



Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas

ISSN: 1665-7330

revespmedquir@issste.gob.mx

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de
los Trabajadores del Estado
México

García Díaz, Enrique
Logoterapia para nuestra época
Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, vol. 11, núm. 2, mayo-agosto, 2006, pp. 21-23
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado
Mexico, México

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47311956003>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Logoterapia para nuestra época

Mtro. Enrique García Díaz

Director del Instituto Mexicano de Logoterapia de Grupo

Correspondencia.- enigardia@logoterapiamexico.com, Cel. 04 55 22 48 92 84, 012222301160

Recibido.- Marzo 2006

Aceptado.- Julio 2006

Lo pequeño
"Proyecta lo difícil
partiendo de donde aún es fácil.
Realiza lo grande
partiendo de donde aún es pequeño.
Todo lo difícil comienza siempre fácil.
Todo lo grande comienza siempre pequeño.
Por eso el Sabio nunca hace nada grande
Y realiza lo grande, sin embargo.
El árbol de ancho tronco
está ya en el pequeño brote.
Un gran edificio
Se basa en una capa de tierra.
El viaje hacia lo eterno comienza ante tus pies."

Lao-Tsé

Resumen

El Dr. Viktor Frankl ha sembrado una semilla imposible de cosegar en las mentes y corazones de quienes están dispuestos a servir a sus semejantes. Su teoría es la base para desarrollar los métodos y estrategias para humanizar nuestra época llena de absurdos humanos, científicos, educativos y sociales. Es una propuesta teórica, filosófica, psicoterapéutica y espiritual que requiere de sensibilidad al dolor ajeno.

La Logoterapia fue creada por el Dr. Viktor Frankl, es significativa no por sus postulados ni por lo que se dice de ella, sino por quien la escribió y sobretodo por la actitud de vida que adoptó los dos años y medio en los campos de concentración. "El hombre es infinitamente más de lo que se puede decir de él" (Längle, 2000). Frankl tenía una inquebrantable creencia y era su mensaje central y profundo que se escondía en toda su teoría: "A pesar de todo, sí a la vida".

La Logoterapia no es religión, pero sí hace referencia a nuestra dimensión espiritual, es decir, a la dimensión auténticamente humana.

Palabras clave.- Logoterapia, psicoterapia, Viktor Frankl, libertad, existencia.

Summary

Viktor Frankl has sowed a seed impossible to calm in the minds and hearts of those who are ready to serve there similar ones. His theory is the base to develop, the methods and strategies, to humanize in our time full of human, scientific, educational and social irrationality. It is a theoretical, philosophical, psychotherapeutic and spiritual propose, that requires the sensitivity to other people's pain.

Logotherapy was created by Viktor Frankl., it is significant not for its postulates nor by what it says, but by whom it was written and overall for the attitude towards life that he adopted during two and a half years at the concentration camps. "The man is infinitely more than what he can say about him" (Längle, 2000). Frankl had an unbreakable belief and it was his central and deepest message that was hiding in all his theory: "In spite of everything, yes to the life".

Logotherapy is not a religion, but it does refer to our spiritual dimension, that is to say, to the authentic human dimension.

Key Words: Logotherapy, psychotherapy, Viktor Frankl, freedom, existence.

Artículos de Revisión

El Dr. Viktor Frankl ha sembrado una semilla imposible de cosegar en las mentes y corazones de quienes están dispuestos a servir a sus semejantes. Su teoría es la base para desarrollar los métodos y estrategias para humanizar nuestra época llena de absurdos humanos, científicos, educativos y sociales. Es una propuesta teórica, filosófica, psicoterapéutica y espiritual que requiere de sensibilidad al dolor ajeno.

Alguien tenía que hablar o escribir de **esperanza, libertad, responsabilidad, fortaleza espiritual y rectitud en las acciones** en estos tiempos, donde la *confianza* está corroída históricamente por todo el trato cotidiano ni que pensar si éste viene de cualquier persona e institución; viene de la gente que más queremos y sobre todo de la gente que cuida nuestra salud y nuestro espíritu y eso es un riesgo, pues quién autoriza para estar en condiciones de escribir con la completa conciencia sobre ello.

“Cada época tiene sus neurosis y cada tiempo necesita su psicoterapia” es la primera frase que escribe Frankl en su libro *Ante el vacío existencial* (Frankl, 1990).

Así como Frankl, es significativo detenerse y hablar de las preocupaciones existenciales que nos aromatizan día a día y acaban por envolvernos hasta las entrañas. Son pocas las personas que pueden sacudirse y salir bien libradas del pan diario que la vida nos regala: suicidio, maltrato infantil, depresión, violencia familiar y social (El Dr. Viktor Frankl le llama **Tríada neurótica masiva**). Definitivamente no es una realidad grata la que vivimos, y no hablar de ella en su magnitud “realista” sería parte del absurdo que ya compartimos.

La Logoterapia fue creada por el Dr. Viktor Frankl, él nace en Viena el 26 de marzo de 1905 y muere el 2 de septiembre de 1997.

La logoterapia es significativa no por sus postulados ni por lo que se dice de ella, sino por quien la escribió y sobretodo por la actitud de vida que adoptó los dos años y medio en los campos de concentración. “El hombre es infinitamente más de lo que se puede decir de él” (Längle, 2000). Frankl tenía una inquebrantable creencia y era su mensaje central y profundo que se escondía en toda su teoría: “A pesar de todo, sí a la vida”.

Desde una perspectiva humanista existencial, Frankl consideraba que una idea comenzaba en el escritorio y el mismo prefería resolver las cosas a solas, consigo mismo y con su Dios. La experiencia de la soledad era necesaria para que los hombres mantuvieran ese diálogo con Dios, con el interlocutor del monólogo íntimo y decía: “es verdad, el hombre debe estar solo: sólo entonces puede percatarse de que no está solo ni lo ha estado nunca” (Frankl, 1994). **Apelaba a la presencia ignorada de Dios** que se encuentra en cada uno de nosotros queramos o no aceptar. Sin embargo, la Logoterapia no es religión, pero sí hace referencia a nuestra dimensión espiritual, es decir, a la dimensión auténticamente humana.

Para él, “**el nous**” es la mente o espíritu inteligente, que permite a los hombres oponerse a sí mismos, a la impulsividad a través el **poder de obstinación del espíritu** guiado por la **conciencia**. Esto no significa una mera adaptación a la realidad, es un principio de realidad... En cuanto a la curación, Frankl decía: “La persona tiene que traer a la conciencia ciertas cosas para, al final, volver-

las a sumergir en el inconsciente y que formen parte natural de todos sus actos.” (Frankl, 1978).

Cuando alguien ha sufrido lo suficiente como el propio Frankl, él lo dice así: “Los que hemos padecido atrocidades disponemos de una inmensa ventaja sobre los demás. Tenemos una <<regla de medir el horror>> con la que podemos calibrar en cada momento los problemas y adversidades actuales. Al hacerlo, el presente nos parece, en comparación con lo ya padecido, absolutamente agradable y soportable en todos los casos.” (Frankl citado por Lukas, 2001).

Frankl dedica todo un libro al hombre doliente, que consiste en la fundamentación antropológica de la Logoterapia (Frankl, *Hombre Doliente*, 1990). En otra parte, Frankl menciona que en la vida no vivimos, sino sobrevivimos y sobrevivir es darle sentido al sufrimiento. (Frankl, *El hombre en busca de sentido*, 1990).

“Las cosas que pasan son para algo”..., escucho estas palabras que salen de un paciente con la intención de entender y dar sentido a los eventos cotidianos que provocan dolor inevitable. Con su mirada en suelo, y luego un suspiro, mira el cielo y lo dice desde su corazón. Existen personas que han podido salir de sufrimientos por su propia mano. Es ahí donde vemos que el **poder de obstinación espiritual** de cada ser humano, que con esperanza es llevado a un camino posible de ser andado. Existen situaciones que no está en las manos humanas resolver, eso es el destino. “Vive como si tuvieses que empezar a vivir por segunda vez y te hubieses equivocado la primera vez tal como precisamente estás a punto de hacer” (Frankl). ¿Cuántas veces nos equivocamos en nuestras decisiones de vida? Eso es culpa. Y la culpa corroe el espíritu, mata la voluntad de vivir lentamente hasta caer en estados depresivos. Y sin la voluntad de vivir prácticamente estamos muertos en vida, Frankl le llama **anestesia existencial**.

El Dr. Viktor Frankl fue un hombre que sufrió y supo dar sentido a su sufrimiento a través de su creatividad teórica. La semilla debe cultivarse con lo pequeño, con las pequeñas acciones: “la psicoterapia debe comenzar siempre con los detalles.” “(...) por la grandeza de un instante, se mide, a veces, la grandeza de toda una vida”, agrega: “...en la vida de un hombre son los puntos culminantes los que deciden en cuanto a su sentido, y sólo un instante, por fugaz que sea, puede proyectar retrospectivamente un sentido sobre la vida entera.” (Längle, 2000). Hoy, sin lugar a dudas necesitamos de una terapia que hable de cómo enfrentar la vida sin culpas, sin miedos, sin imposiciones, y sin lastimar a otros.

Me llama la atención los siguientes fragmentos de una película: “Excalibur”

El mago Merlín le dice al Rey Arturo:

“*Hay un tiempo de los dioses y un tiempo de los hombres*”

Se puede uno imaginar que cuando es tiempo de los Dioses todo lo que el hombre haga no causa consecuencias graves hasta que se da cuenta que los límites han sido rebasados y aparecen malestares en la comunidad, familia, pareja, etc. Y es ahí, cuando el tiempo de los hombres, aparece como lo prioritario en cuanto a voluntad se refiere, porque hay que quitar culpas, o simplemente tomar decisiones ante situaciones provocadas por la inconsciencia de los actos humanos. El imperio estaba bien, hasta que

Ginebra y Lancelot se involucraron en una relación amorosa que el Rey Arturo descubrió.

Otra frase que emite el mago Merlín es: *“El Rey en Tierra tiene espada, El Rey sin espada, La Tierra no tiene Rey”*. Esto es cuando El Rey Arturo cae en una depresión terrible, perdiendo toda la voluntad que como Rey tenía, se veía indigente, enfermo, sin ánimo de vivir, y el pueblo tenía hambre, penurias, enfermedades, tristezas, en fin... todo lo que un pueblo puede sufrir cuando su guía pierde la voluntad de vivir.

En un momento de desesperación y agonía los caballeros del Rey Arturo le preguntaron que qué hacían, que algo tenían que hacer, y él respondió:

“Debemos encontrar lo perdido: El Grial, sólo el Grial puede restituir la hoja y la flor..., sólo el Grial nos puede redimir”, y los Caballeros sabiendo que había una posibilidad de salir de todo esto preguntaron dónde encontrarlo, y Rey dijo:

“Los presagios y señales” “¿Cuáles?” insistieron los Caballeros. El Rey contestó: “no sé más”. Se aprecia la voluntad de los hombres para salir de una época difícil e indeseable. Murieron casi todos los Caballeros en esa travesía y uno de ellos lo encontró, se lo llevó inmediatamente al Rey y Rey bebió de inmediato, se levantó y habló a sus adentros entendiendo lo que había sucedido.

“No sabía cuán vacía estaba mi alma...

hasta que se llenó.

He vivido demasiado tiempo a través de otros:

Lancelot cargó con mi honor

Y Ginebra con mi culpa

Mordred portó mis pecados

Ahora debo ser Rey”

El Rey sale de un aletargado dolor provocado por la relación de amor entre Ginebra y Lancelot. Es la **decisión de vida** (Voluntad de sentido), la motivación positiva para superar el problema en base a reorientar con nuevo contenido de vida. Y esa decisión la toma desde su propia conciencia. Y se da cuenta como se dejó consumir por los otros en una reacción de dependencia. Posteriormente su actitud se transforma ubicando el problema y dando énfasis a su propia voluntad y sentido, e lugar de seguir anclado a los sentimientos de los otros como el honor, la culpa, los pecados. Así se llega a la estabilización con nuevos contenidos de vida esclareciendo el valor de lo que se es, Rey y guía de un pueblo. Esposo y guerrero. Las relaciones con los demás pueden enfermar si es que uno lo permite. A su vez se nos permite reforzar la propia voluntad de sentido a través del autodistanciamiento, pues miramos tanto el dolor que se recibe que nos olvidamos de los anhelos y los verdaderos valores.

La vida no es lo que nosotros queremos que sea; la vida es lo que es. En la aceptación y el aprendizaje de lo que nos es dado a través de los otros, nos guste o no, está es nuestra tarea, y ésta es la labor para mejorar la comunidad humana y realizar el sentido personal que a cada quien le corresponde.

El sentido de vida a través del sufrimiento, es la

decisión de vida cuando se responde al dolor que no se puede evitar porque el dolor está en el centro del corazón, se viven pérdidas valiosas e insustituibles y eso es real, de alguna manera se madura con la aceptación del dolor, se crece con el dolor. Se llora lo vivido y lo entregado porque la rutina momifica los detalles de amor en los tiempos de los dioses. En tiempo de los hombres es tiempo de actuar con conciencia, sólo él es responsable de sus actos ante situaciones dolorosas. Cuando se actúa con dignidad no reconoce a través de los otros lo que uno es y lo que se es capaz de hacer; el amor verdadero no busca al compañero lastimero, protector y estimulante. El hombre doliente es aquel que tiene palpitaciones en el corazón y usa la fuerza del amor como única herramienta de sobrevivencia para esta época.

En este sentido, el amor requiere a otra persona para servir pero no para dejarse caer en el sufrimiento, es un sí a la vida con modestia, un que bueno que existes. Y esto es libertad de ser. Es la capacidad de hacer lo que sea necesario: dejar ser al otro, no retenerlo desde nuestros miedos, con lágrimas o sin lágrimas, pero con afecto.

Atraverse a vivir el dolor, se nos permite comprender al otro y a uno mismo y esto es recuperar la propia fuerza vital. Es aquí cuando las cosas se conocen mejor desde su opuesto. Es la visión dual, a través del otro. El otro me muestra el camino. El amor es la verdadera dimensión de la vida que ve todo sufrimiento como algo positivo, y si uno lo acepta, hay algo mejor después de lo perdido: la esperanza. El sentido de vida es decidir con esperanza.

La libertad del hombre no es libertad de condicionamientos, sino más bien libertad para adoptar una actitud en cualquier situación en que pueda encontrarse. El hombre, por efecto de esta libertad, puede distanciarse de cualquier situación e incluso de sí mismo; es capaz de escoger su actitud hacia sí mismo porque es el obrar del hombre nace de sus propias decisiones, tiene la capacidad de forjar su propio destino y de tomar posición.

¿Si no lo hago yo, ¿quién lo hará?

Y si no lo hago ahora, ¿cuándo será el momento de hacerlo?

Y si lo hago para mí mismo ¿quién soy yo?

capaz de levantarse por encima de todo fenómeno condicionante

Libertad sin destino es imposible; la libertad sólo puede ser libertad frente a un destino. Llamamos destino a lo que se sustrae esencialmente a la libertad del hombre, lo que no se halla en su poder ni es de ello responsable. Toda libertad humana implica siempre un destino, en cuanto que sólo puede desplegarse en él, contando con él.

El hombre es todavía libre frente a su pasado y por lo mismo, a su destino. El pasado hace comprensible el presente, pero no hay derecho a que el futuro se determine exclusivamente partiendo de él. El hombre es libre de situarse ante su pasado en una actitud sencillamente fatalista, o por el contrario, de aprender de él. Y para esto “se está siempre a tiempo”. Se enfrenta ante la vida como un ser que escoge en cada momento.

Bibliografía recomendada

- 1 Frankl, Viktor. **Ante el Vacío Existencial**. Ed. Herder, Barcelona, 1990.
- 2 Frankl, Viktor. **El Hombre Doliente. Fundamentos Antropológicos de la Psicoterapia**. Ed. Herder, Barcelona, 1990.
- 3 Frankl, Viktor. **El Hombre en Busca de Sentido**. Ed. Herder, Barcelona, 1990.

- 4 Frankl, Viktor. **La Presencia Ignorada de Dios. Psicoterapia y Religión**. Ed. Herder, Barcelona, 1994.
- 5 Frankl, Viktor. **Psicoanálisis y Existencialismo. De la Psicoterapia a la Logoterapia**. FCE, México, 1978.
- 6 Längle, Alfried. Viktor Frankl. **Una Biografía**. Ed. Herder, Barcelona, 2000.
- 7 Lukas, Elisabeth. **En la tristeza pervive el amor**. Ed. Paidós, Buenos Aires, 2002.