

# Breve Reseña de la Logoterapia

24/06/2009

Fundamentos, métodos y técnicas.

La historia del Análisis Existencial y la Logoterapia está estrechamente ligada a su fundador Viktor E. Frankl.

A muy temprana edad hace consciencia de la temporalidad de la vida y empieza a cuestionarse sobre su sentido: “¿Para qué vivimos si un día tendremos que morir?”

Esta pregunta lo acompaña en su adolescencia y juventud donde ya se había sembrado - sin que él lo supiera- la semilla de la Logoterapia.

Siendo muy joven, se involucra en proyectos comunitarios donde se da atención a jóvenes que sufrían los estragos de la primera guerra mundial: falta de oportunidades, desempleo, falta de sentido.

Ingresa a la Facultad de Medicina de la Universidad de Viena y se interesa por los planteamientos de Sigmund Freud y su psicoanálisis. Mantiene correspondencia con él – aunque vivían en la misma ciudad- y por petición del propio Freud es invitado a publicar su primer artículo en la Revista Internacional de Psicoanálisis cuando tenía apenas 19 años. Al terminar su formación como médico se especializa en Neuropsiquiatría y partiendo del psicoanálisis freudiano y de la psicología individual de Alfred Adler, -escuelas que en un momento lo fascinaron pero que no lo convencieron totalmente-, desarrolla su propio enfoque en el que abarca también la dimensión noética del ser humano para enriquecer y rehumanizar el trabajo psicoterapéutico.

Viktor Frankl se oponía al psicologismo de la época y rechazaba el determinismo del psicoanálisis -“infancia es destino”- defendiendo la libertad humana y su capacidad de auto-determinación.

La visión del ser humano que distingue el Análisis Existencial frankliano incluye conceptos fenomenológico-antropológicos como la libertad, la responsabilidad, la capacidad de auto-distanciamiento y auto-trascendencia, el valor único del ser persona, la incondicionalidad del sentido de la vida, la multidimensionalidad del ser y la consciencia como ‘órgano’ del sentido.

La Logoterapia como la aplicación clínica del Análisis Existencial se puede describir como una forma de psicoterapia cuya motivación final es aplicable a la existencia concreta de la persona, en su contexto global, orientada a la solución, para beneficio de la persona y de la comunidad y por lo tanto centrada en el sentido.

Por esta visión y sus conceptos, la Logoterapia es considerada una forma de psicoterapia “existencial-humanista”.

Es también conocida a nivel mundial como la Tercera Escuela de Psicoterapia Vienesa después del Psicoanálisis y la Psicología Individual.

Su concepto de la “voluntad de sentido” como motivación central de la persona resalta las áreas sanas de la personalidad capaces de sanar, disminuir o apartar los síntomas patológicos para crear una nueva organización de la experiencia y conductas individuales orientadas hacia el sentido.

Los métodos y técnicas con los que trabaja la Logoterapia se utilizan en el trabajo con algunas neurosis psicógenas, neurosis noógenas y en la modificación de actitudes y conductas disfuncionales. Ésto a nivel correctivo, sin embargo, la Logoterapia tiene una amplísima aplicación a nivel preventivo orientando a la persona hacia un estilo de vida de conservación de la salud mental.

En la intención paradójica se moviliza la capacidad de auto-distanciamiento acompañada del sentido del humor –forma directa de experimentar dicha capacidad-, de modo que la persona desee provocar precisamente lo que teme; de esta forma el miedo patológico es sustituido por un deseo paradójico provocando que el síntoma desaparezca. La intención paradójica acaba con la ansiedad anticipatoria que refuerza el síntoma –síntomas fóbicos, obsesivos, insomnio, tics nerviosos, algunos casos de tartamudeo, etc...

La derreflexión por otro lado, refuerza la capacidad de auto-trascendencia –capacidad de salir de uno mismo- y amplía el campo de visión de la persona para reducir o eliminar la tendencia neurótica a la hiperreflexión y a la hiperintención. Esta técnica se usa de manera exitosa en ciertos casos de disfunciones sexuales como la impotencia, la incapacidad para lograr el orgasmo originados en la hiperintención, en casos de actitudes neuróticas como la actitud de víctima, la postura egocéntrica, la excesiva timidez, entre otras.

La modificación de actitudes como técnica logoterapéutica reúne una gran variedad de métodos que han sido ampliados por logoterapeutas como Elisabeth Lukas, Joseph Fabry, U. Böschmeyer, Robert C. Barnes, Eugenio Fizzoti y otros. La ampliación del campo de visión retoma aquí su importancia y para ello se apoya en la visualización, en la fantasía guiada, en la confrontación, en la búsqueda de alternativas significativas, de manera que se amplíe la consciencia de la persona para poder hacer una elección más libre y responsable.

Durante el diálogo existencial-analítico se identifican nuevas posibilidades hacia el descubrimiento del sentido, metas, proyectos y tareas significativas, aplicables a la experiencia concreta.

Este diálogo se apoya en la Mayéutica, técnica conocida también como diálogo socrático que guía hacia un cuestionamiento profundo de lo significativo en el mundo del paciente, movilizandó así la voluntad de sentido.

Otros métodos son la interpretación de los sueños para descubrir en ellos contenidos existenciales y mensajes de sentido.

La meditación logoterapéutica, la visualización guiada, la metáfora como herramienta de auto-descubrimiento y de identificación de elementos con un contenido de significado, el logodiarío como un registro que sensibiliza y responsabiliza a la persona hacia una existencia más plena y la biblioterapia como recurso terapéutico que orienta hacia el sentido.

La relación cliente-terapeuta se centra en el “encuentro personal” y en una ética siempre respetuosa de los derechos del cliente.

La Logoterapia de grupo se da en la aplicación de la Terapia Familiar centrada en el sentido donde se considera a la familia como una comunidad capaz de aportar actitudes y conductas significativas para el beneficio y crecimiento común. Se aplica también en los grupos de encuentro logoterapéutico .

El reconocimiento internacional en el mundo científico y la investigación empírica para la validación y eficacia de la Logoterapia la confirman como una teoría psicoterapéutica científica para el trabajo con la experiencia y conducta humanas.

El Dr. Frankl insistió en su apertura a nuevas aportaciones siempre y cuando no se desviaran de lo medular de su teoría. Estas aportaciones se han venido realizando alrededor del mundo, en su natal Viena, en Alemania, Italia, México, Argentina, Uruguay, España, Japón, etc...

La Logoterapia ha tenido una gran expansión alrededor del mundo. En Iberoamérica ha tomado tal fuerza que existen ya desde hacia varios años la Fundación Argentina de Logoterapia, la Fundación Uruguaya y la Fundación Mexicana de Logoterapia. Hace unos meses la Fundación Iberoamericana de Logoterapia inició sus labores también y organizará en la Ciudad de México el Primer Congreso Iberoamericano como un homenaje al 100 aniversario del nacimiento de Viktor Frankl.