

En: M.A. Noblejas, A. Ozcariz y M. Rodriguez (Comp.). La búsqueda de sentido en el siglo XXI. Madrid: Asociación Española de Logoterapia. ISBN: 84-611-0284-3.

**PSICOLOGIA COGNITIVA y LOGOTERAPIA:
UN ENCUENTRO NECESARIO**

Oscar ORO

Planteamiento del problema

Este intento de integración de dos escuelas de psicología que hasta ahora se han desenvuelto por separado, surge de comprender a través de una actitud epistemológica, que no obstante las aportaciones que brindan así como la vigencia que han alcanzado, sobre todo en el caso de la Psicología Cognitiva, ambas adolecen de algunos puntos que integrados podrían constituir un mejor instrumento de trabajo terapéutico.

A la logoterapia le falta el considerable bagaje de investigación a nivel biológico, psicológico y social de que dispone la psicología cognitiva. Por otra parte observo que dicha investigación no toma en cuenta un aspecto del ser humano que para la logoterapia es axial: la espiritualidad.

Antes de adentrarme en el tratamiento del tema propuesto, quisiera explicitar, hasta donde sea posible, qué se entiende por espiritualidad en la logoterapia y qué lugar ocupa dentro de la estructura de la persona. El término espiritual, del cual deriva espiritualidad como característica de la persona, significa la facultad de tener una conciencia reflexiva, una conciencia de su propia conciencia, y esto diferencia al hombre del animal. Esta dimensión, esencialmente humana, que en griego se denomina *nous* y que se puede traducir por espíritu, posee su nivel propio y no tiene connotación primordialmente religiosa, dentro del ámbito de la logoterapia.

Concluyendo esta introducción, digamos que la logoterapia, también denominada tercera escuela vienesa de psicoterapia, por haberse constituido a posteriori de Freud y Adler, debe su nombre al término 'logo', que en griego, entre otras acepciones, quiere decir sentido, significado, propósito.

Desarrollo del tema

1. La Psicología Cognitiva y sus premisas

Para sostener mi propuesta señalaré brevemente conceptos básicos de la psicología cognitiva para luego continuar presentando la logoterapia. Así mismo intentaré mostrar aspectos positivos no manifiestos que a mi entender contiene la propuesta cognitiva. En base a este material intentaré establecer las posibilidades de complementación.

1. Constituye un mayor grado de comprensión que la psicología conductista. Ello lo logra abandonando la idea del sujeto-laboratorio, que solucionaba problemas impersonales, poniendo en su lugar un hombre que soluciona sus problemas personales, que toma decisiones y que está influido por las emociones.

2. Los procesos cognitivos tienen una importancia capital y su investigación es básica. Considera valioso saber de qué manera el hombre selecciona, almacena, elabora y emite información.

3. Sostiene que la mayor parte de los patrones de conducta, están formados sobre la base de experiencia individual y social y no que sean la consecuencia de una programación innata. La alteridad es la categoría formadora; en gran medida concuerda con lo extrapsíquico de Vigotsky; lo interpersonal está antes que lo intrapsíquico.

4. La psicoterapia cognitiva trata de cambiar cogniciones negativas ya sea sobre uno mismo, frente al vínculo con otras personas o sobre el futuro, por cogniciones positivas de autoestima, de autocontrol, de posibilidad de cambiar y mejorar el medio ambiente.

He tomado, tal vez un tanto parcialmente, estos cuatro puntos que considero importantes, pero de todas formas me permiten establecer algunas comparaciones con la propuesta de la logoterapia.

La psicología cognitiva como expresé anteriormente, posee un amplio bagaje de investigación. Ha puesto en marcha lo que en ciencias de la naturaleza se denomina la explicación causal, con la suficiente flexibilidad para adaptarla al sujeto o grupo social en estudio.

Ahora bien, quisiera tomar un ejemplo de la historia de la medicina que pue-

de ser útil para comprender algunos tramos de la investigación, sobre todo en sus comienzos. Hacia mediados del siglo pasado era enorme el número de muertes post parto que se registraba en la sala de operaciones de los hospitales. Un joven médico húngaro, Semmelweis (1818-1865), que trabajaba como ginecólogo en un hospital en Viena, veía morir hasta el 30% de las mujeres de la sala de partos de fiebre puerperal. Preocupado por la situación investigó a través de autopsias y siempre se encontraba con los mismos hallazgos: pus en el peritoneo, pleura y otras membranas serosas. A consecuencia de la muerte de un amigo cercano y colega, que había fallecido como consecuencia de haberse cortado en el quirófano de ginecología, decidió estar presente en la autopsia y descubrió pus en los mismos tejidos que las parturientas. Recordó asimismo que los partos en casas de familia, realizados por matronas tenían un índice muy bajo de mortalidad. Este conjunto de hechos y su intuición lo llevaron a suponer la existencia de una transmisión de la enfermedad, y si bien no pudo detectar la mecánica del contagio, logró disminuir notablemente los índices de muertes con la precaución de lavarse las manos prolijamente antes y después de tocar a las parturientas. Lamentablemente, Semmelweis falleció loco, incomprendido y denigrado por sus colegas, que no entendieron que estaban frente a un sabio que utilizaba la analogía como método y la abducción como forma de conocimiento.

Lister, Pasteur, Fleming, conforman un grupo de investigadores que trataron de eliminar los contagios en quirófanos y combatir todo tipo de infecciones y en gran medida lograron sus objetivos. Luego la tecnología, la fabricación de microscopios cada vez más poderosos, hicieron que la investigación pudiera penetrar cada vez más en los secretos de la naturaleza. Hoy tenemos nuevos problemas y por esta evolución de la ciencia se pudo investigar, descubrir y aislar, por ejemplo, el virus del SIDA y otras infecciones atípicas.

El ejemplo histórico lo mencioné porque puede ser ilustrativo de la situación que presenta el tema del sentido de la vida, sin que yo pretenda que se pueda visualizar cuando mejore la tecnología. Sin embargo el método fenomenológico nos permite un acercamiento a la vigencia del sentido de la vida en el ser humano. Considero atinado que se tenga en cuenta que para algunas personas se trata de un hecho verdaderamente vivido y no de un acto de fe. Por otra parte con sencillas palabras lo expresa el hombre de la calle y las personas que vienen a la consulta también lo manifiestan.

De todas formas en lo que sigue justificaremos en lo posible la percepción del sentido y sobre todo la vigencia actual, en su aspecto negativo, es decir, como vacío existencial.

2. La propuesta de la logoterapia

En la introducción a este trabajo señalé algunos conceptos de logoterapia. Agregó que el tema del *sentido de la vida*, que es la propuesta básica de la logoterapia, no es una total creación de Viktor Frankl. Está presente por lo menos desde Sócrates, a través del conocerse a sí mismo a efecto de saber para qué se vive; está en Aristóteles cuando acusa de vida achiquilada a aquella que no se pregunta por sí misma. El mérito de Frankl en todo caso consiste en haber traído al campo de la psicología esta antigua y actual preocupación humana.

La logoterapia se fundamenta en una antropología o idea de persona que denominamos bio-psico-socio-espiritual y abierta a una trascendencia posible. En este orden de cosas se diferencia de la psicología cognitiva, por incorporar a la idea de persona estas dos últimas instancias, es decir espiritualidad y trascendencia. En otras palabras y para que quede más claro, por ser la persona portadora de una espiritualidad, entre otras cosas puede acceder a una trascendencia.

Como Uds. ven esto tiene una impronta filosófica, pero recordemos que son dos médicos psiquiatras, K. Jaspers y V.E. Frankl, los que han expresado que la concepción de persona y de mundo, son temas que los pacientes llevan a la consulta psiquiátrica. Según mi experiencia esto acontece mucho más si la consulta tiene lugar no ya en el ámbito psiquiátrico, sino en el psicológico.

Frankl, el creador de la Logoterapia, terapia a través del sentido de la vida, dice textualmente: "No somos los médicos los que hemos llevado la filosofía al consultorio, son los pacientes que acuden a nosotros con problemas filosóficos". Concluye que, por lo tanto, un psicoterapeuta tiene que tratar esos problemas en su ámbito específico de las ideas y concepciones del mundo. Y estos conceptos, me parece, se acercan a lo que en psicología cognitiva se denomina construcción de modelos de la realidad. Implica una forma de organizar el conocimiento y en psicología cognitiva se tienen en cuenta los procesos de mantenimiento y de cambio (Guidano, 1983). En efecto: "Se supone que el sistema cognitivo humano es análogo a una teoría del mundo, considerado como una estructura abierta capaz de proporcionar una representación heurística del sí-mismo y de la realidad..." (Guidano y Liotti, 1988). Los mismos autores, hablando de autoconocimiento, expresan citando a Hamlyn (1977) que "... no se puede olvidar la propia actividad del sujeto en la selección y moldeamiento del contenido de su conocimiento". Incluso más adelante expresan con otras palabras, la presencia de la idea de persona e

idea de mundo: cuando dicen "cómo nos vemos y nos concebimos a nosotros mismos" y "cómo estructuramos la realidad exterior".

Es que en la actualidad, se acepta que toda escuela psicológica trabaja con una idea de persona y de mundo. Explicitarla me parece un acto epistemológico necesario. Incluso estimo que tiene una connotación ética y deontológica.

Ahora bien, también la logoterapia hace esfuerzos por fundamentar esta voluntad de sentido, que no es fácil de demostrar que exista, no obstante ser algo constitutivo de todo ser humano. Existen una decena de test que apuntan a dar cuenta del vacío existencial proveniente de la falta de sentido de la vida. Algunos trabajos de investigación apuntan en esta verificación. Puedo citar como ejemplo, porque conozco personalmente a los autores y colaboré con algunos señalamientos, un trabajo que correlaciona el nivel de vacío existencial y la severidad del alcoholismo (Gurrola Peña, 1996) presentado en la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma de México. La investigación se efectuó con la aplicación del PIL Test (Purpose in Life Test)) de Crumbaugh y Maholick (1974), y el QUAID (Inventario Cuantitativo de Desórdenes Alcohólicos) de Stinett y Schechter (1989). Los resultados obtenidos sugieren una alta correlación entre las dos variables, vacío existencial y alcoholismo, aunque la correlación más fuerte se encontró con el grupo de alcohólicos moderados y menor en grupos de alcohólicos severos, si bien en todos los grupos se encuentran relaciones significativas.

En anteriores oportunidades me he referido al tema del sentido de la vida como estructurante de la personalidad humana. En esta ocasión explicitaré sintéticamente cómo se percibe e instrumenta desde la más temprana infancia.

La voluntad de sentido necesita de un medio que provea ejemplos, que permita que ya desde los primeros años el niño conviva con personas que encarnan un fuerte y claro sentido de vida. Lo que no invalida que más adelante tenga otros modelos externos a la familia, como maestros, profesores, directivos de empresa, políticos, etc. En otras palabras es la necesidad del modelo social.

La sociedad actual ofrece escasas auténticas y válidas motivaciones que puedan iluminar el sentido de la vida. Los niños y jóvenes, actualmente son educados por los medios masivos y más que nada por la televisión, a diferencia de generaciones anteriores que eran educadas por la familia, la escuela y la

iglesia. El sentido o el sinsentido actual de la educación que ejercen los medios masivos, por sobre todas las cosas los hace hábiles para consumir. Podríamos decir que son modelos negativos de identificación.

Al niño hay que hablarle en su propio lenguaje, pero el contenido debe estar dirigido a la libertad, a la responsabilidad, a la autenticidad. Hay que despertar en el niño la capacidad creativa, aprovechar su incipiente búsqueda de sentido, promover su autoeducación, como propone Herrera Figueroa (1988). Si los educadores, en sentido amplio, manifiestan con su conducta una actitud de misión hacia los educandos, mantendrán una coherencia interna y externa. En educación está comprobado que cuando se sustituye el premio y el castigo por una actividad participante en los conocimientos que se intenta transmitir, estos quedan mejor fijados. Por otra parte el contenido propuesto es lo que permitiría más adelante lograr un ciudadano con esas características, es decir: libre y responsable, lo cual lo acerca a una libertad participativa y no individualista (Touraine, 1997). En la psicología cognitiva esto se encuentra presente, aunque no explícitamente, dado que cuando "incitamos" al individuo a una toma de responsabilidad para lo que es su propia salud y de la colectividad..." (Macfá, 1993) podemos preguntarnos ¿es posible pedir responsabilidad a quien no tiene libertad?

Creo oportuno señalar con más precisión ahora, que el proceso de la identificación no es una actividad que solo se despliega en la niñez, en los primeros 3 o 4 años de vida, como pretendía la psicología tradicional, sino que permanentemente el adolescente, el joven, el adulto e incluso en la ancianidad, van dando nuevas formas a su existencia y ello no es solo consecuencia de tempranas fijaciones infantiles, sino que son nuevas elecciones, que se producen en base a modelos que nos presenta la sociedad o a partir de la creatividad que desplegamos cuando captamos lo posible frente a una situación que nos impacta.

Existe en el niño una impronta de sentido, que el medio puede confirmar, desenvolver y fortalecer. Los psicólogos de la forma consideran que existe una tendencia organizadora que es una propiedad natural o congénita de la mente. Las leyes de la organización de la Gestalt agrupadas bajo la ley de pregnancia o plenitud, constituyen una tendencia no aprendida, es decir innata, de construir figuras con todos los elementos que nos brinda la experiencia.

La voluntad de sentido de Frankl puede ser asimilada como otra posibilidad de enfocar el mismo concepto de la percepción, pero tiene la ventaja de ser

una perspectiva "particularmente humana -propone Crumbaugh (1988)- que señala la habilidad característica de percibir o encontrar sentido no solamente en lo que es, sino también en lo que puede ser. Esta es la capacidad que Max Scheler ha llamado capacidad de libre contemplación de lo posible, la cual es considerada por él como el factor que separa al hombre de los animales inferiores. La voluntad de sentido es primariamente un fenómeno perceptual. De ello se deduce que, si existen tendencias innatas hacia la organización perceptual, se puede pretender que estas manifiesten una tendencia hacia la organización de los fenómenos en patrones ontológicamente significativos. Parece que la voluntad de sentido armoniza adecuadamente con los hechos básicos de la motivación humana, tratada por la mayoría de las teorías de la personalidad. Abarca todas las variedades de conductas estudiadas por estas teorías; y los logoterapeutas consideran que conectan los motivos dentro de un patrón más consistente y unificado, centrándolos alrededor de esta necesidad primaria humana."

Como puede verse, esta propuesta no es exclusiva de una visión creyente, el sentimiento de comunidad del que nos hablaba Adler, es también una forma de desplegar esa necesidad primaria humana de sentido. A través de participar positivamente en nuestra comunidad, es posible hacer praxis de esa facultad humana que es la voluntad de sentido.

3. El concepto de sinergia como articulador de Cognición y Logoterapia

La necesidad del encuentro entre Psicología Cognitiva y Logoterapia se articula a través del concepto de sinergia, del griego *sinergein*, cuyo significado es cooperar, por cuanto la integración de estas dos perspectivas en psicología, producirían un beneficio mayor que actuando por separado, independientemente del ámbito en que se despliegue la tarea psicológica y de su aplicación individual, comunitaria o social.

Esta observación está basada en el éxito que obtuvo, a partir de la década del 70, un estudio realizado sobre depresiones, que permitió observar los efectos aditivos, y quizás potenciadores, en el empleo de psicoterapia, en sus diversas formas, y antidepresivos (Ballesteros Alcalde, 1995).

En cuanto a la logoterapia, en alguna ocasión Frankl discutió con Maslow el concepto de autorrealización, aceptando éste que es un concepto que debe estar vinculado a la búsqueda de una misión en la vida. Frankl denomina autotranscendencia a esta actitud y agrega que también "la lucha por la iden-

idad comparte el mismo destino: recibimos la identidad como una gracia si olvidándonos de nosotros mismos, nos entregamos a una misión. Si perdemos de vista nuestra misión, también perdemos nuestra identidad"

Como sabemos, la auténtica identidad humana en el ámbito de la logoterapia la denominamos autotrascendencia. Consiste en dar algo de nuestro tiempo, de nuestro amor y de nuestra buena voluntad y poder así canalizar esa necesidad que todos tenemos, de hacer algo generosamente por los demás. No hay inconveniente en denominar solidaridad a esta conducta.

Conclusiones

Los planes de educación para la salud, asociados con psicología preventiva, que han surgido del modelo conductual que tengan en cuenta la propuesta del sentido según Frankl, estimo que pueden estar en mejores condiciones de superar las conductas de riesgo.

Hace un tiempo he incorporado el mecanismo de defensa de la indiferencia, sobre todo cuando hablo acerca de valores. El mismo está activo también cuando no nos dejamos afectar ni emocionar por los sucesos de la vida cotidiana y lo podemos vincular con la pobreza, con el desempleo y con la injusticia. Se lo conceptualiza con resignación y aceptación, como dureza del destino humano. Huída de la libertad le llamó Fromm. Conformismo y sumisión intentan liberarnos de hacer esfuerzos; el presentismo a través del consumo, cuando se puede, sin memoria de la tradición ni planificación del futuro. Es necesaria una transformación de la forma de pensar de nuestros conciudadanos. Una psicología que maneje la propuesta que venimos desplegando, estará habilitada para una mejora de la calidad de vida de nuestra comunidad. Sin embargo, aún con estos elementos, sin una sólida base de investigación de los estilos de vida (Ibañez, 1991), no me parece que se puedan alcanzar los fines propuestos.

Oscar Oro, doctor en Psicología Clínica. miembro del Consejo de la Asociación de Educación para la Salud de España, profesor en el Master en Intervenciones en Psicoterapia de la Universidad de Salamanca, director del Doctorado en Psicología de la Universidad de Flores, miembro del Comité Académico del Doctorado en Psicología de la Universidad del Salvador (ambas de Buenos Aires). Fundador y Presidente de la Fundación Argentina de Logoterapia "Viktor E. Frankl".

Bibliografía básica

Ballesteros Alcalde, M.C. (1995) Psicofarmacología y psicoterapia. Contribución al conocimiento de su sinergia en Paidopsiquiatría. En S. Cervera Enguix y E. Martínez Vila (Eds.). *Nuevas perspectivas en Psiquiatría Biológica*. Pamplona: Clínica Universitaria de Navarra

Frankl, V.E. (1988). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Frankl, V.E. (1990). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.

Gurrola Peña, M. (1997). El nivel vacío existencial y severidad de alcoholismo. *Revista LOGO*, 27-33.

Herrera Figueroa M. (1988). *Universidad y Educación Universitaria*. Buenos Aires: Plus Ultra.

Mahoney, M.J. y Freeman, A. (1988). *Cognición y psicoterapia*. Barcelona: Paidós.

Touraine. A. (1997). *¿Podremos vivir juntos?* Buenos Aires: FCE.