar voluntad de sentido, a la tensión radical y sana del hombre, para hallar y realizar un sentido, un fin y además es expresión de la Autotranscendencia.

En otras palabras, encontrarle sentido a todas aquellas situaciones que obligan al hombre a enfrentarse consigo mismo. Si no se encuentra un sentido a la vida, podríamos caer en depresión, o una experiencia de vacío existencial; con esto podemos afirmar que la búsqueda fundamental del ser humano, no se basa en la búsqueda de la felicidad, sino, de la voluntad de sentido, y esta misma lleva a la felicidad. (1)

De acuerdo a la paráfrasis de Crumbaugh (citado por Frankl): "La voluntad de sentido puede ser entendida en términos de la ley de organización perceptual de la psicología de la Gestalt. De hecho Frankl la relaciona con la percepción: la voluntad de percibir, de adjudicar sentido al ambiente, de interpretar, de organizar los estímulos para construir totalidades llenas de sentido. Los psicólogos de la Gestalt, consideran que esta tendencia organizadora es una propiedad innata de la mente. Tiene valor de supervivencia, pues, cuanto más amplio es el espectro de los estímulos que pueden ser comprendidos e interrelacionados, tanto mayor es la oportunidad de manipulación adaptativa". (2)

Sentido de Vida

Primero hay que hablar del Sin Sentido. Cuando se mencionan cosas tales como: “Mi vida no tiene sentido”; “Es que no me hallo”; “No me encuentro”; “Me desconozco”; “Me siento vacío” y dichas expresiones momentáneas se vuelven permanentes, se habla del sin sentido y la persona presenta un sistema inmunológico débil.

El sentido de vida, es encontrar los motivos para ser felices y tener un sistema inmunológico mejor. Como dijo el propio Frankl: “Un hombre consciente de su responsabilidad ante otro ser humano, jamás tirará su vida por la borda...”

El sentido de la vida es lo que le da significado y ayuda a encontrar un soporte interno a la existencia. Sin dicho soporte interno es más probable que la psique se vuelva más frágil y, por consiguiente, tenga más probabilidades de enfermar. Esto no quiere decir que la enfermedad psíquica se origine exclusivamente en la ausencia de sentido vital, sino que tal vez éste sea un factor importante para explicar, entender y prevenir la enfermedad mental, e incluso podría darnos pautas de cara al tratamiento psicoterapéutico.

Dicho significado puede referirse a la vida en general pero siempre en cada situación concreta que a uno le toca vivir con su personalidad y sus propios recursos. Este deseo de significado es una necesidad específica no reducible a otras necesidades y está presente en mayor o menor grado en todos los seres humanos. Además dicho significado también puede servir de apoyo a la hora de afrontar situaciones adversas.

El sentido no es el mismo para todos los seres humanos, pues cada uno ha de hallarlo en función de sus propias circunstancias y en función de sus propios objetivos en la vida y sus posibilidades. Cada ser humano ha de hallar aquello que para él confiere un significado a su vida.

El significado debe hallarse a través de una búsqueda personal, no puede darse a otro. No hay respuestas estándar para hallar un sentido a la vida. Aunque haya elementos comunes (escalas de valores) entre las personas que han encontrado sus respuestas, cada uno ha de llegar a su propia solución por sí mismo, tiene que descubrirlo en la vida misma.

Dicha búsqueda puede ser una fuente de motivación para seguir viviendo y para asumir las propias obligaciones. Como dijo Frankl: "La lucha por encontrar un significado en la propia vida, constituye la primera fuerza de motivación del hombre".

El sentido es, a la vez, subjetivo y objetivo. La conciencia personal es la encargada de armonizar el significado subjetivo con el sentido objetivo.

Para algunas personas, el "sentido" tiene un carácter espiritual o trascendente, pues buscar sentido puede implicar la búsqueda de un orden superior. Frankl define la religión como: "la búsqueda del hombre del significado último" o "la realización del deseo de llegar al significado último", y afirma que existe un sentido religioso fuertemente enraizado en las profundidades inconscientes de todos y cada uno de los hombres.

El desarrollo del sentido se ve influido por el contexto cultural, las experiencias pasadas, el nivel de conocimientos y los sistemas de creencias. (5)

Supra Sentido

Frankl habla también del “suprasentido” que, según él, “es el sentido último que excede y sobrepasa, necesariamente, la capacidad intelectual del hombre... Lo que se le pide al hombre no es, como predicen muchos filósofos existenciales, que soporte la insensatez de la vida, sino más bien que asuma racionalmente su propia capacidad para aprehender toda la sensatez incondicional de esa vida.”

En el centro del análisis existencial está el concepto de “existencia” entendida como una vida construida con sentido, lo que incluye libertad de elección, fidelidad a sí mismo y responsabilidad sobre los propios actos. Dice Frankl que “el verdadero sentido de la vida debe encontrarse en el mundo y no dentro del ser humano y de su propia psique, como si se tratara de un sistema cerrado.” (7)

Libertad

Capacidad inherente al ser humano de autodeterminarse, de elegir la actitud personal ante un conjunto de circunstancias.

Transitoriedad de la vida

El único aspecto verdaderamente transitorio de la vida, es lo que en ella hay de potencial y que en el momento en que se realiza, se hace realidad, se guarda y se entrega al pasado, de donde se rescata y se preserva de la transitoriedad. Porque nada del pasado está irrecuperablemente perdido, sino que todo se conserva irrevocablemente.

De suerte que la transitoriedad de nuestra existencia en modo alguno, hace a ésta carente de significado, pero sí configura nuestra responsabilidad, ya que todo depende de que nosotros comprendamos que las posibilidades son esencialmente transitorias. El hombre elige constantemente de entre la gran masa de las posibilidades presentes, ¿a cuál de ellas hay que condenar a no ser y cuál de ellas debe realizarse? ¿Qué elección será una realización imperecedera, una “huella inmortal en la arena del tiempo”? En todo momento el hombre debe decidir, para bien o para mal, cuál será el monumento de su existencia.

Normalmente, desde luego, el hombre se fija únicamente en la rastrojera de lo transitorio y pasa por alto el fruto ya granado del pasado de donde, de una vez por todas, él recupera todas sus acciones, todos sus goces y sufrimientos. Nada puede deshacerse y nada puede volverse a hacer. Yo diría que haber sido es la forma más segura de ser.

La logoterapia, al tener en cuenta la transitoriedad esencial de la existencia humana, no es pesimista, sino activista. Dicho figurativamente podría expresarse así: el pesimista se parece a un hombre que observa con temor y tristeza como su almanaque, colgado en la pared y del que a diario arranca una hoja, a medida que transcurren los días se va reduciendo cada vez más. Mientras que la persona que ataca los problemas de la vida activamente es como un hombre que arranca

sucesivamente las hojas del calendario de su vida y las va archivando cuidadosamente junto a los que le precedieron, después de haber escrito unas cuantas notas al dorso.

Y así, refleja con orgullo y goce toda la riqueza que contienen estas notas, a lo largo de la vida que ya ha vivido plenamente. ¿Qué puede importarle cuando advierte que se va volviendo viejo? ¿Tiene alguna razón para envidiar a la gente joven, o sentir nostalgia por su juventud perdida? ¿Por qué ha de envidiar a los jóvenes? ¿Por las posibilidades que tienen, por el futuro que les espera? "No, gracias", pensará. "En vez de posibilidades yo cuento con las realidades de mi pasado, no sólo la realidad del trabajo hecho y del amor amado, sino de los sufrimientos sufridos valientemente. Estos sufrimientos son precisamente las cosas de las que me siento más orgulloso aunque no inspiren envidia". (8)

Neurosis Colectiva

Neurosis colectiva: a nuestra era se la ha llamado la era de la angustia. Sin embargo, el hombre actual tiene ciertas características que "se parecen a las neurosis". A éstas se les puede catalogar como neurosis colectivas. Los principales síntomas son los siguientes:

- a. La vida de hoy carece de planificación, impera la actitud del "día a día". No se hacen planes a largo plazo, y esto podría ser consecuencia de la incertidumbre que a dado a la vida las continuas amenazas de guerras nucleares.
- b. La segunda es la actitud fatalista ante la vida. Y esto puede ser un efecto más de las guerras pasadas y de las continuas amenazas de nuevas guerras. Esta actitud corresponde a la creencia de que es imposible planear la propia vida.
- c. El tercer síntoma es el pensamiento colectivo. Al hombre le gustaría sumergirse en la masa. Actualmente él solo se ha ahogado en el interior de las masas; ha renegado de su libertad y su responsabilidad.
- d. El cuarto síntoma es el fanatismo. Mientras que el colectivismo ignora su propia personalidad, el fanático ignora a los otros hombres. La única opinión válida es la suya. (9)

Neurosis Noógena

Tipo de neurosis propuesta por Frankl que surge debido a conflictos de conciencia, por contradicciones de valores y por una frustración existencial. Frankl distingue dos formas de neurosis noógenas: la neurosis de desocupación y la neurosis dominical. La primera está vinculada con el flagelo creciente del paro laboral forzoso, que mella la estima y el ánimo del desocupado, volcándolo hacia la apatía. Este estado aparece como síntoma neurótico cuando la persona convierte al desempleo en una excusa para justificar sus fracasos, eximiéndose de emprender nuevos retos. Por el contrario, el tipo no neurótico percibe dicha situación como una contingencia pasajera, entiende que el no ejercicio de su profesión no

determina que su vida carezca de sentido, y en consecuencia, evita desesperarse, buscando alternativas sanas en que ocupar su tiempo.

- b) La neurosis dominical o de los fines de semana, se expresa en los individuos que acostumbran dedicar todo su tiempo a la actividad laboral. Cabe mencionar, sin embargo, que Frankl le concede al trabajo un papel fundamental en tanto es el campo donde el hombre encuentra la posibilidad de crecer y realizarse dentro del marco de los valores creativos, permitiéndole fortalecer los vínculos con su comunidad.
- c) Finalmente, Frankl ha precisado otros cuados aparte de la neurosis noógena, que han sido recogidos por Krize, y que son: "neurosis somatógenas", que responden a causas físicas con efectos en el dominio psíquico; "enfermedades psicosomáticas", que son de desencadenamiento psíquico pero se acompañan de cosas físicas; "neurosis reactivas", que de igual modo son soportadas en común por la psique y el cuerpo, y cuyos síntomas principales, a diferencia de lo que ocurre en el caso de las enfermedades psicosomáticas, son de naturaleza psíquica, y "neurosis psicógenas", que son de causación psíquica (pero que también pueden tener efectos físicos)". (4)

Trabajo Psicoterapéutico en el sufrimiento

Para tratar neurosis psicógena y neurosis noógena, y para modificar o transformar algunas actitudes y conductas disfuncionales, se emplean técnicas de logoterapia, tales como: intensión paradójica; técnica derreflexión; autodistanciamiento; modificación de conducta; y diálogo existencias-analítico (mayéutica).

Por ejemplo, la "intención paradójica", es otro de los elementos fundamentales de la logoterapia; a través de ella se lleva a las personas a realizar o vivenciar aquello que más temen, aunque sea por un momento. Desde el punto de vista de Frankl, el miedo a cualquier cosa, hace que se produzca aquello que se teme, y la atención excesiva, evita que se cumpla lo que se desea. Enfrentar los temores a través de la "intención paradójica" permite trascenderlos, del mismo modo en que no hacer de los deseos obsesiones facilita su realización. Así, el objetivo de la logoterapia, es conducir a los individuos a la autodeterminación, con base en asumir la responsabilidad personal y reconocer el sentido individual en relación con el mundo que le rodea. Para hallar el sentido, existen tres factores:

1. Valorar y reconocer el sentido de cada experiencia
2. Ser creativo y comprometerse en todos los proyectos personales que configuran el proyecto de vida
3. Tener responsabilidad sobre las actitudes personales; es decir, sobre el modo en que asumimos y enfrentamos las diversas situaciones que se presentan como parte de la existencia. (6)

Se ha probado, que la “intención paradójica” es efectiva en el Pandeterminismo. Por ejemplo, en el plano político, a nadie se le ha olvidado toda la propaganda que se hizo para motivar a los jóvenes para que se inscribieran en los registros electorales con motivo de la elección parlamentaria y el fracaso que ésta tuvo. (10)

Intención Paradójica

Técnica psicoterapéutica de la logoterapia que consiste en proponerle al paciente desear e intentar justamente aquello a lo que tanto teme.

Pandeterminismo

El punto de vista de un hombre que desdeña su capacidad para asumir una postura ante las situaciones, cualesquiera que éstas sean. Fue el nombre que le dio Frankl, en la década de los 50, a la apatía de la gente en general. Se refiere a la sensación de estar totalmente determinado (*pan*=todo, total) por las situaciones externas; y por lo tanto no vale la pena tomar las riendas de la propia vida, sino que más bien, conviene dejar que esta fluya con su fuerza determinante. Frankl lo conceptualiza, sosteniendo que “éste es el punto de vista de un hombre que desdeñe su capacidad para asumir una postura ante las situaciones, cualesquiera que éstas sean”.

El autor plantea que este fenómeno es de la época actual y hace una comparación entre el hombre de hoy y el de antaño “a diferencia de los hombres del pasado, el hombre actual ya no tiene tradiciones que le digan lo que debe ser. Entonces, ignorando lo que tiene que hacer e ignorando lo que debe ser, parece que muchas veces ya no sabe tampoco lo que quiere en el fondo. Y entonces sólo quiere lo que los demás hacen (conformismo) o bien, sólo hacer lo que los otros quieren, lo que quieren de él (totalitarismo)”.

Como dijo Frankl: “La libertad es la capacidad de decidir voluntariamente lo mejor para la vida de uno, aunque esto en ocasiones, signifique ir en contra de lo establecido. Cada decisión trae consigo una o varias consecuencias y el aceptarlas y hacerlas propias es la responsabilidad”, “ser responsable significa ser selectivo, ir eligiendo”. Para esto es necesario tener un sentido en la vida que nos guíe en cada decisión que tomemos. Frankl sostiene que la voluntad de sentido es el esfuerzo por el mejor cumplimiento posible del sentido de su existencia, es decir, el esfuerzo por ser libre. Esta opción por ser consecuente con el sentido de la propia vida muchas veces implica renunciar al placer inmediato, e incluso puede llevar al sufrimiento, que a la larga conduce a un bien mayor, que es la vida llena de sentido.

La sociedad actual, es alienante de la búsqueda de sentido. Al valorarse sólo la utilidad, la eficiencia, la productividad, el hombre no tiene tiempo para detenerse y reflexionar, a la hora de tomar decisiones, si la opción elegida es la mejor para él, si es consecuente con el sentido que se ha propuesto cumplir a lo largo de su vida. De aquí la apatía, el no estar ni ahí: el perder el norte, el objetivo y simplemente actuar casi por inercia, hace que todo dé lo mismo, permite creer que las decisiones tomadas en cada momento no son determinantes de nuestra vida, por la sencilla razón de que no sabemos qué es lo que queremos y esperamos de ella. Lo anterior

hace que esta sociedad esté marcada por una falta de sentido, por un vacío existencial, el cual tiene varias causas. La primera, la falta de sentido, esto es, no tener un sentido por el qué vivir; una segunda, la frustración de este sentido (frustración existencial), y la tercera, lo que Frankl llama “neurosis noógena”, la cual, a diferencia de las tradicionales, se produce por conflictos de conciencia, por contradicciones de valores y por una frustración existencial.

Frankl propone una nueva forma de terapia, un método menos retrospectivo y menos introspectivo que el Psicoanálisis, mira más bien al futuro, la logoterapia. Al aplicarla el paciente ha de enfrentarse con el sentido de su propia vida, para, a continuación, rectificar la orientación de su conducta en tal sentido. La logoterapia se centra en el significado de la existencia humana así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre. (10)

Bibliografía

- (1) http://www.psicoactiva.com/diccionario/diccionario_t.htm#letra_v
- (2) http://sisbib.unmsm.edu.pe/BvRevistas/Neuro_psiquiatria/v64_n2/victorFrankl.htm
- (3) <http://html.rincondelvago.com/viktor-Frankl.html>
- (4) http://sisbib.unmsm.edu.pe/BvRevistas/Neuro_psiquiatria/v64_n2/victorFrankl.htm
- (5) <http://www.logoforo.com/anm/templates/?a=326&z=1>
- (6) http://sepiensa.org.mx/contenidos/2006/s_logoterapia/logoterapia_2.htm
- (7) http://sepiensa.org.mx/contenidos/2006/s_logoterapia/logoterapia_1.htm
- (8) <http://gruporenacer.wordpress.com/2007/11/09/la-transitoriedad-de-la-vida/>
- (9) <http://www.logoterapia.com.mx/docs/Logoterapia-VFrankl.pdf>
- (10) <http://html.rincondelvago.com/el-pandeterminismo-en-la-vida-cotidiana.html>

Víctor Jiménez Rodríguez