



SOCIEDAD DOMINICANA DE  
LOGOTERAPIA Y TANATOLOGÍA

## LOGOTERAPIA: EN QUÉ CONSISTE

La Logoterapia es la “psicoterapia orientada al sentido”, creada por el Dr. Viktor Frankl. Es la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia y se centra en la existencia humana y la búsqueda de sentido por parte del hombre. Tiene base en la Psicología, Medicina, Antropología y Filosofía. Algunas de las herramientas técnicas que utiliza son la intención paradójica, el diálogo socrático, la dereflexión, entre otras, las cuales tienen como fin encontrar lo humano en el padecimiento.

Mientras el Psicoanálisis plantea que el hombre se mueve por una voluntad del placer, y la Psicología de Adler afirma que el hombre se mueve por la voluntad del poder, Viktor Frankl apunta a que más allá de esto, el hombre se mueve por una voluntad de sentido, por ese deseo de encontrarle sentido a su existencia. Y sobre este punto, Viktor Frankl también nos habló de la “época del vacío existencial”, caracterizada por la pérdida de valores, búsqueda de placeres, insatisfacción, apatía, desesperanza. Una vida sin proyecto; una vida carente de propósito, que es lo que vemos hoy en las escuelas, las familias, las empresas y organizaciones. Jóvenes que elijen carreras sobre las bases incorrectas, personas que aceptan y trabajan por motivaciones pasajeras o superficiales, familias dedicadas a un éxito que redunde en la desvinculación y desconexión de sus miembros, empresas con procesos deshumanizados, personas sin proyectos de vidas claros.

Es por esto que la Logoterapia aboga por el disfrute de una vida basada en la elección consciente de valores, así como el ejercicio de una libertad responsable, en la que dejes de ser la víctima o esclavo de tu pasado. Además, ayuda a las personas al despliegue de las capacidades innatas como, el autodistanciamiento y autotranscendencia, para superar situaciones límites (enfermedades, pérdidas, vacío existencial, violencia, etc). Acompaña al ser humano a desarrollar una actitud sana y esperanzadora (optimismo trágico) frente a las situaciones límites (logo-actitud), donde soy movido a decirle SI a la vida a pesar de lo que me esté ocurriendo, y donde en vez de sumergirme en cosas, personas o pensamientos que me auto-destruyan, ser conducido a una vida llena de placeres sin sentido dictado por la sociedad, o reducirme a mi diagnóstico psiquiátrico, elijo hacer uso de las herramientas disponibles para autotranscender y disfrutar de una vida con propósito.