

Se autoriza el uso de este material citando su procedencia:

Acevedo, G. (2000). Logoterapia: “Un modo humano de hacer terapia”. NOUS: Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial. (4), 15-23.

**LOGOTERAPIA :
“UN MODO HUMANO DE HACER TERAPIA”**

Gerónimo ACEVEDO

La psicoterapia es un método, un instrumento, un camino para alcanzar un fin, “**el desarrollo del ser en su esencia y sentido**” y la reincorporación del “Hombre doliente” (que es un Ser en el mundo) a los grupos existenciales de los que forma parte: la comunidad, la familia, el trabajo, la ciencia, el arte.

Pero toda psicoterapia supone una doctrina que debe tener a la vez un fundamento científico y una raíz filosófica. La reflexión científica es necesaria tanto desde el punto de vista semántico cuanto crítico; la fundamentación filosófica es la clave de la concepción del hombre y de su existencia, sin la cual no hay psicoterapia.

La responsabilidad de la misión exige una constante vigilia crítica que dé cuenta y razón de la legitimidad de los instrumentos puestos en juego en el quehacer psicoterápico, de ahí la importancia que cobran hoy los estudios semánticos y la epistemología. Pero, por otra parte, los modernos desarrollos de la antropología cultural han extendido y profundizado nuestro conocimiento del hombre de modo tal que, cada vez más, se tiende a enmarcar la concepción terapéutica dentro de una antropofilosofía.

El propósito de esta comunicación es poner de relieve la importancia de los principios expuestos a través del sutil y complejo arte de la psicoterapia.

Comenzamos por señalar la experiencia realizada por el psiquiatra francés Laborit y presentada en la película “Mi tío de América”.

Laborit encerró un casal de ratas en una celda y conectó a ella electricidad con una intensidad tal que éstas se sintieran molestas sin poner por ello en peligro su vida.

Las ratitas intentaban buscar la puerta de salida que estaba bloqueada, se movían constantemente buscando infructuosamente la salida, los movimientos se tornaban torpes e involuntariamente se chocaban entre ellas.

Ante los primeros roces seguían moviéndose buscando una salida pero al no encontrarla y volver a producirse esos choques comenzaron a agredirse entre ellas para terminar matándose mutuamente.

En el film se muestra que algo similar sucede en los seres humanos y muestra escenas de la vida cotidiana en las que recurren a la violencia entre sí, igual que los animalitos de la jaula por no percibir una esperanza.

El psiquiatra francés repite la experiencia con otro casal de ratas a las que somete a idéntica situación pero deja una puerta que puede abrirse y los animales llegan a otra jaula en la que no sufren la molestia de la electricidad de la anterior. En ella los animalitos se relajan, comen y copulan.

Reconociendo los inconvenientes que tienen extrapolar dogmáticamente experiencias realizadas en animales, para sacar conclusiones en los seres humanos, es interesante señalar algunas coincidencias y señalar importantes diferencias que lamentablemente Laborit no destacó.

Es indudable la importancia de lo fáctico (lo recibido) en el enfermar humano.

La participación de lo somático, lo familiar, lo educacional y lo social está presente en el enfermar humano como factor condicionante de la estructura de la personalidad. El acontecimiento existencial se vincula con esa estructura como factor desencadenante y se expresa a través del síntoma.

Pero es substancial reconocer la presencia de lo humano en el enfermar, la singularidad de la persona, y de su respuesta, sus valores, su cosmovisión, su motivación, su proyecto de vida y su búsqueda de sentido.

La presencia de lo fáctico es lo que tienen en común las ratitas con el hombre, la presencia de lo humano es lo que los diferencia. Mientras que las ratas se agreden por los condicionamientos externos y no pueden dejar de hacerlo si éstos no desaparecen, es decir, su conducta es acción-reacción, los seres humanos padecen la influencia de lo fáctico y sus conductas se asemejan a las de los animales cuando la desesperanza les invade; pero cuando a partir de su "ser persona" reconoce su espacio de libertad en los condicionamientos, es cuando la existencia se convierte en respuesta y la respuesta se convierte en sentido; es en ese momento en que la crisis se convierte en oportunidad y la oportunidad en crecimiento; y el ser humano actualiza sus potencialidades convirtiendo su ser en un siendo para llegar a ser lo que puede ser.

El animal vive en su habitat el hombre vive en el mundo.

El animal se mimetiza con su habitat, lo que le permite sobrevivir; el hombre, en cambio, vive en el mundo al que transforma, convirtiéndose en "co-creador" y su vivir se convierte en existir.

El hombre, por naturaleza, tiene necesidad de una experiencia verdadera, profunda y abarcadora de la realidad que le permita descubrir su propio yo multidimensionalmente trascendente con respecto a la naturaleza, a sus semejantes, al mundo de los valores, y también con respecto a sí mismo aunque, paradójicamente, sea este "mundo propio" el más difícil de descifrar.

Esta es una problemática específicamente humana, plantea dificultades y satisfacciones que tenemos que enfrentar relacionando el desarrollo individual, familiar y social, para crecer hacia una realidad más auténtica, justa y solidaria, sabiendo que ésto es posible pero que depende también de nosotros.

Esta experiencia, produce encuentros personales con el sentido, que ocupan un lugar importante en la vida. Se gestan en el interjuego de lo propio y de lo ajeno. Esto es algo que se descubre en una vivencia y es el punto de partida para reconocer la vida recibida y la presencia del "sentido" como generador de "esperanza". Aquí se reconoce el efecto terapéutico del sentido.

A partir de la concepción antropológica de la logoterapia, que comprende el "**presente existencial**" del ser humano como el presente de las vivencias pasadas, el presente de las vivencias actuales y el presente de las vivencias futuras, no vive un "presente existencial humano" quien niega o reprime el pasado (en este sentido el aporte de Freud en el psicoanálisis es valioso) y de ningún modo vive un "presente existencial humano" quien se aísla y niega la realidad actual que le toca vivir y tampoco vive plenamente el presente existencial si se amputa el futuro, si se suprime la esperanza, si se ignora el sentido.

El presente es la integración de las preguntas ontológicas: ¿por qué? y existenciales: ¿para qué?

La logoterapia fue llamada con mucha precisión el pido terapia, terapia de la esperanza, que definiría al hombre como hijo de su pasado pero no esclavo de su pasado sino padre de su porvenir.

El hombre es algo uno pero también es una diversidad .
Frankl concibe al hombre como "unidad múltiple".

Tripartita y Dual.

Tripartita: cuerpo-alma-espíritu forman la totalidad “hombre”.

Dual: el hombre es facticidad y existencialidad.

Todo objeto se encuentra en el plano de lo determinado, de lo fáctico, de lo tempore espacial de lo cuantificable. El ser humano no es un objeto, la persona “tiene” y “es”, pero un tener entendido como no fundante, es decir como aquello segundo que exige algo más profundo que le de identidad y lo sustente. De esta manera, lo psicofísico, por pertenecer al campo del tener, puede ser objetivizado y clasificado, tratado como una cosa, no así la persona, que por pertenecer a la dimensión espiritual debe ser considerada como el “ser”. De tal forma lo tenido ejerce un condicionamiento pero no determina al ser, la persona comunica su libertad al tener y de esta forma humaniza al tener. El “ser” se halla en el núcleo de actos espirituales, en cuanto “es” intercambia con lo que tiene y con esta actitud lo transforma y se transforma (co-creador) llegando a ser una personalidad, ésta sólo emerge cuando la persona se ha hecho cargo de su facticidad, no sería solo algo dado sino algo por hacer, pero no un hacer desde la nada sino desde lo recibido (fáctico).

En mi práctica cotidiana con los pacientes suelo utilizar **El símil del arquitecto**. Les digo con humor que al salir de su casa piensen que van a entrevistarse con un arquitecto especialista en reciclaje. Éste, al igual que el terapeuta, no se encuentra con un terreno virgen, sin historia; ambos tienen que rescatar lo valioso y superar lo disvalioso, los dos tienen que trabajar desde lo que tienen para mejorar su calidad de vida en el futuro.

La zona de la espontaneidad, novedad y creatividad

Herrera Figueroa reseña el *nivel espiritual valorativo* y lo describe como “zona de la espontaneidad, novedad y creatividad”. A este nivel, la existencia puede superar el peso de su inercia, el mismo ser del hombre es el que se supera y trasciende y se plenifica.

Por lo tanto, lo *espiritual valorativo* es esencial como posible manera de encarnar y temporalizar la existencia en sentido positivo, como camino y superación del ser, al mismo tiempo que constituye la fuente más evidente de la salud humana.

Si el terapeuta al tratar con el paciente lo objetiviza (lo trata como a una “cosa” que no posee de suyo identidad), reduce su existir al tener, ignorando su ser, convirtiéndolo en un objeto meramente espacial y nunca “humano”.

Transforma lo que debiera ser su actitud solidaria, en “la actitud del espectador” que corresponde a una forma de negligencia; ella alude al acto por el que el sujeto lleva al mundo a sí mismo convirtiendo a lo otro en mero espectáculo, en puro suceso separado del sujeto. En este desapego se abren las puertas para la apatía y la irresponsabilidad (inconexión del sujeto). Esta indiferencia del sujeto se pone de manifiesto en la desaparición del tú, quién se convierte en un “él”, del cual se pasa, a su vez, a un “se”, se-dice, se-hace, se-usa.

La captación de lo esencial implica una cierta “con-vivencia” con la persona, un “estar ahí”, una simpatía que abre la puerta a la comprensión de lo fundamental.

¿Por qué se enferma el hombre?

La pregunta de ¿por qué se enferma? debe integrarse con la de ¿por qué no enferma? frente a iguales circunstancias externas. A partir de la misma, la enfermedad pierde su exclusivo rol protagónico y se convierte en acontecimiento vital que propone una respuesta al ser humano. Se humaniza el concepto de “sentido de la enfermedad” con el de sentido del proceso y sentido en el proceso. El enfermar no se agota en su «ser proceso»; es además, y primordialmente, sufrimiento y respuesta. El hombre lo recrea cada instante con el contenido de su respuesta.

En el “modo humano de enfermar” intervienen tanto factores de afuera como la respuesta de adentro, lo que muestra su multidimensionalidad.

Se podría decir que los de afuera son los factores condicionantes y lo de adentro, la persona, la libertad del ser no sujeta totalmente a los condicionantes. La participación de lo somático, lo familiar, educacional y social está presente tanto como

Factor condicionante presente en la Estructura del proceso
Acontecimiento como factor desencadenante
Síntoma como la expresión

Para entender el problema humano de la salud es necesario tener en cuenta *qué sucede adentro y afuera del hombre, cómo sucede, quién es el hombre y cuál es su proyecto de vida*. Es útil encontrar factores predisponentes, pero además es necesario saber qué significa para él *este episodio puntual que denominamos enfermar*.

Necesitamos saber *quién es* ese hombre, cuál es su visión del mundo (cosmo visión), qué piensa del pasado, qué hace con su presente, qué proyecta para su futuro y cuál es su relación con los valores.

La **cosmovisión** tanto expresa la estructura de la relación del hombre con el mundo, como el modo de conocer ese aspecto. Si la estructura del Ser-en el mundo es dimensional, también lo ha de ser el enfoque con que se la mire. Esta relación del hombre con el mundo necesita de un método, una herramienta para ser captada y la logoterapia es ese instrumento.

El sufrimiento y la pregunta por el sentido no pertenecen al género de ideas definidas, precisas y categóricas que tanto valora la cultura actual del pragmatismo, sino que constituyen, más bien, llamadas para continuar pensando, para rebelarse a definiciones prefabricadas, para observar personalmente la singularidad y, sobre todo, para avanzar en una actitud de apertura y de búsqueda (ser-siendo).

Cuando un ser humano acude a la consulta, tras la afección en sí, tras el padecimiento más o menos localizado en el orden de lo corpóreo, invariablemente, existe una preocupación concomitante.

Es el tema, es el miedo, es la duda, o es todo esto junto, que con un telón de fondo, con una trastienda, un trasfondo, es para nosotros muy importante.

Cuando Evelino Leonovdi dijo “El dolor es un amigo del hombre, encargado de funciones tristes”, no sabemos si el gran psiquiatra romano pensó hasta donde era profundamente cierta la aseveración.

Trataremos de aclarar: que es lo que anuncia, que es lo que señala, a qué apunta el dolor, que última significación tiene.

Evidentemente el ser amigo de alguien presupone el avisarle, prevenirle del peligro.

“El dolor es amigo en tanto y cuanto anuncia la existencia de que un trastorno funcional es orgánico, incide sobre el total sentido de lo que se da en llamar la sinergia funcional orgánica”¹.

Pues una cosa es pretender entender una enfermedad y otra cosa muy distinta es tratar a un paciente: para este último fin, el paciente debe poder despegarse dimensionalmente de su enfermedad. “El análisis existencial ha de poner de relieve la multiplicidad dentro de esta unidad, ha de desarticular **dimensionalmente** la unidad en la multiplicidad de existencia y facticidad, de persona y organismo, de espiritual y psicofísico”².

En su aspiración a la verdad, el saber científico tiene que extenderse no sólo a la experimentación sino también a la experiencia humana, convirtiendo el conocimiento en un develamiento que halla puntos comunes con la tradición, “sería una certidumbre que hace de la duda una confidente a la que pide consejos”.

La ciencia no es lo opuesto a la sabiduría sino que ésta es su consumación, la sabiduría es la continuación inquieta de la ciencia: traza planes imaginarios de lo que vendrá, siente como contemporáneas a las futuras generaciones.

Se codea con la utopía pero no participa de su borrachera cuando esta última imagina mundos sin los perennes confusos compañeros del mundo: la enfermedad, la injusticia, el sufrimiento, el mal y la muerte. De donde se infiere que la sabiduría es el antídoto de la borrachera porque intenta una viable convivencia con aquellas figuras de lo irremediable y es la que abre paso a la esperanza.

La vida del ser humano en las grandes ciudades está cada vez más distante de sus propias necesidades existenciales, y su pobre nivel de conciencia (cotidiana) representa un obstáculo para descubrir en una experiencia plenificante la realidad del sentido en su vida.

¿Qué pasa, pues, cuando esa experiencia –de “unidad”, de “relación”, y de “sentido”–, que caracteriza a la participación del ser en el mundo, se disgrega? El hombre se desbarranca hacia la experiencia de la “disociación” y todo lo fragmenta y opone: se maneja con *el leguaje del*

esto	↔	O	lo otro
<i>unidad</i>		O	disociación
yo		O	el
placer		O	realidad,
naturaleza		O	cultura,
individuo		O	comunidad
sentimiento		O	Responsabilidad

**El yo pierde así su relación vinculante con la realidad.
Suprimiendo el concepto del – y – esto – y – lo otro**

<i>YO y TU</i>	
<i>unidad</i>	<i>y relación</i>
<i>ciencia</i>	<i>y fe</i>
<i>racionalidad</i>	<i>y emoción</i>

“Estamos a tiempo de revertir este abandono y esta masacre: la provocada por la incomunicación, el culto a sí mismo, la reverencia a los Dioses de la televisión, el imperio de la máquina sobre el ser, el sometimiento y la masificación, la competencia feroz y el vértigo apocalíptico en el que toda posibilidad de diálogo desaparece”.

“Aún podemos aspirar a la grandeza, si nos atrevemos a valorar la vida de otra manera”³.

Decíamos al comenzar: La psicoterapia es un método, un instrumento, un camino para alcanzar un fin, **“el desarrollo del ser en su esencia y sentido”** y la reincorporación del “Hombre doliente” (que es un Ser en el mundo) a los grupos existenciales de los que forma parte: la comunidad, la familia, el trabajo, la ciencia, el arte.

La logoterapia es un método, un instrumento, tal vez el más adecuado, pero lo más importante es que pueda ser vivida por el “terapeuta como persona”, pues el hombre trasmite primero por lo que es, después por lo que hace y luego por lo que dice.

Einstein expresaba “locura es seguir haciendo lo mismo y esperar resultados diferentes”.

Por lo tanto, resulta imprescindible apelar a la conciencia como el órgano del sentido, para recuperar la relación vinculante del yo con el Tu, del hombre con la realidad a través de la ciencia y la fe, la racionalidad y la emoción, la libertad y la responsabilidad.

Juan Pablo II decía: "No es equivocado desear vivir mejor; lo que es equivocado es un estilo de vida que presume ser mejor cuando se dirige al "tener" antes que al "ser" y que desea tener más, no para ser más sino para gastar la vida en gozarla como un fin en sí misma".

Gerónimo ACEVEDO es Doctor en Medicina y Vicepresidente de la Fundación Argentina de Logoterapia "Viktor E. Frankl".

NOTAS

1 José Tomas Acevedo Sojo. "Incumbencias de la psicoterapia". La semana Medica

2 Víctor Frankl. Teoría y terapia de las neurosis. Pág., 38.

3 Ernesto Sabato. "La resistencia"