

# La logoterapia o la búsqueda del sentido de la vida

La logoterapia es una corriente psicológica que se basa en la búsqueda del sentido de la vida. La peculiaridad de esta doctrina es la de utilizar esa búsqueda como una terapia curativa ante situaciones de depresión, vacío, estrés, etc.

- [1. Los orígenes de la logoterapia](#)
- [2. Fundamentos de la logoterapia](#)
- [3. El logos como terapia](#)
- [4. ¿En qué consisten las sesiones de logoterapia?](#)

## 1. Los orígenes de la logoterapia

Su fundador fue **Víctor Frankl**, un médico y psiquiatra vienés de origen judío, que estudió el psicoanálisis y la psicología individual y posteriormente desarrolló su propia teoría.

Durante la II Guerra Mundial pasó tres años como prisionero en distintos campos de concentración nazis donde murieron sus padres y su primera esposa. En las peores circunstancias que una persona puede soportar, como las que él vivió, Frankl sostiene que la vida humana tiene sentido. La pregunta que se hace ante el sufrimiento **no es ¿por qué sucede éste? si no ¿para qué?**.

Esta experiencia traumática le sirve a Frankl para elaborar su teoría y plantearla como una **respuesta ante el dolor y el sufrimiento**, como una propuesta para aprender a vivir. Sostiene que la búsqueda del sentido de la vida es una fuerza primaria que proviene de la dimensión espiritual del hombre, que es el motor y la base de las actuaciones del ser humano.



## 2. Fundamentos de la logoterapia



La logoterapia es **Logoterapia**. Es una teoría positivista sobre la búsqueda del sentido de la vida. La terapia del sentido (*logos*), que defiende que cada persona debe ser protagonista de su propia historia y que ante cualquier situación, por dura que sea, las personas han de **buscar respuestas**.

Ante todo es **una teoría positivista**.

**Se basa en tres principios:**

- Desde un punto de vista antropológico defiende que las personas somos libres para vivir nuestra vida y escoger nuestro propio destino.
- Respecto a los métodos de terapia psicológica, esta doctrina defiende que tales métodos tienen que partir del interior del propio individuo en contra de la mayoría de las terapias que se basan en componentes externos.
- Por último desde la vertiente filosófica, la logoterapia tiene como punto fundamental la búsqueda del sentido de la vida.



### 3. El logos como terapia

Esta teoría **entiende al ser humano en sus tres dimensiones**, la biológica, la psíquica y la espiritual. A diferencia de las teorías que la precedieron, como el Psicoanálisis y la Psicología Individual que sólo utilizaban la visión biológica y psicológica como terapias curativas, la logoterapia trata las enfermedades psíquicas **tanto desde una vertiente médica como espiritual**.

Como hemos visto anteriormente, la particularidad más importante de la logoterapia es la de **unir el concepto del sentido de la vida con las terapias curativas de problemas psicológicos**. El logoterapeuta intenta ayudar al paciente a encontrar el sentido de su existencia. A diferencia de las religiones no se intenta ofrecer a la gente un sentido determinado, sino **que cada persona encuentre el suyo propio**.

El especialista diagnostica en los pacientes lo que se denomina "vacío existencial" y provoca en ellos una reacción de búsqueda **que les ayude a encontrar sus motivos para vivir**.

Los especialistas en logoterapia son psicólogos y psiquiatras que, al igual que hacía su fundador, Victor Frankl, tratan las enfermedades psíquicas desde la vertiente médica, recetando **medicamentos** cuando sea necesario si bien lo que hacen básicamente es dialogar mucho con los pacientes para averiguar qué puede dar sentido a sus vidas y ayudarles a encontrarlo.



#### 4. ¿En qué consisten las sesiones de logoterapia?

Las personas que llegan a pedir ayuda a un especialista en logoterapia suelen tener conflictos psicológicos como miedos, fobias, depresión, estrés, ansiedad, angustia o problemas de autoestima. Frente a estos se plantean dos alternativas: o nos paralizamos o avanzamos y salimos de esta situación.

Para ayudar en ese proceso de salida, los logoterapeutas actúan con calma, sin técnicas invasivas ni agresivas. Los procesos son más lentos que en otras técnicas. Lo primero que se intenta es **que la persona aprenda a aceptarse** para posteriormente incidir en lo espiritual con el fin de que el paciente se descubra a sí mismo y trabaje en lo relacionado con el sentido de la vida.

Hay dos tipos de sesiones de logoterapia:

- **Espacio de consejería personal:** En este tipo, las sesiones duran aproximadamente una hora. En ellas se hacen técnicas de relajación, música y lectura para que el paciente desconecte. Posteriormente se produce el encuentro con el terapeuta y éste se graba para que tranquilamente en casa se trabaje y reflexione con las ideas tratadas.

- **Espacio de consejería de grupos:** Son sesiones grupales de 5 ó más personas que trabajan sobre un tema con el acompañamiento del logoterapeuta. Los pacientes trabajan entre ellos utilizando distintas técnicas con la monitorización del especialista.

En los dos tipos de sesiones se parte de la idea de que lo primero que necesita una persona con este tipo de problemas es **ser escuchado con atención**, para posteriormente empezar a introducir sugerencias que haga que la vida de estos pacientes pueda mejorar. No obstante, la mayoría de las veces que una persona acuda a la logoterapia buscando recibir una receta a corto plazo que le solucione sus males, estará perdiendo el tiempo, ya que la base de esta terapia es **que la persona decida ser el dueño y protagonista de su propia vida** y sólo cuando tome conciencia de ello y empiece a actuar en consecuencia, sus problemas empezarán a mejorar y a encontrar solución.