

XVI JORNADAS NACIONALES DE HUMANIZACIÓN DE LA SALUD

“Salud y sentido”

Taller

Trabajar con la logoterapia

D. Luis Armando de Jesús Leite Dos Santo

Tres Cantos (Madrid) 22 y 23 de marzo de 2011

Trabajar con la logoterapia

¿Qué es la Logoterapia?

La Logoterapia es primero un sistema antropológico creado por el Dr. Viktor Emil Frankl (1905-1997), basado en fundamentos científicos, psicológicos, filosóficos y antropológicos que constituyen una Antropología Filosófica integral cuerpo-mente-espíritu-mundo (Logo-Teoría), desde la cual se deriva un sistema terapéutico de orientación humanista-existencial (Logo-terapia) de aplicación específica para los problemas noéticos (espirituales existenciales) o de aplicación inespecífica de los problemas físicos (Médicos) o psíquicos (Psicológicos), así como un método de auto-conocimiento (Análisis Existencial biográfico), prevención (Análisis Existencial preventivo) y Acompañamiento (Cura médica de almas).

Es usado, además del campo clínico, en el ámbito social, educativo y organizacional. Finalmente, la Logoterapia es una “Filosofía de Vida” y “Actitud ante la Vida” (Logo-Actitud) basada en la Libertad, la responsabilidad, la voluntad, el sentido, la autorrealización y la auto-trascendencia.

“¿Qué sentido tiene la vida, si un día vamos a morir?”

Panorama Biográfico

26 de marzo de 1905 (Viena) – 2 de septiembre de 1997.

Segundo de tres hermanos (Walter y Estela). Viktor creció en un ambiente familiar lleno de tradiciones y calor humano.

Sus padres, judíos, transmitieron a sus hijos sus creencias y costumbres religiosas.

(1916-1924) Estudios primarios y secundarios – Ante la afirmación de un profesor de que “*la vida humana no es otra cosa que un proceso de combustión y de oxidación*”, él se pregunta: “¿cuál es entonces el sentido de la vida?”

(1924-1930) Estudia medicina en la Universidad de Viena.

Se especializa en neurología y psiquiatría. Doctor en filosofía.

Vivió los estragos de las dos Guerras Mundiales.

Durante la Segunda Guerra Mundial (1942) es llevado a los campos de concentración nazis y vive el holocausto.

Mueren en diferentes campos su madre, su padre, su hermano, su cuñada y su esposa Tilly, casados hacía 9 meses.

Raíces del pensamiento frankliano

I- Nivel psicológico

¿Cuál es la motivación que impulsa a la conducta humana?

- ✓ Sigmund Freud – Psicoanálisis -Primer Escuela vienesa de Psicoterapia
 - La búsqueda del placer o voluntad de placer: tendencia a la recuperación de la homeostasis, la dinámica afectiva y la energía instintiva. Cualquier manifestación humana, incluso aquellas formas más depuradas como la religiosidad, el arte, etc., son expresiones sublimadas de un mismo origen sexual.
 - Frankl no niega el valor y la realidad del placer. Considera que el placer no es un fin, sino la consecuencia de haber dirigido nuestra intencionalidad hacia algo o hacia el encuentro humano, que busca hacer real aquello que descubre como valioso para mí o para-el-nosotros.
- ✓ Alfred Adler- Psicología Individual-Segunda Escuela vienesa de Psicoterapia.
 - La búsqueda del poder o voluntad de poder: El sentimiento de inferioridad que es la primera y más fuerte motivación de la conducta humana.
 - Frankl concede un mayor margen de libertad real en la persona, manifestaciones de tipo independiente que superan el vínculo estrictamente social, como son las expresiones del arte: música, pintura, escultura, etc.
- ✓ Viktor Frankl- Logoterapia- Tercera Escuela vienesa de Psicoterapia

LOGOS: (palabra griega)

-Como SENTIDO (significación, propósito)

y

-Como ESPÍRITU

- La búsqueda del sentido o voluntad de sentido: se refiere a la necesidad de descubrir y satisfacer la necesidad profundamente humana de vivir una vida con sentido, y una vida con sentido es la consecuencia de experiencias con sentido para el ser humano.

II- Nivel filosófico

- ✓ Frankl y Max Scheler: Teoría de los valores. Los valores son esencias puras que se descubren y se realizan. Existe un “antagonismo psiconoético”, que expresa la fundamental capacidad humana de afrontar los condicionamientos o “facticidad” psicofísica (autodistanciamiento), porque la persona es una existencia espiritual, libre y responsable.

Ser persona quiere decir estar dirigido hacia algo (las cosas, el trabajo, las propias creaciones artísticas, etc.) o hacia alguien (los otros, el ser y los seres amados, la contemplación de la naturaleza, la estética en general o Dios), diferente de uno mismo (autotrascendencia).

- ✓ Frankl y Martín Heidegger: Pregunta por el ser como existencia total o unificada. El ser-en-el-mundo y ser-con-los-demás. La existencia no es algo ya determinado, estático y estable de una vez para siempre. El ser humano tiene una apertura y una vivencia simultánea en el presente, el pasado que permanece y el futuro al que nos dirigimos.

El ser humano decide y se-decide sobre las bases de las posibilidades que encuentra en sí mismo y las que les proporciona su pasado.

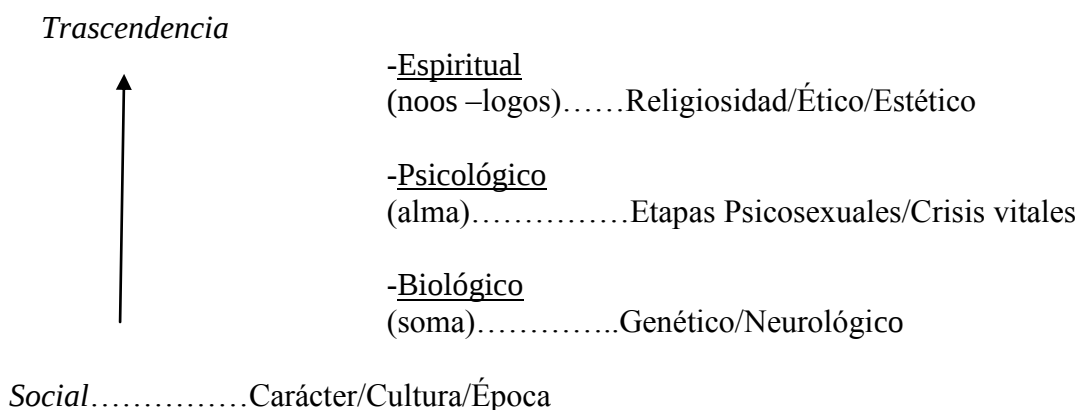
- ✓ Frankl y Karl Jasper: El ser humano no es un autómata. “La vida no me vive a mí, yo vivo a mi vida”.

Las preguntas existenciales implican todo mi ser que se-decide-por y se-decide día a día, a lo largo de la vida.

Existir es ser-libre, aunque no existe libertad humana que sea absoluta (sería una contradicción). La libertad es la propia determinación con respecto a la determinidad.

3. Antropología frankliana

Antropología tridimensional



Este modelo describe el fundamento antropológico de la logoterapia: -unidad antropológica de soma, psyché; y la dimensión existencial-espiritual (noos, logos, pneuma, como sinónimos). Siendo diferentes forman una unidad profunda que supera los dualismos clásicos.

El sistema frankliano incluye en la dimensión de lo espiritual, la dimensión de lo inconsciente.

El inconsciente para Frankl tiene 2 aspectos:

Inc. Impulsivo – lugar de las pulsiones.

Inc. Espiritual – lugar de la espiritualidad inconsciente.

Frankl, más allá del inc. Freudiano, ve algo más. Ve lo espiritual, la propia existencia, lo más profundo de la persona.

Visión del ser humano

Los 3 fundamentos del análisis existencial y la logoterapia:

1) La LIBERTAD de la VOLUNTAD: ¿Quién decide?

Libertad interna, espiritual ante los condicionamientos biológicos, psicológicos y sociales. Libertad ante los padecimientos psicosomáticos donde sólo se puede oponer la fuerza resistente del espíritu humano (antagonismo psicoonético).

El ser humano es:-

- ÚNICO
- IRREPETIBLE
- Llamado a la LIBERTAD
- Llamado a la RESPONSABILIDAD-RESPONDER:
 - Hacerse cargo de su propia vida.
 - Responsabilidad (responder) ante: -sí mismo, -los demás, -Dios.

2) La VOLUNTAD que busca el SENTIDO y el VALOR: ¿Por qué decide?

El ser humano está original, primaria y básicamente motivado por la voluntad de sentido presente en las realidades humanas y hacer reales los valores en las situaciones históricas concretas.

Los valores atraen al ser humano y los impulsos, por el contrario, les impiden a la acción. El ser humano se decide ante los valores. No está movido por la búsqueda

de placer (homeostasis, principio del placer), ni por la compensación de las inferioridades, sino por la búsqueda de significación.

Está radicalmente abierto al mundo (AUTOTRASCENDENCIA): Ser que está-en-el-mundo y se-decide.

3) EL SENTIDO DE LA VIDA: ¿Qué elige?

Cada ser humano puede buscarlo a partir de su experiencia, hasta encontrarlo. El sentido de la vida no se enseña, se descubre, no se inventa, es único para cada persona y se des-vela a través de los significados parciales que ofrece cada situación y en las opciones fundamentales de la(s) persona(s), dentro del contexto histórico social en evolución.

El sentido de la vida puede ser descubierto al realizar

VALORES de 3 dimensiones:

- a) Valores de creación o lo que un ser humano le da al mundo en forma de trabajo, creación, transformación, etc. (El Sentido del trabajo).
- b) Valores de experiencia o lo que un ser humano recibe gratuitamente del mundo en forma de vivencia estética, contemplación de la naturaleza, el encuentro humano amoroso, etc. (El Sentido del amor y de la comunidad humana).
- c) Valores de actitud o la postura que el ser humano toma ante aquellas situaciones tipificadas por su irreparabilidad, irreversibilidad y fatalidad. Actitud ante la tríada “trágica”: culpa, sufrimiento-dolor y muerte.

“NO HAY SER HUMANO QUE PUEDA DECIR QUE ÉL NO HA FALLADO, QUE ÉL NO SUFRE Y QUE ÉL NO MORIRÁ”

La tríada “trágica” es la dimensión humana ante la cual el ser humano, de pié, adopta una postura por su libertad.

PERSONA. Lo que la enfermedad puede destruir es el organismo psicofísico. Este organismo constituye el campo de acción y el campo de expresión de la persona. El desarreglo del organismo significa, en consecuencia, nada menos, pero nada más, que un bloqueo del acceso a la persona” (V. Frankl).

La PERSONALIDAD es lo heredado y lo aprendido, y lo decidido. Es en dicha autoconfiguración en donde lo psicofísico puede quedar afectado impidiendo en menor o en mayor medida las manifestaciones espirituales (...) Los recursos noéticos están intactos, pero las posibilidades de manifestación están restringidas, el núcleo sano está en potencia, pero las manifestaciones saludables están disminuidas.

4. Técnicas logoterapéuticas

- a) Intención Paradójica (I. P.): es aplicable en aquellas situaciones que a causa de una frustración existencial (frustración de la voluntad de sentido que se manifiesta como un sentimiento de falta de sentido de la propia existencia, no patológico en sí mismo, aunque sí puede ser patógeno y derivar en diferentes formas clínicas), manifiestan rasgos de angustia, conductas fóbicas y conductas obsesivo-compulsivas.
- b) Derreflexión (D.): es aplicable en aquellos procesos que, a causa de una frustración existencial de la voluntad que busca el sentido y que implica un vacío existencial, manifiestan rasgos de hiperintención, hiperreflexión o hiperatención, como se nota en las neurosis de angustia, en las neurosis sexuales con problemas específicos.

El análisis existencial y la logoterapia

Son dos facetas de la misma teoría.

- a) El proceso analítico existencial no es en sí mismo un método terapéutico, sino un análisis sobre la existencia humana y no de la existencia humana, en cuanto ésta tiende hacia lo espiritual, entendiendo como núcleo de lo espiritual, a la PERSONA HUMANA como LIBRE y RESPONSABLE.
- b) La logoterapia es el proceso específico para aquellos cuadros neuróticos desencadenados desde la dimensión existencial-espiritual o noética del ser humano que se denominan neurosis noógenas. Estos padecimientos, por la unidad antropológica del ser humano, se manifiestan psicológica y somáticamente.

“El hombre es un ser espiritual en busca de sentido”

Porque es espiritual:

- a) el hombre busca el sentido y tiene conciencia de esa búsqueda y de ese sentido que es el objeto de la búsqueda.
- b) el hombre es capaz de enfrentar su circunstancia oponiendo a la mera facticidad la admirable capacidad del espíritu de sobrevolar por encima de los condicionamientos y de la propia circunstancia.

Esta capacidad está identificada con el concepto de **RESILIENCIA**.

RESILIENCIA

Capacidad de enfrentar circunstancias adversas y salir fortalecido de las mismas, es una potencialidad del espíritu humano que puede actualizarse en circunstancias que agredan la integridad personal o comunitaria, sean estas situaciones previsibles o aun inesperadas.

No hay una definición consensuada:

- a) Capacidad de los metales de recobrar la forma luego de haber sido sometidos a una presión. Término de la ingeniería utilizado en inglés para describir esa capacidad o facultad de recuperación (*resiliency, resilient, elástico en español*).
- b) Saltar hacia arriba, volver de un salto, botar, rebotar, apartarse.

Supone una variedad de fenómenos y de situaciones que responde a una **idea común**:

- a) una especie de capacidad o de facultad de enfrentar exitosamente riesgos y adversidades, de distinta naturaleza e intensidad, adaptándose a ellos e, incluso, enriqueciendo y madurando, mediante esa experiencia, la propia PERSONALIDAD.
- b) Esta realidad humana de superación ante la adversidad es tan antigua como la humanidad. Ella ha dado pruebas de la capacidad de ser resiliente que tiene la persona, a pesar de no haberla definido.
- c) Pero cuando alguien nombra algo, le da existencia: hablar de RESILIENCIA es volver a creer en la capacidad del ser humano de transformación y superación.
- d) Caracterizado como un **conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos** que posibilitan tener una vida SANA, viviendo en un medio INSANO.
- e) Se dan a través del tiempo.
- f) Se combinan los atributos de la persona y su ambiente familiar, social y cultural.
- g) Es un proceso DINAMICO e INTERACTIVO.

No es:

- a) Una característica propia de la persona.

- b) Un dato inmutable y adquirido de una vez y para siempre.
- c) Absoluta.
- d) Una Teoría Psicoterapéutica.
- e) No ofrece técnicas de intervención.
- f) Inmunidad o lucha contra algo o contra alguien.
- g) Homeostasis y supervivencia individual o grupal como mera adaptación al medio (respuesta inmediata).
- h) Invulnerabilidad, es decir, “soportarlo todo”.

Es:

- a) Una construcción psíquica.
- b) Un dinamismo que se hace presente en la acción. Se “revela”. Duradera dentro de un proyecto de vida
- c) Tiene límites.
- d) Una metodología de abordaje NO CLÍNICO.
- e) Ofrece estrategias para la intervención.
- f) La posibilidad de estimular al crecimiento de las potencialidades.
- g) Una respuesta (consciente) a las situaciones externas (e internas). Capacidad de mantenerse integrado a pesar de la adversidad y búsqueda de un desarrollo con sentido.
- h) Evitar la megalomanía, la ilusión de omnipotencia, y saber someterse a lo inevitable.

Las fuentes interactivas de la resiliencia son:

- a) Yo “TENGO” (personas en quienes confío; que me ponen límites; que quieren que aprenda; que me ayudan; etc.)
- b) Yo “SOY” (una persona por la que otros sienten aprecio; feliz cuando hago algo bueno y demuestro mi afecto; respetuosa de mi mismo y de los demás; etc.)
- c) Yo “ESTOY” (dispuesto a responsabilizarme de mis actos; seguro de que todo saldrá bien; etc.).

- d) Yo “PUEDO” (hablar de cosas que me asustan; buscar la manera de resolver mis problemas; encontrar a alguien que me ayude; etc.).

Las investigaciones y los estudios sobre la RESILIENCIA sugieren que la naturaleza nos ha dotado de **mecanismos protectores poderosos para desarrollarlos**, que trascienden las fronteras geográficas, étnicas, sociales e históricas, porque están orientados a nuestra condición humana y responden a esas necesidades básicas de afecto, relación, retos y estructuras, así como para participar de una manera significativa, para experimentar el sentido de pertenencia y poder, y por último comprender el sentido de la vida.

Los pilares de la resiliencia (o factores de protección) son:

a) resiliencia individual:

- Autoestima consistente.
- Capacidad de relacionarse.
- Iniciativa.
- Creatividad.
- Moralidad.
- Sentido del humor.

b) resiliencia comunitaria:

- Autoestima colectiva.
- Identidad cultural.
- Liderazgos.
- Honestidad.

La resiliencia es INTEGRACIÓN entre:

- a) El propio individuo (con su realidad genética y biológica) y su entorno.
- b) Los Factores de Riesgo (catástrofes naturales; maltrato; indigencia; aislamiento social; enfermedades crónicas; patologías mentales; etc.).
- c) Los Pilares o Factores de Protección.

La resiliencia NO es un rasgo de la personalidad:

- a) Las personas son actores y fuentes de las adaptaciones resilientes.
- b) Las familias, escuelas, comunidades, etc., son el escenario de promoción de resiliencia, y pueden propiciar y proveer (o no) el despliegue de los pilares o factores de protección.

El objetivo de la promoción de resiliencia:

- a) NO es lograr personas resilientes, sino personas y comunidades que, a partir de experimentar de otra manera sus recursos y potencialidades, puedan ganar en autonomía y en integración, así como en sus posibilidades de acción crítica y transformativa respecto de las adversidades con las que se encuentran.
- b) El desarrollo de conductas resilientes dependerá de la calidad de relaciones que establece la persona consigo misma, con los demás y con la cultura comunitaria.
- c) Reconocer y ser conscientes de la existencia de los **factores de resiliencia individuales y sociales**, permite la posibilidad de salir adelante sin necesidad de ampararnos bajo vicios como el paternalismo; la “justificación psicológica” (somos víctimas del pasado); el fatalismo social, y otros tipos de dependencia, que no hacen sino sumarse a los problemas ya existentes.

En el juego de naipes que es la vida cada cual juega lo mejor que sabe las cartas que le han tocado. Quienes insisten en querer jugar, no las cartas que le han tocado, sino las que creen que debería haberles tocado, son los que pierden en el juego. No se nos pregunta si queremos jugar. No es esa la opción. Tenemos que jugar. La cuestión es: ¿CÓMO?