



El hombre se autorealiza en la misma medida
en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida.

"Viktor Frankl - Fundador de la Logoterapia"

El sitio dedicado a la Logoterapia y Análisis Existencial de Viktor Frankl
y a la Psicología Existencial Humanista
Ma. Teresa Lemus de Vanek

[INICIO](#) | [REGRESAR](#)

Logoterapia: Una psicoterapia comprometida en el amor **Monday, June 19, 2006 - Felipe Miramontes**

Logoterapia. Una psicoterapia comprometida en el amor

Por Felipe Miramontes*

A Gaby, María, Chela, Susy y la Güera,
facilitadoras del Amor

El amor es un centro espiritual

Qué importa tropezar tres cuatro veces
si el amor te levanta y te redime
M. Benedetti

INTRODUCCIÓN

Ya desde el surgimiento de la Psicología humanista, y luego su propagación a través de la revista de la American Association of Humanistic Psychology (AAHP), uno de los temas recurrentes en los artículos e investigaciones científicas era el del amor. Nunca antes alguna corriente psicoterapéutica le había conferido a esta temática un valor tan importante, en primera línea de lo propio e inherente al hombre. Desde entonces,

la investigación sobre el tema no ha cesado, muy al contrario, es una temática recurrente y contemporánea en la Psicología y la Filosofía existencial y axiológica.

Recientemente Irving Yalom, continuando la línea de investigación humanista-existencial, enumera algunas características del amor, resultado de su inquietud por conocer la forma posible en que un “yo” pudiera relacionarse con un “tú”, estando el yo libre de necesidad.[i]

1. Amar a otro significa relacionarse con él de una manera generosa y desprendida, de tal manera que uno se desprenda de la autoconciencia.
2. Amar a otro significa conocer y experimentarlo con la mayor plenitud posible.
3. Amar a otro significa interesarse por su ser y su desarrollo.
4. El amor es activo. El amor maduro es amar, no que le amen a uno.
5. Amar a otro es la manera de estar en el mundo, no es una conexión mágica, exclusiva y escurridiza con una persona en particular.
6. El amor maduro brota de la riqueza, no de la propia pobreza; del desarrollo no de la necesidad.
7. El amor es recíproco.
8. El amor maduro tiene sus recompensas. Amando uno recibe amor.

Las aportaciones de la Logoterapia en este campo han sido varias. Viktor Frankl menciona el amor de manera insistente en varios artículos y conferencias, a veces identificado al tema de la sexualidad. Estas menciones no son simples ideas o interpretaciones que hace Frankl del ser humano, son más bien declaraciones de un credo personal profundo, aprendido y aprehendido de la vida misma. Ya en tiempos el joven Frankl obsequiaba a su primera esposa un brazalete que tenía por inscripción “El mundo entero gira en torno al amor” [como centro dador de luz y calor y esperanza y vida].

Siguiendo la línea marcada por Frankl, Elisabeth Lukas hace una mención-epítome acerca de lo que el amor significa para la Logoterapia cuando enuncia en su 6to. Mandamiento logoterapéutico: “Consentirás que tu propia satisfacción constituya el efecto secundario de un acto de amor”.^[ii]

A mi entender, una de las posibilidades que la Logoterapia forja es la responsabilidad del ser humano por su amor maduro (ayuda a clarificar el proceso de amor en niños y adolescentes, así como a la conciliación entre el tiempo pasado y el presente de las personas mayores) para que vaya en busca de la unión y la complementación en beneficio del ser amado, de la causa elegida, del trabajo realizado, del dios en el que tenga fe, favoreciéndose a sí mismo. Es decir, perpetrando su Yo a través de este encuentro, como un regalo de los otros y de la vida.

Este trabajo abunda sobre el amor desde la perspectiva logoterapéutica, apoyado en la filosofía, así como en las teorías surgidas a partir de la Logoterapia. Sin embargo, este trabajo pretende también ir más allá, busca aprovechar el camino recorrido y dar un paso más, conciliando entre lo encontrado y lo por revelar. Versa, por un lado, en torno a dos procesos madurativos inherentes al hombre: el de maduración del amor, que marcha paralelo al otro proceso, llamado de maduración noética[iii]. Ambos procesos aparecen como caminos al sentido.

Por otro lado, este trabajo hace hincapié en la labor que tiene la Logoterapia en este proceso, ora acompañando ora descubriendo junto con cada persona sus capacidades de amor, a través de sus áreas de sentido, para la búsqueda y realización de este último.

EXPOSICIÓN

El ser humano es un ser destinado a amar, cuyas relaciones están dadas por la simpatía y el amor, por tanto se puede decir con todo derecho que es un Homo Amans. Lo concibo con la potencia de que su ser completo abriga este talento amoroso, el cual podemos ubicar dentro los valores de experiencia frankleanos, y que consiste en “la vivencia de otro ser humano, en todo lo que su vida tiene de peculiar y singular”[iv]. No obstante este mismo amor puede ser vivido a través de los valores de creación y de actitud. El amor mismo genera actitudes. En última instancia el amor plenifica los valores y los hace deleitables en su totalidad.

A continuación recojo tres definiciones que hace Frankl, las que nos darán idea de cómo significaba el fundador de la Logoterapia al amor:

- ∅ “El amor es la orientación directa hacia la persona espiritual del ser amado, en cuanto algo único e irrepetible (rasgos que hacen de ella una persona espiritual)”.[v]
- ∅ “El amor es un fenómeno específicamente humano, es algo propio del hombre, es decir, que no se puede reducir sin más a fenómenos subhumanos o deducirse de ellos”.[vi]
- ∅ “El amor es el acto coexistencial por excelencia...[que] se caracteriza por su carácter de encuentro, y el encuentro significa siempre que se trata de una relación de persona a persona”.[vii] Y este encuentro puede hacerse extensivo a todo con lo que la persona convive y que hace que el amor sea “... Más amor cuando incluye todo lo que somos porque todo es parte de lo humano. El amor se relaciona con todas las dimensiones humanas que yo vivo y que manifiesto –gozo, frustración, coraje, desaliento, amargura- y así, con toda mi humanidad respondo dentro de mí, a ti, a la vida en otros y a Dios”.[viii] Sin olvidar la defensa de los principios, la causa.

Como vemos, el amor ocupa un sitio preponderante en la Logoterapia. Frankl escribió “El amor es, en realidad, un aspecto de un fenómeno humano más amplio, al que designo como autotrascendencia”.^[ix] Por mi parte, pienso que cuando el hombre dirige sus esfuerzos fuera de sí mismo, lo hace con y por medio del amor, es decir que de alguna u otra manera esta autotrascendencia se da en medio de algún tipo de amor. Se puede mirar como sigue: “El verdadero Amor –no el enamoramiento, que ciega- no disminuye, sino que incrementa la mirada, el alcance cognoscitivo. Esto significa que el Hombre sólo se trasciende, sólo pone sus ideales por arriba de sí mismo, a través del amor; en otros términos, si el hombre puede ir más allá de lo humanamente posible, alcanzar algo que está más allá de la propia muerte, es precisamente a través del amor”. ^[x]

La vida diaria de una persona exige de ella que desarrolle sus potencialidades, que utilice los recursos adquiridos durante su desarrollo. Estos recursos, cuando han sido adquiridos, pueden verse eclipsados por la circunstancia del sujeto, en cuyo caso basta con que los haga presentes, que los traiga de vuelta desde su sabiduría personal. En el caso de que nunca se haya contado con estos recursos, la persona tiene la tarea de ir colectando retroactivamente, si quiere verse plenamente en su momento presente. En ambos casos, la persona tiene la encomienda de hacer un recorrido a través de su vida, es decir, de su propio desarrollo, con la finalidad de ubicarse en su espacio temporal que corresponda más o menos a su edad y dar respuestas adecuadas a las preguntas que la vida le realice en esas circunstancias. El problema surge cuando una persona queda varada en alguna etapa a la que no pertenece ya, que es el caso de nuestra época actual en la que encontramos hombres y mujeres de mas de 30 años actuando y viviendo como verdaderos adolescentes y enfrentando así las demandas cotidianas. Estas personas ratifican lo planteado por Sáenz en el sentido de que “el problema del hombre puede captarse desde el punto de vista de su propio desarrollo como ser humano”.^[xi] Existen varios caminos por los que el hombre debe transitar a lo largo de su existencia, dos de ellos son los que importan para esta exposición: el del amor y el de la maduración noética. Veamos el primero.

EL AMOR DESPUÉS DEL AMOR

El ser humano transita libremente a través de su desarrollo por varios estadios del amor, es él quien se desarrolla precisamente a través del amor, lo que le permite establecer las relaciones a las que tendrá que enfrentarse.

Gutiérrez Sáenz define al amor como “un acto de la voluntad, libre y meritorio desde el punto de vista de la Ética, consiste en dar felicidad a otra persona. El sujeto amante proporciona aliento, cariño, afecto, comprensión y demás beneficios a la persona amada. El amor de suyo es desinteresado, da porque quiere dar, su mejor recompensa consiste en constatar la felicidad que se refleja en la otra persona”^[xii]. Considero que de esta definición se puede partir para esta disquisición. A excepción de la frase que dice que el amor “consiste en dar felicidad a

otra persona”, según mis consideraciones, el término “procurar” la felicidad de otra persona es más exacto que el término “dar”. En el primero se pone de manifiesto la libertad de la persona amada para elegir aceptar o rechazar ese amor o las bondades de este. La labor de la persona amante consiste en brindar las circunstancias óptimas para que quien recibe este amor pueda acceder a su crecimiento y goce personal.

Gutiérrez Sáenz afirma que “la gente evoluciona en su modo de amar y, por tanto, es posible detectar varios niveles de amor. Se pueden distinguir, por lo menos, doce tipos de amor y lo usual es que coexistan varios de ellos en la misma persona. La característica común a todos ellos es: la fuerza unitiva y armonizante entre dos o más individuos”.[\[xiii\]](#)

Los niveles o etapas de desarrollo del amor antes mencionados son los siguientes[\[xiv\]](#):

1. El amor simbiótico. Este es el nivel más elemental y primitivo del amor. El niño depende totalmente de los cuidados de sus progenitores.
2. Amor interesado o acto de querer. Es denominado también como amor celoso o posesivo. Se trata de la búsqueda del beneficio propio a través de la satisfacción de necesidades.
3. La comprensión interior del ser amado. Significa penetrar en el mundo interior de la otra persona por medio del conocimiento holístico. Es decir, comprenderla en una acción intuitiva.
4. La empatía o arte de comprender las estructuras del interlocutor. Precisa de un paso más allá del anterior, después de su mundo interior están las estructuras y las categorías de la persona amada. La empatía consiste entonces en acceder a la interioridad de la otra persona sin utilizar los propios criterios y patrones.
5. El afecto, espacio emocional hacia el otro. En este nivel se necesita ya no sólo de ir al otro tanto como de abrirme y acercarme al mundo del otro desde mi propio yo, no sólo en el terreno de la comprensión sino en el emocional.
6. El cariño o arte de impartir caricias afectuosas. “El cariño es un grado mayor de afecto y su signo externo es la caricia física”. Esto marca el comienzo de una amistad íntima.
7. El enamoramiento o idealización del ser amado. Consiste en proyectar las características del ser amado de manera ilusoria, a un nivel superior. Es “poner” en la otra persona aspectos que el amante desea poseer.
8. El amor sexual, la comunicación íntima con la pareja. Se trata de una vivencia de unidad y plenitud entre dos seres humanos, más allá del puro placer físico y biológico.
9. El amor de la voluntad o querer el bien del otro. Es el nivel clásico del amor, consiste en la realización de actos plenos de intención con el fin de hacer feliz al ser amado.
10. El compromiso amoroso. Aquí se pone en juego el nivel de maduración de la persona para convenir un contrato amoroso, permanente y estable. Es el amor más plenamente humano.
11. El amor universal o de integración. Se da cuando se percibe la unidad de todo el género humano y de todo el universo. Se llega a él a través de estados de relajamiento.

12. La caridad o ágape. Es el nivel máximo de la vivencia amorosa. Consiste en la transmisión del mismo amor de Dios.

Ninguno de los niveles del amor aquí citados tiene que tomarse por malo o negativo, sino más bien como un eslabón necesario para la consecución de la meta siguiente. Como bien lo menciona este autor “Lo inmaduro en el adulto consiste en no descubrir la nobleza y la superioridad de acto de donar y de beneficiar al ser amado”. [xv]

Esta idea es paralela a la de maduración noética de García Pintos, en el sentido de que este último alguna vez dijo que “El que no descubre el sentido de cada edad, está condenado a vivir lo peor de ella”. Aquí corroboramos que en el desarrollo del ser humano a través de su ciclo vital andan paralelos, al menos, dos procesos que lo plenifican en su camino hacia su ser persona: el amor y la maduración noética.

¡AUN ES POSIBLE EL TRIUNFO DEL ESPÍRITU HUMANO!

La maduración noética es parte de la teoría enunciada por García Pintos que, siguiendo a Frankl, toma como base la postura de la tridimensionalidad del hombre.

Frankl escribió que la persona es un ser tridimensional y su naturaleza está constituida por estas dimensiones, que lo conforman en una unidad y una totalidad, en interacción con un entorno social en el que tiene la posibilidad de desarrollar sus potenciales.

- Dimensión biológica BIOS
- Dimensión psicológica PSIQUE
- Dimensión espiritual y noética NOUS

Sin embargo, es en una de estas dimensiones en la que podemos encontrar su verdadera esencia, que lo abarca absolutamente y lo define como ser humano, esta es la dimensión espiritual. Entonces, en este sentido, el ser humano es un ser espiritual.

Este ser espiritual goza de una característica especial, en palabras de García Pintos el ser humano posee una naturaleza “pero una naturaleza ‘abierta’ [que] sólo puede responder dinámicamente a un proceso ‘abierto’, es decir autónomico y por lo tanto único e irreplicable. Desde esta apertura y autonomía, este proceso vital NO PUEDE RECONOCER DECLINACIONES [a diferencia del proceso biológico y psicológico] y por lo tanto siempre será de maduración”. [xvi] Es en este sentido que este autor enuncia su proceso de maduración noética, que podemos definir como el movimiento dinámico que se da por etapas, destinado a plenificar la naturaleza del hombre y cuya naturaleza distintiva es su espiritualidad o dimensión noética.

A continuación se presenta un compendio de ambos procesos, el del amor y el de la maduración noética, en el que se trata de analogar los estadios en que se encuentra el individuo dependiendo de su edad cronológica :

EDADES	ETAPAS	TIPO DE NECESIDAD	ORIENTACIÓN	NIVELES DE AMOR
1ra. Edad BIOS	Nacimiento – adolescencia 0-25 años	RECIBIR (deseo-instinto)	Inmanente (yo)	1. El amor simbiótico 2. El amor interesado 3. La comprensión 4. La empatía 5. El afecto 6. El cariño 7. El enamoramiento 8. El amor sexual
2da. Edad PSICOSOCIAL	Juventud – adulthood 25-57 años aprox.	COMPARTIR (autodesarrollo)	Inmanente (yo-tú = nosotros)	9. El amor de la voluntad 10. El compromiso amoroso
3ra. Edad NOÉTICA	Madurez 58-65 Vejez 65-80 Senectud 80 en adelante	DAR- SER RECIBIDO (autotrascendencia)	Trascendente (alteridad = tú)	11. El amor universal 12. Caridad o ágape

Es preciso mencionar algunas aclaraciones que hace Sáenz[xvii] en torno a estos doce niveles de amor descriptos (y que pudieran ser aplicados algunos de ellos al proceso de maduración noética, tal es el caso de los puntos 1, 2, 4, 6 y especialmente el 7):

1. El criterio general para distinguir y ordenar estos doce niveles es la dificultad para realizarlos. A medida que crece un individuo, sus facultades maduran suficientemente para realizar los niveles de amor más avanzados.
2. Dado que esta madurez se consigue paulatina y gradualmente, el orden aquí propuesto es en cierto modo un orden cronológico.
3. No es indispensable pasar por un nivel determinado para realizar el siguiente.
4. Es factible que se dé un proceso de regresión en la madurez de una persona.
5. Los doce niveles están ordenados por pares. Cada nivel par es una optimación del nivel non anterior.
6. El fenómeno humano del amor es muy complejo; si analizamos el modo como ama una persona en un momento determinado, podemos detectar la coexistencia de varios niveles en forma simultanea.

7. El amor moral del amor aumenta a medida que se avanza en estos niveles. Evidentemente, el grado en que funciona la inteligencia y la voluntad y, por tanto, la libertad, es el termómetro del nivel axiológico que en un caso particular llega a sustentar la práctica del amor.

Sáenz finaliza su argumentación asegurando que los niveles de amor “dependen de dos cualidades centrales de la persona, que residen en su capacidad de crecer: en función del conocimiento por un lado, y en función de la voluntad, por el otro. A medida que crece nuestra calidad de conocimiento y nuestra tendencia unitiva (que en un momento dado se llama voluntad), crece también nuestra calidad como ser humano.”^[xviii]

Hablando de esto, García Pintos enfatiza que el transitar de la persona espiritual es una excursión por los diferentes procesos que vive su humanidad entera. Sin embargo, a pesar de que la persona sufre la declinación de sus funciones biológica y psicológica, y en tanto que poseedora de una dimensión noética, en tanto que persona espiritual, no existe un proceso de declinación de esta dimensión. Con el amor sucede algo similar, ya que la persona va creciendo a través de cada nivel de amor y siempre con la intensidad propia de cada uno de ellos. Efectivamente, esto nos lleva a ser mejores seres humanos y a mirar al hombre en toda su potencialidad.

CONCLUSIÓN

Alguna vez en la vida cada persona tiene la oportunidad de experimentar el Amor, el gran Amor que mueve a la tierra entera y que es el principio de todas las cosas, para cumplir su misión de ser mejor ofreciendo la oportunidad de ser mejor sirviendo a otro, amando a alguien, contemplando la naturaleza, luchando por las causas justas o teniendo la humildad de dirigirse al Trascendente desde su intimidad. Yo pienso que hay dos atributos que salvarán al Hombre del sufrimiento y de sí mismo, son el Amor y la Poesía. La poesía para cantar este amor humano imperecedero y el amor por la humanidad entera: por las personas como seres humanos espirituales, porque a pesar de los pesares “Detrás de nosotros estamos ustedes”.

“Entonces fue como si el tiempo se detuviese y el Alma del Mundo surgiese con toda su fuerza ante él. Cuando vio sus ojos negros, sus labios indecisos entre una sonrisa y el silencio, él entendió la parte más importante y más sabia del Lenguaje que todo el mundo hablaba y que todas las personas de la tierra eran capaces de entender en sus corazones. Y esto se llamaba Amor, algo más antiguo que los hombres y que el propio desierto, y que sin embargo resurgía siempre con la misma fuerza doquiera que dos pares de ojos se cruzaran como se cruzaron aquellos dos pares de ojos delante de un pozo”.^[xix]

Si se está de acuerdo con este proceso de maduración noética, acompañado de este proceso amoroso, y se piensa en ambos como caminos para el encuentro del sentido, a través de una senda axiológica, se puede decir entonces que la Logoterapia se propone, a través del amor, contactar ese ser espiritual, ese Homo Amans capaz de las

mejores historias. De ser cierto esto y porque no se concibe el Amor como un acto que se dé sin intención e intención, gracias a la Logoterapia recuperamos, además de la dimensión espiritual del hombre, su evolución y el camino por el que transita libre y responsablemente.

La Logoterapia es una psicoterapia del amor por todo lo que este fenómeno participa en la vida cotidiana de cada persona, además de por cómo lo utiliza en la búsqueda de sentido de cada individuo. Al menos yo no concibo la búsqueda de mi sentido de vida si no propendo a él desde mi humana y profunda verdad espiritual, que es el amor. Y muchas veces ha sido precisamente este amor el que me ha hecho madurar.

Siguiendo esta vía estaremos en condición de cumplir lo que a mi sentir me parece una demanda, y muy justa por cierto, expresada en una hermosa frase que le escuché a Miguel Jarquín, y que pudiera ser el grito de guerra de nuestra Logoterapia:

“La psicoterapia tiene más una misión con el amor que con el conocimiento.”

Y sobre todo, estaremos en condiciones de compartir y comprender con el corazón aquella sabiduría que un día Viktor Frankl vivenció en espíritu propio, en su cárcel de carne y nervios, y que fue uno de los descubrimientos significativos en mi propia existencia, por el que yo me identifiqué, y por el que sigo en este camino, en la Logoterapia:

“Un pensamiento me petrificó: por primera vez en mi vida comprendí la verdad vertida en las canciones de tantos poetas y proclamada en la sabiduría definitiva de tantos pensadores. La verdad de que el amor es la meta última y más alta a la que puede aspirar el hombre. Fue entonces cuando aprehendí el significado del mayor de los secretos que la poesía, el pensamiento y el credo humanos intentan comunicar: la salvación del hombre está en el amor y a través del amor.”^[xx]

1 Yalom, Irving, Psicoterapia Existencial, Ed. Herder, Barcelona, 1984, Págs. 448-449

[ii] Halabe, Elvira, Psicología espiritual de Elisabeth Lukas, Revista Mexicana de Logoterapia No. 5, 2001, Pág. 111

3Lukas, Elisabeth y García Pintos, Claudio, De la vida fugaz, Ediciones LAG, México, 2002, Págs.. 65-149

4 Frankl, Viktor, Psicoanálisis y existencialismo, FCE, México, 1997, Pág.. 185

[v]Frankl, Viktor, op. cit., Pág.. 187

[vi]Frankl, Viktor, op. cit., Pág.. 189

[vii] Frankl, Viktor, op. cit., Pág.. 89

[viii] Pareja, Guillermo, Viktor E. Frankl: comunicación y resistencia, Premiá Editora, México, 1989, Pág.. 192

[ix] Frankl, Viktor, Psicoterapia y humanismo, FCE, México, 1994, Pág.. 87

[x] Llano Cifuentes, Carlos, Viaje al centro del hombre, Ed. diana, México, 1999, pag. XX

[xi] Gutiérrez Sáenz, Raúl, Introducción a la Ética, Esfinge, México, 2004, Pág.. 140

[xii] Gutiérrez Sáenz, op. cit., Pág. 140

[xiii] Gutiérrez Sáenz, op. cit., Pág.. 140

[xiv] Gutiérrez Sáenz, op. cit., Págs.. 140-154

[x] Gutiérrez Sáenz, op. cit., Pág. 143

[xvi] Lukas, Elisabeth y García Pintos, Claudio, op. cit., Pág. 72

[xvii] Gutiérrez Sáenz, op. cit., Pág. 154

[xviii] Gutiérrez Sáenz, op. cit., Pág. 154

[xix] Coelho, Paulo, El alquimista, Grijalbo, México, 1997, Pág. 122

[xx] Frankl, Viktor. El hombre en busca de sentido, Herder, Barcelona, 1979. Págs. 45-46

* FELIPE MIRAMONTES

Licenciado en Psicología por la UNAM, psicoterapeuta, poeta y educador de la sexualidad. Actualmente cursa el cuarto semestre de la Especialización en Análisis Existencial y Logoterapia en SMAEL, sede sur.

logofelipe@yahoo.com

2005-2007 - Todos los derechos reservados por Ma. Teresa Vanek
<http://www.logofofo.com/>