

Formación humana: El hombre: Espiritualidad y sentido de vida.

Aproximación a la Logoterapia y el análisis existencial en Viktor Frankl.

Por Ignacio Palos Soto.

Análisis existencial y logoterapia

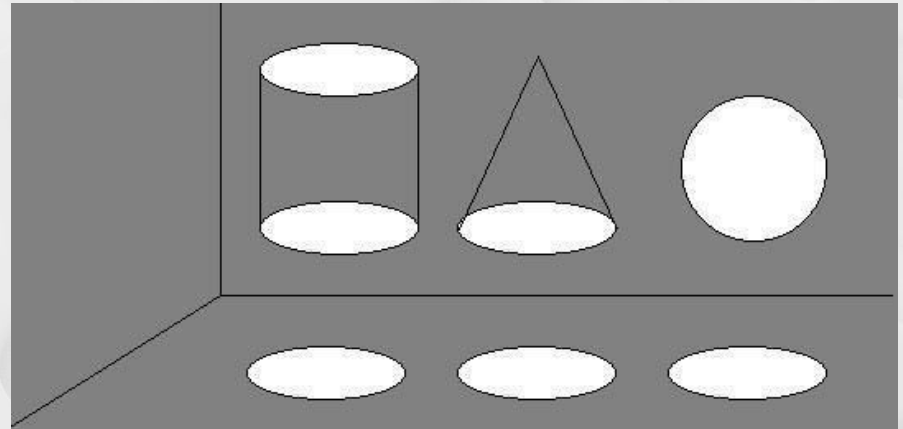
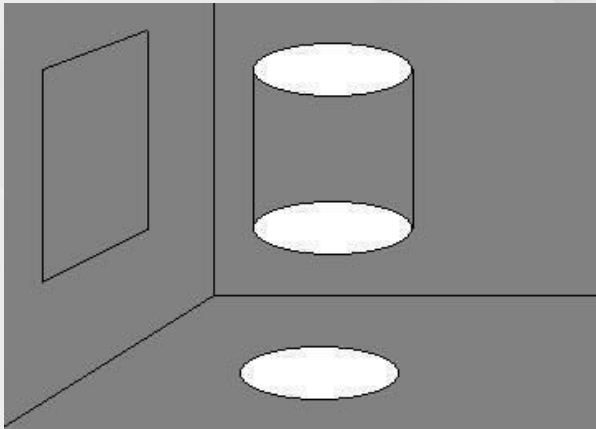
- Creado por Viktor Frankl:
 - Psiquiatra, neurólogo austriaco de origen judío.
 - Vive el cautiverio en campos de concentración.
 - Su esposa y padres mueren en el holocausto.
 - Obras más importantes:
 - El hombre en busca de sentido.
 - Psicoanálisis y logoterapia.
 - El hombre en busca del sentido último.
 - El inconsciente espiritual. La presencia ignorada de Dios.
- Tercera escuela vienesa:
 - Freud y el psicoanálisis: voluntad del placer
 - Adler y la psicología individual: voluntad del poder.
 - Viktor Frankl y la logoterapia: voluntad de sentido

Bases de la logoterapia

- Fundamentos fenomenológicos:
 - Antropología de Hartmann: El hombre como un ser integral.
 - Axiología de Max Scheller: Valores vivenciales, creativos y actitudinales.
- Vida y experiencia de Viktor Frankl:
 - Discípulo de Freud, Adler y Jüng.
 - Estudios médicos, psiquiátricos, neurológicos.
 - Experiencia en los campos de concentración.

Antropología

- Hombre integral tridimensional y único (unicidad):
 - Biofísica o somática: determinado.
 - Psicosocial: condicionado.
 - Noética o espiritual: libre albedrío.



Dimensión Noética o espiritual.

- La dimensión noética o espiritual:
 - Conciencia: órgano del sentido. Percibe los valores.
 - Capacidades:
 - Autoconciencia: conciencia de sí mismo.
 - Autodistanciamiento: capacidad de tomar distancia de sí mismo para observarse.
 - Autotrascendencia: capacidad de salir de sí al encuentro del otro.
- Inconsciente espiritual: Presencia ignorada de Dios.

Consecuencias de reprimir la Dimensión Noética o espiritual.

- Represión de la dimensión noética o espiritual:
 - Vacío existencial o “vida provisional” (sensación de domingo en la tarde).
 - Neurósis noógena (de origen espiritual o noética):
 - Neurosis colectivista: “borreguismo”.
 - Neurosis: Agresión, depresión y adicción.

Sentido de vida.

- Vivir la unicidad realizando el valor que se debe vivir en cada situación.
- El sentido de vida se busca, no se inventa, ni se crea.
- El suprasentido es el sentido último de la persona, aunque no se descubra hasta la conclusión de la vida.
- Los valores a realizar son:
 - Vivenciales: la amistad, la contemplación, la convivencia.
 - Creativos: A través del trabajo y la transformación de nuestro entorno.
 - Actitudinales: La disposición de cómo vivimos aquello que no podemos cambiar.

Triada trágica.

- Los valores actitudinales se realizan cuando nos enfrentamos a lo que no podemos cambiar:
 - Culpa existencial: “el hubiera no existe”.
 - El sufrimiento: enfermedades, dolor, tensión entre lo que es y no debería ser.
 - La muerte.

Figura 1



Herramientas logoterapéuticas

1. Diálogo socrático

Los diálogos socráticos consisten en desafiar las interpretaciones que hace la persona de distintos sucesos (es decir, su sistema de creencias) a través de preguntas basadas en la lógica. El diálogo socrático fue **adoptado por los psicoterapeutas de orientación cognitiva**, como [Aaron Beck](#), y constituye uno de los pilares fundamentales de la reestructuración cognitiva.

Algunas causas de ansiedad

Algunas personas prestan una **atención excesiva a sus metas o a sus problemas**, lo cual genera ansiedad e interfiere con la vida; Frankl denominó:

- El primer caso como “hiperintención” a las metas.
- El segundo como “hiperreflexión” a los problemas.

2. Derreflexión

- La técnica de la derreflexión consiste en redirigir esta atención de un modo adecuado y funcional.
- Técnicas como la atención plena o “mindfulness”:
 - Concentrarse en la respiración.
 - Escaneo corporal o atención a las sensaciones.
 - Atención a las tareas.
 - Atención al entorno.

3. Intención paradójica

- Frankl llamó “intención paradójica” a una técnica consistente en hacer que el sujeto intensifique sus síntomas en contextos nuevos, **promoviendo que el síntoma pierda su funcionalidad.**
- Dicho de otro modo, se pretende que la persona provoque intencionadamente aquello que teme, de modo que se genera una contradicción lógica, muchas veces humorística.
- En la actualidad la intención paradójica se considera una técnica eficaz para manejar distintos problemas, por ejemplo el insomnio de conciliación.
- Funciona porque, cuando la persona pasa a desear que ocurra un suceso que normalmente le provoca ansiedad u otras emociones negativas, tales consecuencias asociadas no se producen.

4. Confrontación

La confrontación es una técnica básica de la psicoterapia en general. Se trata de **hacer ver al sujeto las incongruencias** y la inadecuación de determinadas conductas y actitudes de modo que pueda ser consciente de ellas y modificarlas.

Análisis Existencial.

- En el centro del Análisis Existencial se ubica el concepto "**Existencia**". Esto quiere decir una vida plena de sentido, formada en libertad y responsabilidad en el mundo propio.
- La existencia se basa en el poder del hombre, de salir de sí mismo y poder aventurarse con aquello que la persona misma, ha reconocido y sentido como valioso. Esto entonces puede ser vivido y conformado en su valor ("**auto-trascendencia**" según Frankl).

Motivación Existencial.

- Este concepto de Las condiciones previas para una existencia plena han encontrado teórico-motivacionalmente el reflejo en la motivación básica personal-existencial, que pide una aprobación cuádruple:
 - Aprobación del mundo,
 - Aprobación de la vida,
 - Aprobación de sí mismo como persona y
 - Aprobación de la acción plena de sentido.

Estas cuatro motivaciones fundamentales dan como resultado las cuatro preguntas básicas existenciales del hombre:

1. ¿Puedo vivir(así) ?
2. ¿Me gusta vivir(así)?
3. ¿Es lícito vivir (así)? ¿Me permito ser así?
4. Debo yo vivir (así)? ¿Corresponde a la situación?

Esencial para el Análisis Existencial es pues, en qué relaciones interiores y exteriores se encuentra el ser humano y en cuáles puede, le gusta y ha de estar. Junto a ello el Análisis Existencial mira, del lado del Sujeto y su muy propio poder y sus recursos (y ¿tal vez finalmente su propio destino?) con la persona, al interior de su mundo. Él fija primero la mirada en el ser humano en su mundo, y convierte luego, siguiendo el deber originario del Análisis Existencial (Frankl 1984, 172), su "poder-Ser" en este mundo en deseo.