

# LOGOTERAPIA DE VIKTOR FRANKL

El concepto de logoterapia proviene del griego, siendo su significado similar a *espíritu*. Para Viktor Frankl la existencia no se reduce a lo biológico ni a lo físico, sino que es un fenómeno que trasciende sobre todo.

Frankl sentía que había un vacío en la práctica psicoterapéutica y deseaba complementar al psicoanálisis, la corriente psicológica más trabajada en ese entonces. Él implementó la dimensión espiritual como parte necesaria de estudio, pues hace referencia a la capacidad que tiene el ser humano de poder integrar las experiencias dañinas de la existencia, desarrollando así una vida psicológicamente sana basada en la resiliencia. Lo interesante del trabajo de Frankl es haber vivido lo que postula. Su relato es congruente con su teoría, pues lo lleva a la práctica.

La logoterapia nace de la corriente humanista (también denominada tercera fuerza dentro de la psicología), es de corte existencialista pues aborda principalmente problemáticas de la existencia humana como el sufrimiento y la depresión.

Los precursores de Frankl reportaban en sus estudios que los tratamientos imperantes de la época no eran los adecuados para los conflictos que veían en la práctica terapéutica, esto da pie al nacimiento de la logoterapia.

Esta terapia apoya y favorece la búsqueda del sentido de la vida de acuerdo con una escala de valores personales, con esto hablamos de una experiencia intransferible para cada persona. Como resultado, cada uno le otorga valor a cada experiencia.

En logoterapia, la **resiliencia** es considerada como una actitud primordial, un móvil esencial en la constante búsqueda de significado, explorando la dimensión espiritual y abordando áreas que superan el ámbito psicofísico.

El hombre está en constante búsqueda del fundamento de su propia vida, además piensa que mientras no responda a la misión que le ha estado confiada por la vida misma, no podrá realizarse como tal.

El ser humano ha de darle sentido a cada una de sus emociones, por esto en la depresión y trastornos afectivos similares la resiliencia actúa como capacidad transformadora, apoyada en la logoterapia.

La logoterapia puede ser aplicada en diferentes problemáticas, especialmente las que se relacionan con la pérdida de perspectiva de la vida y sus consecuencias.

En un estudio realizado por Correa y Machado (2018), se establece que los resultados obtenidos tras la aplicación de logoterapia se relacionan con la disminución de sintomatología depresiva. En este caso, la terapia se aplicó a un grupo experimental que sufrió de estrés postraumático y atravesaba un duelo. Se observó que al implementar la logoterapia aumentó su sentido de la vida desde lo cualitativo, propició la voluntad de los individuos y minimizó la experiencia emocional del sufrimiento.

En el caso de adicciones como el alcoholismo algunos estudios han demostrado que la intervención logoterapéutica ayuda a aumentar la autoestima, ya que con esta modalidad son instados a valorar la relación con ellos mismos y con los demás.

Esta terapia también ayuda en lo relacionado con los sentimientos de desvalorización, pues fomenta la apertura hacia una vida llena de valores y redescubrimientos emocionales.

**Referencia:**

Oporto, Marcela. (2020). Viktor Frankl: Precursor de la logoterapia y resiliencia. Recuperado de: <https://neuro-class.com/viktor-frankl-precursor-de-la-logoterapia-y-resiliencia/>