

¿Qué es LOGOTERAPIA?

Después del psicoanálisis de Freud y la psicología individual de Alfred Adler, la **logoterapia** es la "tercera escuela vienesa de psicoterapia" desarrollada por el neurólogo y psiquiatra, Viktor Frankl.

“Logo” en griego significa sentido-significado, y “terapia” significa tratamiento-cuidar. La Logoterapia es la terapia en base al sentido, es la propuesta definida por Frankl como “Sanar a través del sentido”. Sanar, cuidar, acompañar, guiando a la persona que consulta a que descubra el sentido en su vida, lo que implica también el sentido en cada momento de su vida.

Frankl consolida un sistema propio de Estudio y Terapia del Ser-Humano denominado Logoterapia y Análisis Existencial integrando elementos científicos, médicos, psicológicos, psicoanalíticos, terapéuticos y antropológicos. Él decía que el ser humano está en permanente búsqueda de sentido y que el mismo es encontrado a través de los valores, a través del dar, del recibir y del aprender de las situaciones límite, por las que muchas veces nos vemos sorprendidos.

Hay veces que nos es fácil encontrar el sentido a lo vivido, cuando el momento es placentero, es sencillo decir que vale la pena esto que estamos viviendo; pero ¿qué pasa cuando nos vemos atravesados por el dolor? Es allí cuando aparecen cuestionamientos existenciales como “¿Para qué estoy vivo?”, “¿qué sentido tiene mi vida?”, “¿por qué me pasa esto?”, “¿qué sentido tiene vivir así (mutilado, enfermo, sin esa persona que tanto amaba)?”. Cuestionamos a la vida cuando es ella en realidad la que nos está cuestionando a nosotros, preguntándonos: ¿Cuál es la actitud que debes tomar frente a esto que te está pasando?”

Dentro de sus conceptos, Frankl incluye, a diferencia del resto de los teóricos de la psicología, incluso los humanistas, el aspecto doloroso de la existencia como algo intrínseco a nuestra naturaleza humana y como oportunidad de desarrollo, aprendizaje y sentido.

Para comprender un poco más... en un principio escribe acerca del ser humano y el sentido, pero durante la Segunda Guerra Mundial (1942) es deportado a los campos de concentración nazis y vive el Holocausto.

Durante esa experiencia, debió validar su teoría ya que allí no sólo perdió a su madre, padre, hermano, cuñada, y esposa embarazada, sino que también se vio despojado de su profesión, de sus pacientes, de su querido hospital, su hogar, sus pertenencias, incluyendo el manuscrito que estaba a punto de publicar... ¿qué sentido tendría la vida ante tantas pérdidas? Todo su sentido anterior estaba perdido en ese momento y apareció un nuevo sentido: ¡Sobrevivir! Frankl consideraba haber podido sobrevivir más que nada porque le supo dar un logos, un sentido-significado, a su existencia. De su experiencia da cuenta en el libro *El hombre en busca de sentido*.

Algunas frases relacionadas con la Logoterapia:

“Quien tiene un por qué para vivir, es capaz de soportar casi cualquier cómo” Nietzsche

“No hay ninguna situación en la vida que carezca de sentido, incluso los aspectos aparentemente negativos de la vida pueden llegar a convertirse en algo positivo cuando se afrontan con la actitud correcta” Frankl

“El hombre es hijo de su pasado, pero no esclavo de su pasado y es padre de su porvenir” Frankl