

Logoterapia

¿Qué sentido tiene esto que me toca vivir?

Cada situación de la vida requiere que nos planteemos cómo queremos encararla: encontrarle un sentido que nos permita vivir más plenamente o rechazarla y enojarnos con la realidad. Como dijo Nietzsche: "Quien dispone de un para qué vivir es capaz de soportar casi cualquier cómo."

Texto: Lucía de Vedia / Fotos: Rosario Lanusse

Muchas veces, frente a un momento difícil como una pérdida o un fracaso, lo primero que surge es la bronca y la negación. Lo que nos ofrece la logoterapia son herramientas para que cada uno le pueda encontrar un sentido a ese sufrimiento y tomar una actitud positiva para transitarlo y así transformarlo en crecimiento personal.

Paula André de Shaw Estrada es filósofa y profesora en el **Centro de Psicología Existencial y Logoterapia**. Este año dictó un curso sobre Logoterapia a pedido del **Centro de Espiritualidad y Formación** de la Capilla del Colegio Marín, abordando el tema del sentido de la vida, los valores, las situaciones límite, la libertad y la responsabilidad. Aquí, un lineamiento de las bases de la logoterapia.

¿Qué es la logoterapia?

Para dar una definición sistemática, podemos decir que la logoterapia es un método psicoterapéutico que apunta a que el hombre encuentre el sentido de su vida. "Logos" en latín quiere decir *sentido*. Lo más importante es que apela a la libertad del hombre para que responda a lo que la vida le pide. Y es en esa respuesta donde se halla el sentido.

Por eso, la libertad se da siempre con la responsabilidad, porque el hombre siempre tiene que responder, tiene que dar una respuesta. Y esto implica elegir responsablemente.

Estamos acostumbrados a pensar la responsabilidad como una carga, como un deber que se nos impone desde afuera. Viktor Frankl, creador de la logoterapia, dice que no se nos ha enseñado a vivir la responsabilidad como un gozo. Y eso es lo importante: volver a descubrir esa alegría profunda que surge de poder responder, para que renazca como una necesidad interna y no como una carga pesada. "*Además de la Estatua de la Libertad en la costa este de los Estados Unidos, tendría que estar la estatua de la responsabilidad en la costa oeste*", afirmaba Frankl.

La experiencia de un campo de concentración

Para hablar de logoterapia, tenemos que saber quién fue Viktor Frankl (1905-1997), su creador. Nació en Viena (Austria) y fue médico y psiquiatra. Partiendo del análisis freudiano y de la psicología individual de Adler -escuelas que en un momento lo fascinaron pero no lo convencieron totalmente- creó su propio enfoque existencial-humanista. Siempre se interesó por la juventud y estaba especialmente preocupado por los suicidios que ocurrían luego de la Primera Guerra Mundial. Esto lo llevó a darse cuenta de que el mayor problema en los jóvenes era el no encontrar un sentido a su vida. Empezó a trabajar creando centros de consulta gratuita para los jóvenes afectados por la post-guerra, abordando temas como el suicidio y las depresiones. Su aporte a la psiquiatría quedó marcado por su propia experiencia en el campo de concentración de Auschwitz que los alemanes crearon en Polonia en la Segunda Guerra Mundial, cuando fue apresado en 1942. En abril de 1945 terminó lo que él llamó '*experimentum crucis*'. Su actitud frente a la adversidad y frente a la vida misma, hizo que pudiera transformar esta experiencia traumática en aprendizaje y crecimiento personal. Él decía que ahí le habían quitado todo, pero que nadie podía quitarle su libertad interior, que era lo que le permitía decidir cómo quería vivir cada instante.

Aplicaciones para la vida cotidiana

Lo interesante es que la logoterapia es más que una psicoterapia, porque se puede aplicar a cualquier situación que el hombre tiene que vivir. El sentido de la vida es personal y concreto, por eso cada situación tiene un significado y hay que buscarlo: desde acompañar a un amigo que lo necesita, contestar con ganas cuando nos hacen una pregunta, trabajar dando lo mejor de nosotros. La pregunta, que implica una respuesta, es: ¿cómo vivo cada instante de mi vida? Y lo importante no es tanto qué espero de la vida sino qué espera la vida de mí. El acento está puesto en lo que está fuera de mí: en un sentido a realizar, o en alguien que me espera.

"No hay nada en el mundo que capacite tanto a una persona para sobreponerse a las dificultades externas y a las limitaciones internas, como la conciencia de tener una tarea en la vida".

Viktor E. Frankl

Un colegio de excelencia para aprender con alegría y formarse como personas de bien.



St. Francis School

Nivel Inicial
[APERTURA MARZO DE JULIO]

**Abrimos primer grado
EPB ESB Polimodal**

Nivel Inicial Salas de 1, 2, 3 y 4 años, Ambos Turnos Preescolar Doble Turno
Bilingüe, Mixto, con Orientación Católica

St. Francis School

Av. Benavidez a 800 mts de Ruta 9 Panamericana - Benavidez
Tel: 15-4992-2141 | 15-6021-9945 y Nextel: 537*1318

e-mail: info@saintfrancis.com.ar
www.saintfrancis.com.ar



Eidico/ Tigris te recomienda la revista Hacer familia. Una publicación ideal para compartir en familia en estas vacaciones. Suscribite ahora: 4513-4039; suscripciones@grupoabierto.com; www.hacerfamilia.com.ar

La función del logoterapeuta

El logoterapeuta es un compañero de viaje, que mediante técnicas específicas ayuda a descubrir y a descubrirse, abrirse a la experiencia y al cambio de actitudes hacia las circunstancias que no se pueden cambiar, encontrar la fuerza espiritual para modificar las que sí se pueden y aprender a conocer la diferencia. Mediante la revisión de los valores, ayuda a reaprender nuevos caminos de ser y la armonía interna y externa. La logoterapia trabaja con la dimensión espiritual de la persona, que es la fuerza que motiva al ser humano a decir sí a la vida, a pesar de sus circunstancias.

Cursos para todos

Los cursos de logoterapia en general están orientados para cualquier edad, lo importante es tener ganas de pensar y reflexionar sobre la vida personal.

Siempre hay espacio para la libertad

Frankl hace mucho hincapié en la libertad del hombre. Por eso los cursos apuntan a hacer tomar conciencia de que no estamos determinados por las circunstancias, ni por el carácter, ni por el medio ambiente. Somos libres frente a estos, podemos decir no a nuestro carácter, no tenemos por qué dejarnos arrastrar por él. Si nuestro temperamento es irascible, lo más seguro es que la ira siempre intente salir, pero lo importante es qué hacemos con esa ira, o con ese miedo, o con ese punto débil que creemos que nos esclaviza. Frankl considera que el hombre siempre puede decir no, que siempre hay un espacio de libertad desde donde poder actuar. Y lo afirma desde su propia experiencia. En el campo de concentración le habían quitado todo: sus pertenencias, el manuscrito que era tan importante para él; ya no tenía nada, pero nadie había podido quitarle su libertad interior, que era la que le permitía decidir cómo iba a vivir cada día, cada minuto.

Frankl considera muy importantes estos valores:

Trabajo: pero no tanto el tipo de profesión que uno ejerce, sino fundamentalmente la dedicación con la que uno trabaja.

Amor: ya que es fundamental la intención de dirigirse hacia los demás.

Actitud: la actitud con la que afrontamos nuestra vida, que es la que nos va a permitir asumirla como una misión.

Libros recomendables

El libro más importante para adentrarse en la logoterapia es *El hombre en busca de sentido*. En él, Frankl empieza contando su experiencia en el campo de concentración y las distintas etapas por las que fue pasando. En una segunda parte, desarrolla su teoría en un idioma muy accesible.



Los otros libros que ha escrito son más bien para profesionales, como médicos o psicólogos. Sus títulos están en todas las librerías.

Si no, otra opción son los libros que ha escrito su discípula **Elizabeth Lukas**, por ejemplo: *Una vida fascinante*, que tiene aplicaciones prácticas de la logoterapia. O también *De la vida fugaz*, que lo escribió con Claudio García Pintos, y trata el tema de la llamada "tercera edad".

Más información

Paula Shaw
Tel: 4743-3793
E-mail: paulandre@fibertel.com.ar