

LOGOTERAPIA DE VIKTOR FRANKL



¿Qué es la Logoterapia?

La Logoterapia y Análisis Existencial es una forma de psicoterapia con una importante raíz filosófica que orienta a vivir una existencia plena de sentido.

Conocida en el mundo como la Tercera Escuela de Psicoterapia Vienesa. Fundada por **Viktor Frankl**, neuropsiquiatra judío - vienés, sobreviviente a cuatro campos de concentración durante la segunda guerra mundial. Durante su cautiverio comprobó y enriqueció los conceptos y postulados en los que venía trabajando años atrás y que estaba a punto de publicar antes de ser arrestado por los nazis.

¿Qué significa Logoterapia?

De las raíces griegas Logos - Sentido y Terapia (Terapheia) - Curación.

Se considera, por lo tanto, la **psicoterapia centrada en el sentido de la vida**. El Dr. Viktor Frankl considera el sentido, no solo como un recurso terapéutico, sino que lo menciona como un recurso de supervivencia.

Cuando se tiene un **sentido de vida**, un para qué, surge la capacidad y fuerza interior para vencer obstáculos, para enfrentar los retos que la vida plantea.

«Quien tiene un para qué, puede encontrar casi cualquier cómo.»

Una frase de F. Nietzsche que Frankl mencionó en sus textos y conferencias.

Es conocida como la **Tercera Escuela de Psicoterapia Vienesa**.

La primera es el Psicoanálisis de Sigmund Freud. La segunda, la Psicología Individual de Alfred Adler.

¿Es una psicoterapia seria?

Especialmente en años recientes han surgido 'terapias' sin fundamentos serios. Tristemente, en la actualidad, hay más charlatanería que nunca en el ámbito de la salud mental y del desarrollo personal. Presentando altos riesgos para quienes, buscando ayuda para sus dolores, problemas, angustias, resultan aun más afectados. Hoy más que nunca, la ética de los profesionales de la salud, es indispensable.

Es importante saber entonces, que la Logoterapia es una forma de psicoterapia fundada por el Dr. Viktor Frankl, neuropsiquiatra austriaco que trabajó desde su juventud hasta su muerte en el desarrollo y fundamentación de un método psicoterapéutico que tiene tres pilares: psicológico, antropológico y filosófico.

Tiene una visión antropológica (desde el **Análisis Existencial**), que percibe a la persona como un ser multidimensional, en unidad. El ser humano es cuerpo, mente y emociones, espíritu, dentro de un contexto sociocultural. Es, por lo tanto, un ser único viviendo circunstancias únicas. Así, sus significados.

Es por esto, que el Dr. Frankl decía que cada sesión psicoterapéutica debe ser única para cada paciente.

La Logoterapia da respuesta a muchas de las dolencias de las personas de hoy: carencia de sentido, desorientación existencial, apatía, depresión, adicción, agresividad, deseos de muerte, intentos de suicidio... Una terapia aplicable a personas de cualquier edad, cultura, raza o religión.

Es una psicoterapia incluyente, a-dogmática.

¿Cuáles son los objetivos de la Logoterapia? ¿Y cuáles son los beneficios que ofrece?

El gran objetivo de la Logoterapia es orientar a la persona a vivir una vida llena de sentido. Es decir, una vida plena a pesar de las dificultades que se puedan estar viviendo. Uno de sus más importantes postulados es: La vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia.

Invita a decir Sí a la vida, a pesar de...

Nuestra cultura nos orienta a evitar el dolor, la dificultad, el reto... A valorar y buscar la comodidad, el placer, la diversión o entretenimiento, lo rápido y fácil, el éxito.

¡Consume más y serás feliz!

El resultado no es tan halagüeño... Lo que encontramos es cada vez más personas experimentando un vacío, un aburrimiento y fastidio por vivir.

Se busca entonces, que la persona tenga un mayor auto-conocimiento para saber qué le es realmente significativo, cuáles son esos talentos y capacidades que puede poner al servicio de los demás, que conozca sus valores y elija a partir de ellos para vivir con mayor sensación de congruencia.

¿Para quién es la Logoterapia?

¡Es una teoría y terapia para todos!

Para todas edades, cultura, religión o raza.

Todos experimentamos conflictos existenciales por el solo hecho de existir. Todos nos hemos preguntado ¿qué hago en este mundo? ¿para qué existo? ¿qué sentido tiene mi quehacer cotidiano, mi sufrimiento, la muerte...? ¿Qué rumbo debo tomar?

Una psicoterapia de enfoque logoterapéutico, acompaña a la persona a buscar sus propias respuestas a ese tipo de cuestionamientos apoyándose en el Diálogo Socrático.

Su contenido filosófico es una guía para un estilo de vida orientado a vivir con más consciencia en el descubrimiento y construcción de experiencias significativas que se traduzca en una sensación de plenitud.

Lo contrario a la experiencia de vacío.

Aunque es una psicoterapia que trabaja específicamente con temas existenciales: sentido de vida, libertad, responsabilidad, exploración o conflicto de valores, soledad, sentido del dolor, sentido de la muerte, del amor, del trabajo, etc., se aplica también, de forma indirecta, a padecimientos de origen psicológico ya que sus técnicas son útiles en muchos casos y porque toda persona que sufra de una enfermedad sea física o mental, necesita sentido para ser más capaz de sobrellevarla.

Se pueden conocer sus conceptos y herramientas mediante lecturas, seminarios, diplomados, programas de formación y/o asistiendo a un proceso de psicoterapia con esta orientación.

¿Cuáles son sus áreas de aplicación?

¡Su aplicación es cada vez más amplia! Pensada originalmente para el trabajo psicoterapéutico individual, la riqueza de su contenido fue aplicándose en el área de prevención de adicciones, depresión, violencia. Cada año es más utilizada en programas juveniles tanto públicos como privados en varios países.

Se aplica también en el área educativa, organizacional, en cuidados paliativos y tanatológicos, por supuesto en el área psicoterapéutica ya no solo individual sino grupal. Especialmente en los últimos años, se realiza mucha investigación para la aplicación de la Logoterapia en distintos institutos y universidades del mundo.

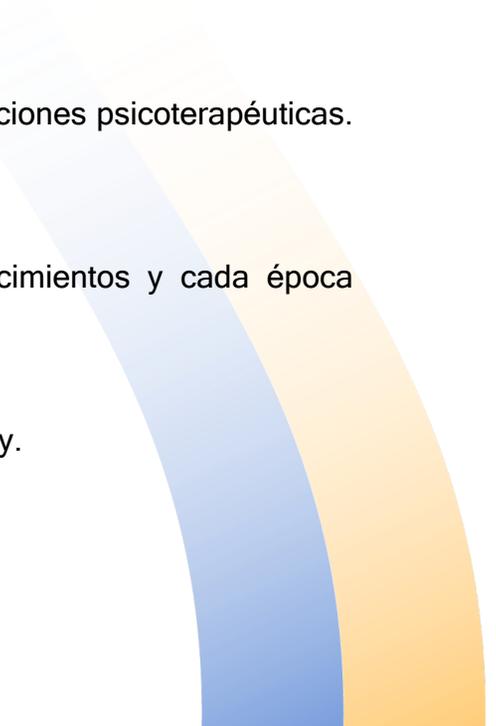
Se llevan a cabo congresos y jornadas en todo el mundo, presenciales o virtuales para dar a conocer sus más recientes aportaciones.

El Instituto Viktor Frankl de Viena, Austria, organiza cada dos años congresos que reúnen a más de 30 países ávidos de compartir nuevos temas y de aprender de los demás para enriquecer su práctica profesional.

En ellos han participado países de todos los continentes y formaciones psicoterapéuticas. Incluso representantes de la Sociedad Psicoanalítica de Moscú.

Bien lo expresaba el Dr. Frankl, cada época tiene sus padecimientos y cada época requiere su propia psicoterapia.

La Logoterapia da grandes respuestas a los padecimientos de hoy.



Algunas afirmaciones logoterapéuticas:

El ser humano es un ser multidimensional en unidad. Es más que un cuerpo, que un intelecto, más que emociones y espíritu. Inmerso en una realidad histórico-social.

Cada persona es única, así también su circunstancia.

A pesar de los condicionamientos y limitaciones, hay una libertad interior desde la que se puede elegir la actitud con la que se enfrenta éso que no se eligió.

Cada persona es responsable de dar un sentido a su existencia. De dar una respuesta a los cuestionamientos que la vida le plantea.

Siempre se puede cambiar. El ser humano es un ser facultativo, no acabado. Es el único ser que se construye a sí mismo.

El pasado no puede ser cambiado, pero sí resignificado para capitalizar aprendizajes, recursos y fortaleza.

Tener una visión a futuro llena de proyectos, tareas, ideales, valores por realizar, es indispensable para tener una motivación llena de sentido en el hoy.

Puedes más de lo que crees poder. Cuando los retos se hacen presentes, descubres recursos internos que muy probablemente desconocías.

¡Tu dimensión profunda es una fuente de recursos para una vida plena!

Referencia

LOGOFORO. (s/f). Viktor Frankl - Fundador de la Logoterapia. Recuperado de <https://logoforo.com/viktor-frankl-fundador-de-la-logoterapia/>