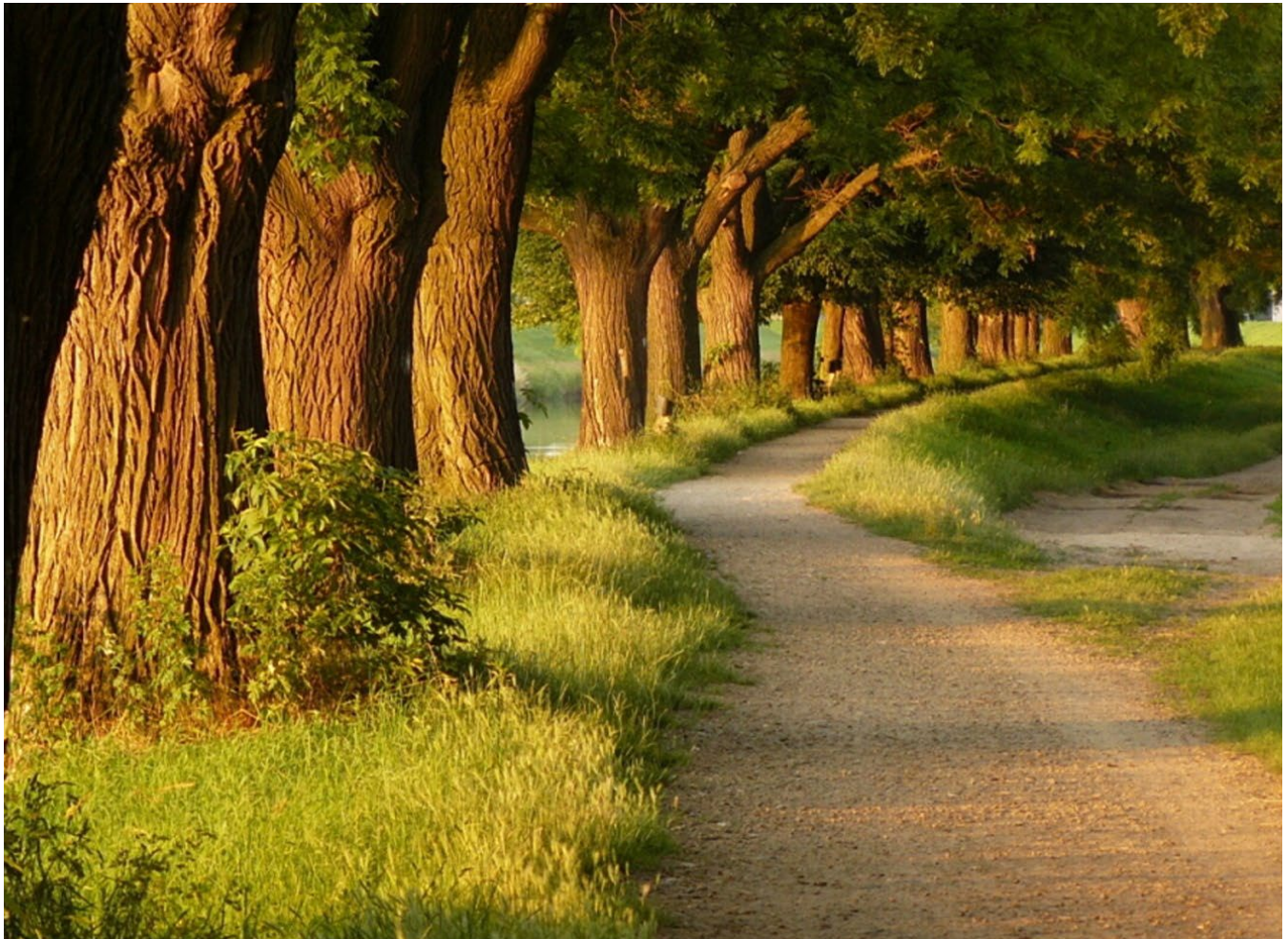


# UN ACERCAMIENTO A LA LOGOTERAPIA



## Y A LA VIDA DE SU FUNDADOR: **VIKTOR FRANKL.**

Logoforo Academia te ofrece respuesta a varias preguntas que nos envían con frecuencia, para que, de manera concreta y sencilla, puedas conocer más sobre su extraordinario legado.

## ¿Qué significa Logoterapia?

De logos – sentido y terapia – tratamiento o curación.

Se considera la psicoterapia centrada en el sentido de la vida. Éste se considera un recurso terapéutico.

Cuando se tiene un sentido de vida, surge la capacidad y fuerza interior para vencer obstáculos, para enfrentar los retos que la vida plantea.

## ¿Es una psicoterapia seria?

Especialmente en años recientes han surgido 'terapias' sin fundamentos serios. Tristemente, en la actualidad, hay más charlatanería que nunca en el medio de la salud mental y del desarrollo personal.

Es importante saber entonces, que la Logoterapia es una forma de psicoterapia fundada por el Dr. Viktor Frankl, neuropsiquiatra austriaco que trabajó desde su juventud hasta su muerte en el desarrollo y fundamentación de un método psicoterapéutico que tiene tres pilares: psicológico, antropológico y filosófico.

La Logoterapia da respuesta a muchas de las dolencias de las personas de hoy: carencia de sentido, desorientación existencial, apatía, depresión, adicción, agresividad, deseos de muerte, intentos de suicidio... Una terapia aplicable a personas de cualquier edad, cultura, raza o religión.

## ¿Quién es Viktor Frankl?

Médico Neuropsiquiatra fundador de la Logoterapia, nacido en Viena, Austria el 26 de marzo de 1905, época en la que dicha ciudad era la capital cultural y científica de Europa.

Su madre, Elsa Lyon, experimentó los primeros dolores de parto en el famoso Café Siller, lugar en donde se reunían los intelectuales de la época y que sería, para el Frankl adulto, un sitio muy visitado y apreciado.

Su padre trabajó duramente desde ser un estenógrafo parlamentario hasta llegar a Ministro de Asuntos Sociales. Un hombre honesto, disciplinado, presente y muy respetado y querido por sus hijos. Viktor Emil Frankl relata en su autobiografía que uno de sus primeros recuerdos de infancia fue despertar de una siesta y ver a su padre sentado junto a él mirándolo con ternura.

Fue un niño inquieto, ávido de aprender. Sus padres le llamaban “el pensador”. Muy pequeño decidió que quería ser médico.

Desde que era un estudiante universitario se involucró en organizaciones juveniles socialistas; se interesaba en la filosofía y en la psicología.

Apoyar a los jóvenes fue siempre su interés. Abrió Centros de Consulta apoyado por dos de sus queridos maestros, buscando dar solución a los altos índices de suicidio e intentos de suicidio de ese tiempo. El resultado fue tan positivo que replicaron el proyecto en varias ciudades de Europa a las que él viajaba para capacitar a los grupos que trabajarían con los muchachos.

En 1930, logró su doctorado en medicina y fue asignado a una sala dedicada al tratamiento de mujeres que habían intentado suicidarse. Al tiempo que los nazis llegaban al poder en 1938, Frankl obtuvo el cargo de Jefe del Departamento de Neurología del Hospital Rothschild, el único hospital judío en los tempranos años del nazismo.

Fue en ese hospital en donde ayudado por su colega y amigo, el Dr. Pözl, se opone a la ley de eutanasia dictada por los nazis y salva muchas vidas alterando los diagnósticos de enfermos psiquiátricos.

Muchos colegas y amigos emigraban ante la amenaza nazi y él tiene la posibilidad de obtener una visa para huir con su esposa a los Estados Unidos, sin embargo, decide renunciar a ella para no abandonar a sus ancianos padres, a sus pacientes y amigos.

En septiembre de 1942 él, su esposa y sus padres fueron deportados a un campo de concentración cercano a Praga, el Theresienstadt.

De 1942 a 1945 estuvo en cuatro campos de concentración, incluyendo Auschwitz, conocido como el campo de exterminio. Lo que experimentó en esos años es inimaginable. Logra sobrevivir; no así su mujer, sus padres, hermano, cuñada, muchos colegas y amigos.

Tras la liberación, pasa varias semanas en Múnich, tratando de indagar quiénes de sus familiares habían sobrevivido. Poco a poco va enterándose de que ninguno lo logró y vive un profundo dolor, soledad y vacío.

Lo expresa así en una carta enviada el 14 de Septiembre de 1945 a sus amigos Bôrner:  
“Me he quedado completamente solo. El que no ha tenido la misma suerte, no puede comprenderme. Estoy indescriptiblemente cansado, indescriptiblemente triste, indescriptiblemente solo. No tengo ya nada que esperar y nada más que temer.

En el campo creí haber tocado el fondo de la vida, y en cambio, al regresar me doy cuenta de que no hay nada garantizado, que lo que me sostuvo se ha evaporado, que en momento en que se vuelve a ser humano se puede caer en un sufrimiento aún más profundo, aún más desmedido. No queda más que llorar un poco y hojear el libro de los salmos.

En la misma carta lo que Frankl deja ver es la actitud interna de no abandonarse a la desesperación, sino levantar la mirada hacia lo alto y recuperar la fuerza para seguir adelante a pesar de todo:

“Tal vez se reirán de mí, tal vez se enojarán conmigo; pero no me contradigo, no me retracto de mi antigua aceptación de la vida, si vivo las cosas como las he descrito. Al contrario: si no tuviera esta concepción positiva de la vida, ¿qué habría sido de mí en estas semanas y antes, en los meses transcurridos en los campos de concentración? Ahora veo las cosas con una perspectiva más amplia. Veo cada vez más que la vida es infinitamente significativa, que aún en el sufrimiento y aun en el error hay un sentido. Y el único consuelo que me queda está en el hecho que puedo decir con toda la conciencia que he realizado las posibilidades que me han sido ofrecidas; es más, podría decir que he sido salvado precisamente a través de estas posibilidades. Esto aplica sobre todo para el breve periodo transcurrido junto a Tilly.

Eso que hemos vivido no puede ser anulado, fue, y este haber-sido es tal vez, la forma más segura de ser.”

A su regreso a Viena le asignan un departamento en el noveno distrito de Viena en el que vivirá el resto de su vida. Es nombrado jefe del Departamento de Neurología de la Policlínica de Viena, puesto que ocupó durante 25 años. Fue profesor tanto de neurología como de psiquiatría de la Universidad de Viena.

¡Quién le diría que lo mejor de su vida estaba por venir! Encuentra un nuevo amor: Eleonore Schwindt, con quien tiene una hija, Gabriele y dos nietos, Katherine y Alexander. Viaja a todos los continentes dictando conferencias. Escribe, publica, recibe más de 25 títulos Doctor Honoris Causa por prestigias universidades de muchos países...

Su última conferencia en dicha Institución fue un año antes de su fallecimiento. Muere a los 92 años con una pila de libros por leer y varios proyectos por realizar. El 2 de septiembre de 1997, el mundo le dio la despedida a un hombre que dejó un gran legado a la humanidad.

## ¿Cuáles son los objetivos de la Logoterapia y cuáles son los beneficios que ofrece?

El gran objetivo de la Logoterapia es orientar a la persona a vivir una vida llena de sentido. Es decir, una vida plena a pesar de las dificultades que pueda estar viviendo. Uno de sus más importantes postulados es: La vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia. Invita a decir Sí a la vida, a pesar de...

Nuestra cultura nos orienta a evitar el dolor, la dificultad, el reto... A valorar y buscar la comodidad, el placer, la diversión o entretenimiento, lo rápido y fácil, el éxito. ¡Consume más y serás feliz! El resultado no es tan halagüeño... Lo que encontramos es cada vez más personas experimentando un vacío, un aburrimiento y fastidio por vivir.

Se busca entonces, que la persona tenga un mayor autoconocimiento para saber qué le es realmente significativo, cuáles son esos talentos y capacidades que puede poner al servicio de los demás, que conozca sus valores y elija a partir de ellos para vivir con mayor sensación de congruencia.

## ¿Para quién es la Logoterapia?

¡Es una teoría y terapia para todos!  
Para todas edades, cultura, religión o raza.  
Su contenido filosófico es una guía para un estilo de vida orientado a vivir con más consciencia en el descubrimiento y construcción de experiencias significativas que se traduzca en una sensación de plenitud.  
Lo contrario a la experiencia de vacío.

Aunque es una psicoterapia que trabaja específicamente con temas existenciales: sentido de vida, libertad, responsabilidad, exploración o conflicto de valores, soledad, sentido del dolor, sentido de la muerte, del amor, del trabajo, etc., se aplica también a padecimientos de origen psicológico ya que sus técnicas son útiles en muchos casos, y porque toda persona que sufra de una enfermedad sea física o mental, necesita sentido para ser más capaz de sobrellevarla.

Se puede conocer sus conceptos y herramientas mediante lecturas, seminarios, diplomados, programas de formación y/o asistiendo a un proceso de psicoterapia con esta orientación.

## ¿Cuáles son sus áreas de aplicación?

¡Su aplicación es cada vez más amplia! En el área de prevención de adicciones, depresión, violencia, es usada cada vez más en programas juveniles en varios países. Se aplica también en el área educativa, organizacional, en cuidados paliativos y tanatológicos, por supuesto en el área psicoterapéutica y más. En los últimos años, se hace mucha investigación para la aplicación de la Logoterapia en distintos institutos y universidades del mundo.

Se llevan a cabo congresos en muchos países para dar a conocer sus más recientes aportaciones. El Instituto Viktor Frankl de Viena, Austria, organiza cada dos años congresos que reúnen a más de 30 países ávidos de compartir nuevos temas y de aprender de los demás para enriquecer su práctica profesional. En ellos han participado incluso representantes de la Sociedad Psicoanalítica de Moscú.

Recuerda que en [www.logoforo.com](http://www.logoforo.com) puedes encontrar una amplia variedad de artículos, bibliografía, eventos, citas con sentido, etc.

Suscríbete a nuestro Newsletter para recibir contenidos interesantes.

Si deseas cursar el Diplomado en Logoterapia en línea, encontrarás toda la información en <https://academia.logoforo.com/>.

Un programa totalmente en línea que puedes cursar a tu ritmo; sin horarios fijos. Tenemos alumnos de diversos países y profesiones que han quedado muy satisfechos con los contenidos.

Gracias por tu interés en la Logoterapia, estamos pendientes para recibir tus comentarios.