

Logoterapia, la terapia en busca de sentido

by Francisco Aguirre S. - domingo, septiembre 07, 2008

https://vinculando.org/psicoterapia_corporal/logoterapia_la_terapia_en_busca_de_sentido.html

Desarrollo

Comparado con el psicoanálisis, la logoterapia (también llamada "Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia") es un método menos *introspectivo* y *retrospectivo*, ya que mira sobre todo hacia el **sentido y los valores** que el paciente desea realizar en el futuro.

Aplicando la logoterapia el paciente se enfrenta con el sentido de su propia vida, confrontando enseguida su conducta actual con ese sentido. Así, la definición inicial de esta terapia resulta válida en el caso del neurótico que pretende evadir las tareas concretas de su vida, haciéndole conciente de que ese sentido puede ejercer una ayuda fundamental para superar su neurosis.

El término *logoterapia* proviene del vocablo griego *logos*, que equivale a "sentido", "significado" o "propósito". [La logoterapia se centra en el sentido de la existencia humana](#) y en la búsqueda de ese sentido por parte del ser humano; de acuerdo con esta, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su vida.

"Por eso aludo constantemente a la *voluntad de sentido*, en contraste con el principio del placer (podríamos denominarlo *voluntad de placer*) que rige el psicoanálisis freudiano y, en contraste, también con la *voluntad de poder*, enfatizada por la psicología de Alfred Adler."

La voluntad de sentido

La búsqueda del sentido de la vida para cada ser humano constituye una fuerza primaria y no una "racionalización secundaria" de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico para cada ser humano debido a que sólo cada uno, por sí mismo y por sí solo, puede encontrarlo, satisfaciendo su propia voluntad de sentido.

También es cierto que existen casos donde los conflictos internos se enmascaran enarbolando principios morales como motores de la conducta, pero esto representa únicamente la excepción a la regla.

El autor enfatiza que el desenmascaramiento que realiza el psiquiatra debe detenerse, sin ahondar más, en cuanto éste encuentre algún valor auténtico y genuino, como el deseo de una vida repleta de sentido. Si al encontrarse en esta situación el psiquiatra no suspende su trabajo de desenmascaramiento, estaría actuando según sus principios *a priori* psicoanalíticos, y no en función de las necesidades de su paciente, evidenciando un menosprecio por las aspiraciones genuinas del hombre, aquello que es genuinamente humano.

"Yo afirmo que nosotros no inventamos el sentido de nuestra vida, nosotros lo descubrimos. (...)

"El hombre no actúa para satisfacer su impulso moral, y silenciar así los reproches de su conciencia; lo hace por conquistar un objetivo o una meta con la que se identifica (...)

"Creo que hasta los mismos santos procuran exclusivamente servir a Dios, olvidándose por completo de los actos que conducen a su propia santidad. Si se centraran especialmente en los actos que conducen a la santidad terminarían con una personalidad perfeccionista, pero no santos".

La frustración existencial

A la frustración existencial también puede llamársele neurosis. Para este tipo de neurosis, la logoterapia ha acuñado el término de "neurosis noógenas", en oposición a las neurosis en sentido estricto, las neurosis psicógenas. El origen de aquellas proviene de la dimensión noológica (del griego *noos*, que significa "mente") y no brota de lo psicológico de la existencia humana. Este término logoterapéutico denota elementos del núcleo "espiritual" de la personalidad, siendo importante resaltar que para la logoterapia el término **espiritual** se encuentra ajeno a cualquier connotación religiosa: **describe y define, antropológicamente, la dimensión específicamente humana.**

Neurosis noógena

Frente a las neurosis noógenas no resulta apropiada la psicoterapia tradicional, sino la logoterapia, pues ésta se atreve a penetrar la dimensión espiritual del ser humano^[1].

No todos los conflictos son necesariamente neuróticos, e incluso a veces es normal y saludable cierta dosis de conflictividad. De igual manera, el sufrimiento no es siempre un fenómeno patológico, sino que puede llegar a ser incluso un logro humano, especialmente cuando nace de la frustración existencial.

"Bien pudiera suceder que si se interpreta la angustia en términos de enfermedad, el psiquiatra se sienta inclinado a enterrar la frustración existencial de su paciente bajo un tratamiento de drogas tranquilizantes. Pero ésa no sería su misión, todo lo contrario: deberá guiar a ese paciente a través de su crisis existencial, una crisis que seguramente generará ocasiones de desarrollo y crecimiento interior. (...)

"La logoterapia se diferencia del psicoanálisis porque concibe al hombre como un ser cuyos intereses primordiales se inscriben en la órbita de asumir un sentido a la existencia y realizar un conjunto de valores y no en la mera gratificación y satisfacción de sus impulsos e instintos, o en el mejo ajuste del conflicto interior generado por las exigencias de *ello*, del *yo* y del *superyó*, o en las luchas de adaptación y ajuste al entorno circundante y a la sociedad"

Noodinámica

La salud psíquica necesita un cierto grado de tensión interior entre lo que ya se ha logrado y lo que le falta por conseguirse, o el recorrido entre lo que se es y lo que se debería llegar a ser. Esta es una tensión inherente al ser humano y por ello es también indispensable para su bienestar psíquico.

El autor sostiene que el supuesto de que el hombre necesita ante todo de equilibrio interior, o como se le denomina en biología, "homeóstasis" [2], es una concepción errónea e incluso peligrosa. Sugiere relegar la homeóstasis para poner en primer lugar a la noodinámica o lenguaje logoterapéutico, que es la dinámica espiritual que se encuentra dentro de un campo de tensión bipolar, donde un polo representa el sentido a consumir y el otro corresponde al hombre que debe cumplirlo. "Si la noodinámica significa un proceder válido para las condiciones normales del psiquismo, todavía se presenta más necesario en el caso de individuos neuróticos".

El vacío existencial

"Este vacío se presenta bajo máscaras y disfraces. A veces, la frustración de la voluntad de sentido se compensa mediante la voluntad de poder, hasta su expresión más tosca: la voluntad de tener dinero. En otras ocasiones, el vacío de la voluntad de sentido se rellena con la voluntad de placer. Y eso explica que la frustración existencial suela provocar un desenfreno libidinoso, e incluso que las pulsiones de la libido se mezclen con las agresivas."

El sentido de la vida

No debería perseguirse un sentido abstracto de la vida, pues a cada uno le está reservada una misión muy precisa, un cometido a cumplir. Por ello, no es posible pensar que ese ser humano pueda ser reemplazado en su función, ni que su vida pueda repetirse: "*su vida es única como única es la oportunidad de consumarla*".

En última instancia, Viktor Frankl sostiene que el hombre no debería cuestionarse sobre el sentido de la vida sino al contrario, comprender que es la vida la que lo interroga a él. Dicho de otra manera, la vida pregunta por el hombre, lo cuestiona, y éste contesta de la única manera que puede hacerlo: responde de su propia vida y con su propia vida. Es sólo desde la responsabilidad personal que puede contestarse a la vida. De tal manera es que la logoterapia considera que **"la esencia de la existencia estriba en la capacidad del ser humano para responder responsablemente a las demandas que la vida le plantea en cada situación particular"**.

La esencia de la existencia

La logoterapia intenta que el paciente tome conciencia plena de sus responsabilidades personales, y por ello le fuerza a elegir por qué, de qué o ante quién se siente responsable. Es por esto que el logoterapeuta, entre los distintos psicoterapeutas, es el menos propenso a imponer juicios de valor a sus pacientes, pues

nunca aceptará que una persona transfiera al terapeuta la responsabilidad de juzgar su propia existencia. "La logoterapia no necesita imponer al paciente ningún juicio de valor, ya que la verdad se impone por sí misma."

"Al declarar al hombre un ser responsable y capaz de descubrir el sentido concreto de su existencia, quiero acentuar que el sentido concreto de su existencia ha de buscarse en el mundo y no dentro del ser humano o dentro de su propia *psique*, como si se tratara de un sistema cerrado."

En este sentido, la existencia humana no depende de la llamada autorrealización, pues no debe considerarse al mundo como una simple extensión de uno mismo o como un mero instrumento para alcanzar aquella. "En ambos casos la visión del mundo o *Weltanschauung*, se convierte en *Weltentwertung*, es decir, menosprecio del mundo."

Por ello ser hombre para Viktor Frankl implica dirigirse hacia alguien o algo distinto de uno mismo, sea para realizar un valor, alcanzar un sentido o encontrar a otro ser humano.

"Cuanto más se afana el hombre por conseguir la autorrealización más se le escapa de las manos, pues la verdadera autorrealización sólo es el efecto profundo del cumplimiento acabado del sentido de la vida. En otras palabras, la autorrealización no se logra a la manera de un fin, más bien como el fruto legítimo de la propia trascendencia."

Siguiendo la logoterapia, se puede descubrir o realizar el sentido de la vida a partir de tres modos diferentes:

- Realizando una acción
- Acogiendo las donaciones de la existencia
- Por el sufrimiento

Para el autor resulta claro el primer punto en lo referente a los recursos para alcanzarlo, así que a continuación se explican sólo el segundo y el tercero.

El sentido del amor

Un ejemplo de la aceptación de una donación de la existencia es la conmoción interior provocada por la belleza de una obra de arte o por el esplendor de la naturaleza, o por sentir, por el amor, el calor cercano de otro ser humano.

La logoterapia sostiene que el amor es el único camino para llegar a lo más profundo de la personalidad de un hombre. El amor no es un mero epifenómeno^[3] de los impulsos e instintos sexuales, según el mecanismo de defensa freudiano de la sublimación; en vez de ello es considerado como un medio para

expresar la experiencia de esa fusión absoluta y definitiva que es el amor.

El sentido del sufrimiento

Al enfrentarse con un destino ineludible e irrevocable, como en el caso de una enfermedad incurable, la vida ofrece la oportunidad de realizar un valor supremo de cumplir el sentido más profundo: aceptar el sufrimiento. El valor no reside en el sufrimiento en sí, sino en la actitud frente al mismo, en la actitud para soportarlo. "El sufrimiento deja de ser sufrimiento, en cierto modo, en cuanto encuentra un sentido, como suele ser el sacrificio".

"Uno de los axiomas básicos de la logoterapia mantiene que la preocupación primordial del hombre no es gozar del placer, o evitar el dolor, sino buscarle un sentido a la vida. Y en esas condiciones el hombre está dispuesto hasta a aceptar el sufrimiento, siempre que ese sufrimiento atesore un sentido".

Si bien la psicoterapia tradicional y la logoterapia tienden a restaurar en la persona la capacidad para el trabajo y para disfrutar de la vida, ésta última da un paso más al pretender que el paciente recupere su capacidad de sufrir, si fuera necesario, y con ello encontrar un sentido a su sufrimiento.

Edith Weisskopf-Joelson sostiene que "nuestra actual filosofía de la higiene mental enfatiza la idea de que las personas deberían ser felices, por ello la infelicidad resultaría un síntoma de desajuste. Este sistema de valores puede ser responsable ante la realidad de la infelicidad inevitable, del incremento del sentido de desdicha por el hecho de no ser plenamente feliz. [4]

En otro artículo expresaba la esperanza de que la logoterapia " logre contribuir a contrarrestar algunas tendencias indeseables en la cultura estadounidense actual, donde al paciente incurable se le conceden pocas oportunidades para sentirse orgulloso de su sufrimiento y de considerar que lo ennoblece en vez de degradarle' de tal modo que "no sólo se siente infeliz, sino además se avergüenza de serlo' ". [5]

La transitoriedad de la vida

La transitoriedad de la existencia de ninguna manera la vuelve carente de sentido; por el contrario, espolea nuestra responsabilidad si se comprende que las *posibilidades son esencialmente transitorias*, es decir que de las múltiples posibilidades presentes en cada instante, es el ser humano quien condena a algunas de ellas a no ser y rescata otras para el ser.

La logoterapia como técnica

Es imposible calmar un miedo realista como el temor a la muerte por medio de una interpretación psicodinámica; tampoco se puede curar un temor neurótico como la agorafobia a través del simple conocimiento filosófico. En logoterapia se ha desarrollado una técnica para tratar este tipo de casos, iniciando por considerar [la ansiedad anticipatoria](#), cuya característica es provocar en el paciente justamente aquello que teme.

A pesar de escucharse irónico, así como el miedo provoca lo que se teme, la intensión excesiva (también llamada *hiperintensión*) paraliza la consecución de aquello que se desea intensamente, como en el caso de las neurosis sexuales: "El placer es, y así debe seguir, un efecto y producto secundario, y se destruye o se malogra si se pretende convertir en un fin en sí mismo."

"La logoterapia fundamenta su técnica denominada *intención paradójica* en un doble principio: por un lado el miedo provoca precisamente aquello que se teme; por otra parte la hiperintensión estorba la realización del efecto que se desea. Por la intención paradójica se invita al paciente fóbico a realizar precisamente lo que teme, al menos por un momento o por una vez. (...)

"Este procedimiento consiste en invertir la actitud del paciente: su temor se ve reemplazado por un deseo paradójico. (...)

"El neurótico que aprende a reírse de sí mismo puede estar en el camino de gobernarse a sí mismo, tal vez de curarse."

También es importante resaltar que la intención paradójica es eficaz en casos monosintomáticos, pero también en neurosis obsesivo-compulsivas. En cualquier caso esta técnica no es una panacea, pero sí un instrumento útil en el tratamiento de las situaciones obsesivas, compulsivas y fóbicas, especialmente cuando subyace la ansiedad anticipatoria y constituye una estrategia terapéutica con efectos a corto plazo.

En lo referente a las verdaderas causas de la neurosis, además de los elementos constitutivos de naturaleza psíquica o somática, parece que los elementos retroactivos como la ansiedad anticipatoria constituyen un importante factor patógeno, pues ante un síntoma concreto ocurre una fobia, misma que desencadena de nuevo el síntoma y la aparición de este refuerza la intensidad de la fobia.

"La ansiedad anticipatoria debe contraatacarse con la "intención paradójica"; la hiperintención y la hiperreflexión se combaten con la "de-reflexión", aunque ésta sólo es posible con un cambio de orientación del paciente hacia su vocación específica y su misión en la vida. [\[6\]](#)

"Jamás el ensimismamiento del neurótico por sí mismo, ya sea en forma de autocompasión o de desprecio, es capaz de romper el círculo vicioso. La clave de la curación se encuentra en la autotranscendencia, en la trascendencia de uno mismo."

La neurosis colectiva

Cada época tiene su propia neurosis colectiva, así como cada época requiere una psicoterapia específica para vencerla. En nuestro tiempo el vacío existencial es la neurosis colectiva más frecuente y se describe como una forma personal y privada de nihilismo o la radical afirmación de la carencia de sentido del hombre.

Crítica al pandeterminismo

"El hombre no está absolutamente condicionado y determinado; al contrario, es él quien decide si cede ante determinadas circunstancias o si resiste frente a ellas. En otras palabras, el hombre, en última instancia, se determina a sí mismo. El hombre no se limita a existir, sino que decide cómo será su existencia, en qué se convertirá en el minuto siguiente. (...)

"Sin embargo, la libertad no es la última palabra. La libertad es una parte de la historia y una parte de la verdad. La libertad es la cara negativa de cualquier fenómeno humano, cuya cara positiva es la responsabilidad. De hecho, la libertad se encuentra en peligro de degenerar en mera arbitrariedad salvo si se ejerce en términos de responsabilidad. Por eso *yo aconsejo que la estatua de la Libertad en la costa este de los Estados Unidos se complemente con la estatua de la Responsabilidad en la costa oeste.*"

El credo psiquiátrico

Para el autor no es concebible encontrar una situación que condicione al hombre de tal manera que le arranque la más mínima libertad. Por ello, al neurótico y aún al psicótico les queda también un resquicio de libertad, si bien limitada. Más aún, la psicosis no llega a tocar siquiera el núcleo íntimo de la personalidad del paciente. Así, el psicótico incurable quizás pierda la capacidad de resultar útil, pero conserva la dignidad del ser humano; éste es el *credo psiquiátrico* de Viktor Frankl [\[7\]](#).

La psiquiatría rehumanizada

Durante medio siglo la psiquiatría intentó interpretar la mente humana como un simple mecanismo, por lo que la terapia de la enfermedad mental fue concebida como una mera técnica. No obstante, "en los nuevos horizontes aparece una psiquiatría humanizada, frente a los rancios cuadros de una medicina psicologizada".

Si algunos médicos persisten en desempeñarse únicamente como técnicos, deberán reconocer que estudian a sus pacientes como máquinas, prescindiendo del ser humano que se esconde tras la enfermedad.

El ser humano no es un objeto entre otros objetos; las cosas se determinan mutuamente, pero en última instancia el hombre se determina a sí mismo. Lo que alcance a ser, considerando sus limitaciones y su

entorno, lo ha de construir por sí mismo.

"Nuestra generación es muy realista pues, después de todo, hemos llegado a conocer al hombre en estado puro: el hombre es ese ser capaz de inventar las cámaras de gas de Auschwitz, pero también es el ser que ha entrado en esas mismas cámaras con la cabeza erguida y el *Padrenuestro* o el *Shemá Israel* en los labios."

¿Buscas darle sentido a tu vida?

Si en estos momentos no te queda claro el sentido de tu vida, puedes empezar un tratamiento de psicoterapia en la Ciudad de México; hacer una cita es muy fácil.

Notas:

[1] El autor sostiene que los problemas existenciales, en una formulación más general, se deberían calificar como "problemas espirituales". pág. 124.

[2] Estado sin tensiones, en equilibrio biológico interno. pág. 128.

[3] Fenómeno que se produce como consecuencia de un fenómeno primario anterior. pág. 134.

[4] "Some Comments on a Vienes School of Psychiatry"; *The Journal of Abnormal and Social Psychology*; No. 51 (1955), pp. 701-703; en *op. cit.*

[5] "Logotherapy and Existencialism Analysis"; *Acta Psychoterap*; No. 6 (1958), pp. 193-204; en *op. cit.*

[6] "Esta idea se ve confirmada por las tesis de Allport, quien en una ocasión dijo: "A medida que el foco del problema se reorienta hacia objetivos ajenos al yo del paciente, la vida en su totalidad se vuelve más plena de sentido incluso aunque la neurosis no desaparezca nunca del todo'."

[7] "*Credo psiquiátrico*: Realmente no existen enfermos "del espíritu", y permanece ahí, detrás de la psicosis aún cuando la mirada del psiquiatra apenas lo pueda distinguir. Yo he calificado esto, alguna vez, como el credo psiquiátrico: esta fe en la continuidad de la persona espiritual aún detrás de los síntomas de la enfermedad psicótica; pues si no fuera así, decía yo, no tendría sentido para el médico curar el organismo psicofísico, "repararlo'.

"*Credo psicoterapéutico*: La fe en esta capacidad del espíritu del hombre, bajo cualquier circunstancia y condición, de desapegarse de lo psicofísico y ubicarse a una distancia fecunda. Si no valiera la pena "de acuerdo con el primer credo, el psiquiátrico- "reparar' el organismo psicofísico, por no ser una persona íntegramente espiritual la que, a pesar de su enfermedad, espera recuperarse, entonces nosotros "de acuerdo con el segundo credo- no estamos en condiciones de apelar a lo espiritual en el hombre para que ofrezca su poder de resistencia a lo psicofísico, pues no se daría el antagonismo noopsíquico." (N. del E.)

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station