

# **LOGOTERAPIA**

**Y**

# **DROGAS**

**José Antonio Gimeno Ortega**

**Curso 1º de formación**

# **ÍNDICE**

<b>Conceptos básicos de Logoterapia .....</b>	<b>p. 3</b>
<b>La Logoterapia y las toxicomanías .....</b>	<b>p. 5</b>
<b>Proyecto Hombre .....</b>	<b>P.9</b>
<b>Logoterapia y Proyecto Hombre: similitudes y divergencias.</b>	<b>P. 11</b>
<b>Conclusión .....</b>	<b>p. 15</b>

# **CONCEPTOS BASICOS DE LOGOTERAPIA**

## **1. INTERROGANTE EXISTENCIAL**

Frankl a través de su experiencia de vida y del contacto, tanto con sus alumnos, como con sus pacientes, fue testigo sobre la pregunta que constantemente se hace el hombre acerca del sentido de la vida, de su existencia. Preguntarse sobre el sentido de la existencia es “expresión del ser hombre”, de lo que en el hombre hay de más humano.

## **2. VACIO EXISTENCIAL**

Es utilizado este término por Frankl para expresar el sentimiento de falta de sentido. Está relacionado con un sentido de vacío interior, con la falta total de contenido acerca de la vida

La Logoterapia habla de frustración existencial en el momento en el que la voluntad de sentido del hombre puede frustrarse.

Esta situación puede llevar al hombre a tener comportamientos tales como la toxicomanía, otras conductas delictivas y en el suicidio.

## **3. EL HOMBRE**

La logoterapia se presenta como una concepción general e integral del hombre.

La logoterapia utiliza como recursos más importantes:

- La capacidad de autodistanciamiento, es decir la capacidad de poner distancia frente a las situaciones exteriores no sólo con el mundo, sino con nosotros mismos.

- La capacidad de autotrascendencia: el ser humano apunta o se dirige a alguien o algo distinto de uno mismo para realizar un sentido o para tener un encuentro amoroso, etc.

Ser hombre para la logoterapia es:

- Ser libre y con capacidad de decisión. Ser libre frente a los condicionamientos para tomar postura frente a ellos. Tomar postura frente a sí mismo. El hombre no es libre de hecho, sino en potencia.
- Ser responsable porque se es libre. Responsable de su ser concreto.
- Ser consciente: capaz de redescubrir el significado que encierra cada situación en la vida. La conciencia es la voz de la trascendencia que guía al hombre en su camino de crecimiento personal y de su realización de valores. Esto hace a la persona experimentar conscientemente su yo, su ser más profundo.
- Ser orientado hacia los valores: Para Frankl existe, más allá del mundo material, el mundo de los ideales, de los valores. El ser humano está orientado hacia él en su ser más profundo. Frankl insiste en tres líneas de valores: la creativa, la vivencial y la de actitud. Estas tres líneas corresponden al trabajo, al amor y al sufrimiento. El hombre es plenamente hombre cuando realiza estos tres tipos de valores.

## **LA LOGOTERAPIA Y LAS TOXICOMANÍAS**

La toxicomanía se instaura allí donde hay un vacío existencial. No significa esto que la falta de significado provoque directamente la toxicomanía, pero sí es verdad que si un toxicómano hubiera encontrado un significado tendría más resistencia para no caer en la droga.

El consumo de drogas está considerado por la logoterapia como el sustitutivo para llenar el vacío existencial que el joven experimenta. Con el fin de conseguir la felicidad trata de sustituir la frustración con un sustitutivo externo, con el consumo de la droga. Al no proporcionarle la droga esa felicidad inmediata que el joven anda buscando, se instaura en su interior un círculo vicioso. Es entonces cuando se bloquean la libertad, la responsabilidad y la conciencia, quedando casi ocultas, haciendo así de la droga la razón de sentido del toxicómano.

La logoterapia, con sus principios básicos de confianza en la persona humana, en su dignidad, en su capacidad de hacer opciones libres, en su ser consciente y responsable y en su continua orientación hacia una vida significativa se acerca al problema de las toxicomanías con esta tesis: "El hombre no es el producto de los factores que influyen en él".

Frankl menciona en sus escritos el problema de la droga como uno de los fenómenos de la triada de las neurosis masivas de nuestra época, junto a la depresión y la agresión.

E. Lukas parte de la convicción de que "no hay una dependencia completa de los factores negativos del entorno, pues en última instancia, es el joven quien decide qué camino quiere seguir. Esta libertad de decisión, y esta responsabilidad personal frente a la vida, no se le puede quitar nunca". Si bien es cierto añadir que la presión e influencia del mundo, de la cultura, de los grupos de iguales, los medios de comunicación, las modas, etc. ejercen gran influencia en la toma de decisiones de los jóvenes de hoy.

La logoterapia cree que existe un motivo muy profundo en la base de una elección de la droga y es esa sensación de vacío, de falta de sentido,

ociosidad, aburrimiento, indiferencia, etc. Todo esto va creando un ambiente entorno al joven que le hace más vulnerable al consumo de drogas como medio de evasión de la realidad o como un sustitutivo para llenar el vacío existente. Por lo tanto la terapia a realizar con este tipo de personas va dirigida hacia lo más profundo del ser humano.

La logoterapia, dentro del tratamiento de rehabilitación del toxicómano, es una terapia complementaria, que se combina con otros medios terapéuticos que actúan en las distintas dimensiones de la persona.

Según E. Lukas hay una serie de momentos en el tratamiento de toxicómanos:

- Fase previa: desintoxicación corporal: es de carácter médico y es básica para seguir posteriormente con la ayuda logoterapéutica. La actitud del terapeuta ha de ser de cercanía al toxicómano, comunicándole comprensión y confianza.

En esta primera fase el contrato terapéutico no se da necesariamente en las primeras entrevistas. Se trata de recoger datos de anamnesis, farmacología, familia, además de una visita al psiquiatra. En este momento no se trata de buscar los motivos en relación a la dependencia, sino la posición que el usuario quiere asumir. Es momento de definir los períodos y las situaciones de mayor crisis.

A la familia se le da información y se le informa sobre cuales son los comportamientos más adecuados en relación a sus hijos o esposos – as.

En el primer contrato terapéutico se pide al paciente que distancie su dependencia, es decir, que tome conciencia de la capacidad que tiene para ser libre de la droga y que tiene fuerza para hacerlo.

En un segundo momento del contrato se evidencia el hecho de que la libertad física se extiende también a las condiciones psíquicas.

Es siempre importante el refuerzo positivo más que la crítica cuando la persona decide y efectivamente va logrando pequeños objetivos que se propone. La responsabilidad se puede ir educando de una forma gradual: primero se responsabiliza de venir a la siguiente cita, después de no usar drogas o beber, colaboración de la familia, etc.

Cuando el sentido de responsabilidad se ha extendido de manera suficiente se puede proceder a descubrir cuáles son los motivos que pueden transformar su vida en digna de ser vivida.

En este punto quiero hacer una observación: hoy día debido a la complejidad de las personas atendidas y como presentan patologías, a veces muy severas, respecto a su salud mental se combina la dispensación de metadona y otros psicofármacos, con la ayuda psicoterapéutica.

- La segunda fase tiene que ver con el comienzo de la terapia, propiamente dicha. A través de técnicas de relajación, el terapeuta ayuda al paciente a que vaya superando miedos, angustias. Estos ejercicios de relajación van acompañados de un entrenamiento de refuerzo de la voluntad, mediante el cual la persona puede llegar al convencimiento de que puede salir de la droga. Con todos estos ejercicios se puede lograr que la persona recupere la tranquilidad emocional.
- A la tercera fase se pasa cuando los bloqueos psicológicos se han removido. Esta fase sería la fase logoterapéutica propiamente dicha. Se realiza a través de conversaciones logo terapéuticas en busca del sentido. La persona debe encontrar su propio sentido, descubrir sus posibilidades personales. El psicoterapeuta estimula, motiva, puede mostrarle diferentes posibilidades de sentido, pero la decisión de situarse frente a su vida de una manera concreta toma el propio paciente. Es importante tener en cuenta en esta fase algunos obstáculos que pueden impedir un proceso eficaz: la autocompasión, el fatalismo y el victimismo. El terapeuta tiene un cambio de actitud para hacer tomar conciencia al paciente que sus errores, su pasado infeliz, tiene la posibilidad de superarse si construye con sus propios esfuerzos una vida llena de significado. De esta forma aprende la persona a hacer uso de su dimensión noética, donde se encuentra una gran reserva de energía y recursos. La confianza es básica para que entre ambos, se de una relación de empatía.

A través de una serie de entrevista que tienen como objetivo un análisis existencial, se ayuda a la persona a descubrir sus significados y valores. No se trata de analizar su existencia, sino más bien de dar una explicación a la existencia a través de la biografía que nos da el paciente, a través de un perfil de significados y de valores. Se ayuda a la persona a que explique su propia biografía.

Un gran número de jóvenes llegan a ser toxicómanos sin motivo aparente. Pero en realidad existe un motivo y está unido a la parte más profunda e íntima del ser humano: se trata de una sensación devastadora de no reconocer ningún significado a su propia existencia, en caer en la indiferencia, en un aburrimiento mortal.

El peor efecto de la droga es la destrucción de la dimensión de la libertad y de la responsabilidad.

El principal punto a tratar con los toxicómanos es el de la motivación. El problema no está en dejar de drogarse, sino más bien en no volver a empezar. Se trata de encontrar motivos válidos para dejar la droga.

Como anteriormente he señalado la logoterapia no puede afrontar directamente por sí misma esta problemática. Se trata de personas que, por dependencia de la droga, tienen debilitados y bloqueados sus propios recursos personales, es decir, tienen impedido, de alguna manera, el acceso a la dimensión noética. Dimensión a la que va dirigida la intervención logoterapéutica.

La Logoterapia no puede frenar el sufrimiento, pero si puede frenar la desesperación.

Por lo tanto, como dice Frankl: “El verdadero trabajo de la logoterapia es el de prevención, promoviendo en los jóvenes el sentido de responsabilidad.

## **PROYECTO HOMBRE**

Es una Asociación aconfesional y apolítica que se propone luchar contra todo tipo de marginación y busca todos los instrumentos adecuados para promover el crecimiento, la maduración de las personas y en particular de los jóvenes toxicómanos.

Tiene una filosofía propia y una metodología de intervención que le caracteriza. Fundamentalmente es un programa educativo – terapéutico, en el que se acompaña al joven desde el momento que hace una demanda de ayuda hasta que termina su proceso, valorando su reinserción social y los objetivos mínimos conseguidos ante de darle un alta terapéutica.

Proyecto Hombre no sólo pretende evitar que los jóvenes consuman drogas, sino que tiende a crear hombres y mujeres libres que sepan manejar su propia existencia responsablemente. Quiere ayudar al toxicómano a que él mismo redescubra sus potencialidades.

Tiene como objetivos fundamentales:

- Hacer nacer en el toxicómano la motivación de sentirse implicado en su proceso, siendo capaz de asumir con responsabilidad todas las consecuencias de su elección de la droga. Que él mismo sea el protagonista de su vida.
- Restablecer en el joven la confianza en sí mismo y en los demás, la capacidad de autocontrol, la solidaridad y una proyección positiva hacia el futuro.
- Crecimiento constante en su tratamiento del propio joven y de la familia que lo acompaña.

Proyecto Hombre se compone, en la actualidad, de diversos programas, ambulatorios y residenciales y un equipo de profesionales que atienden y acompañan en su proceso de rehabilitación a los diferentes usuarios que nos piden ayuda.

Después de una serie de entrevistas individuales se hace un diagnóstico de cada paciente y se procede a la derivación a uno de nuestros programas,

ambulatorio o residencial, según sea la situación y el problema presentado por cada usuario.

A lo largo de todo el tratamiento es muy importante la implicación de la familia en el proceso del joven. A través de la terapia familiar sistémica, padres, pareja, hermanos, principalmente hacen su propia terapia a la par que el joven realiza su programa de rehabilitación.

Proyecto Hombre está presente en la mayoría de las autonomías del Estado Español y su actividad se articula en tres líneas fundamentales:

- Prevención
- Acogida: disponibilidad a la escucha y búsqueda de soluciones personalizadas para cada demanda.
- Sensibilización social: es un esfuerzo por desmitificar el problema de la droga, altamente manipulado, siendo conscientes de la dignidad del ser humano, en la relación interpersonal y respeto a los valores del otro.

# **LOGOTERAPIA Y PROYECTO HOMBRE: SIMILITUDES Y DIVERGENCIAS**

## **1. DESDE EL PUNTO DE VISTA ANTROPOLOGICO:**

Tanto la Logoterapia, como el Proyecto Hombre parten de un punto de vista común con respecto a su base antropológica: el hombre que sufre.

### **En el Proyecto Hombre:**

El ser humano es la persona toxicómana, es decir alguien que vive una experiencia de dependencia de la droga. En su interior experimenta una falta de sentido, un vacío existencial que busca llenar con el consumo de la droga. Sus comportamiento, acciones dependen, en gran parte, del consumo. Por el consumo de la droga los sentimientos y otros aspectos propiamente humanos se ocultan o anulan. Así la responsabilidad, la libertad, la conciencia quedan en un segundo plano

Sin embargo, Proyecto Hombre cree profundamente en la persona. De ahí su mensaje de esperanza: de la droga se puede salir. Toda persona tiene recursos humanos. A toda persona se le puede devolver la confianza en sí mismo y el creer en sí mismo. Y así poner en funcionamiento todas sus potencialidades para afrontar sus problemas. El de la droga, aunque grave, es un problema más.

El abordaje educativo – terapéutico no mira a la sustancia o su entorno, sino a la persona que está detrás del consumo de la droga, que posee la capacidad de cambiar de estilo de vida y de abrirse a nuevas posibilidades. Desde Proyecto Hombre se cree firmemente en las capacidades de cada uno para redescubrirse individuo consciente y responsable. La parte principal de la rehabilitación de un toxicómano pasa por un proceso de maduración y de crecimiento, del cuál él mismo es el protagonista. Cada persona posee la capacidad de vivir insertada en un ambiente social que le posibilita el que

pueda crecer y realizarse como tal, que estimule su creatividad y le ayude a formarse una verdadera conciencia , con criterios, valores. Ya que el hombre posee en sí mismo un dinamismo interno y un potencial de recursos que le posibilitan un proceso de crecimiento en relación a él, a los demás, al mundo y a lo trascendente. De ahí que en Proyecto Hombre se cree en la capacidad de recuperación que existe en el toxicómano.

### **En la Logoterapia:**

El hombre es profundamente hombre en su visión noética y espiritual, ya que ella es el móvil de su vida y la que le orienta hacia una vida significativa y hacia un mundo de valores.

La Logoterapia cree:

- En la dignidad: en palabras del mismo Frankl: “la dignidad pertenece sólo a la persona. Le corresponde naturalmente, independiente de toda utilidad social o vital”
- La libertad que le posibilita hacer frente a todas las situaciones, aun las de sufrimiento. Porque “la libertad del hombre incluye tomar postura sobre sí mismo, para enfrentarse a sí mismo y con este objeto, distanciarse de sí mismo.
- En la capacidad de ser responsable en todas las tareas de su vida ya que “ser hombre significa decidir siempre lo que he de hacer de mí mismo y esto, a su vez, significa asumir la responsabilidad de eso que he hecho de mi mismo”
- En la capacidad de autodistanciamiento por lo que está en condición de distinguir lo que es de lo que hace, “pues el hombre no es inmutable, sino que siempre puede cambiar”
- El hombre está siempre orientado hacia una búsqueda y vivencia de valores en su camino de integridad personal.

El hombre es un ser abierto que, a pesar vivir situaciones límites en la vida puede hacer frente a las mismas a través de sus propios recursos personales. En palabras del propio Frankl: “Sí, el verdadero resultado del sufrimiento es un

proceso de maduración. Pero la maduración se basa en que el ser humano alcanza la libertad interior, a pesar de la dependencia exterior”

## **2. DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA DROGA**

### **En el Proyecto Hombre:**

El problema de la droga es leído desde Proyecto Hombre como un síntoma de malestar existencial en una sociedad enferma. Desde este programa educativo – terapéutico no se lucha en contra de la droga, sino que intenta buscar los instrumentos que ayudan al hombre al descubrir su propio ser hombre y de este modo compartir él mismo la raíz de su malestar existencial-

El uso de sustancias estupefacientes ha estado presente en todos los tiempos a través de la historia y en todas las culturas. Unas veces como necesidad de carácter terapéutico, otras como una manifestación de un desacuerdo social, un anticonformismo. En los últimos años los grandes cambios sociales y culturales han provocado transformaciones internas en la sociedad: falta de educación y de transmisión de valores por parte de la familia, etc. La falta de límites, “el todo está bien”, la poca contención familiar, las dependencias de las nuevas tecnologías, han provocado en el joven una ruptura y pérdida de la propia identidad y del sentido de la vida y el no encontrar “su lugar en el mundo”.

Se reconoce que detrás del problema de la droga hay un mundo complejo. Por eso, desde el principio del tratamiento, se aborda a la persona y no a la droga

### **En la Logoterapia:**

El consumo de droga viene considerado por la Logoterapia como un sustitutivo para llenar un vacío existencial.

Frankl se interrogó acerca del fenómeno de la droga y lo encontró en los jóvenes calificados de “no futura generación”, que viven en un ambiente donde flota un absurdo aparente.

E. Lukas en su experiencia de ayuda a los toxicómanos habla del problema de la droga como uno de los más complejos y difíciles. Lo considera como expresión de un problema más profundo de vacío. La Logoterapia no pone el acento sobre el síntoma droga, sino que trata de ayudar al hombre para que pueda ser él mismo, en su realidad más profunda. En palabras de Frankl: "Los esfuerzos de rehabilitación de pacientes delincuentes o drogadictos son más positivos cuando afrontan la problemática del sentido de la vida".

Todo esto lleva a la conclusión de que el consumo de droga es un síntoma de malestar o vacío existencial que experimenta la persona que la consume. Pero también de alguna manera es el síntoma de malestar social que le rodea.

### **3. DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA INTERVENCIÓN**

Tienen un punto central en común: el objetivo terapéutico es actuar en el hombre que sufre, toxicómano o enfermo, desde sus potencialidades y recursos para ayudarle a redescubrirse y reconocerse en su realidad, siendo él mismo el protagonista de su proceso terapéutico.

En el Proyecto Hombre el objetivo es:

- Poner al hombre en el centro, como protagonista de la propia vida, libre de toda esclavitud.

En la Logoterapia:

- Intenta hacer al paciente consciente de sus propias responsabilidades, razón por la que ha de dejarle decidir ante qué o ante quién se considera responsable.

Como puntos divergentes:

- En cuanto a su realidad formal. Proyecto Hombre es un programa educativo – terapéutico con objetivos, finalidad, agentes itinerario, evaluación y la Logoterapia es una psicoterapia con unas bases antropológicas definidas. Su espacio de intervención es amplio.
- En relación a las modalidades de intervención: En Proyecto hombre la intervención es grupal, grupos de autoayuda, aunque hay un seguimiento individual a base de entrevistas personales. En Logoterapia la intervención es a base de entrevistas individuales.

## CONCLUSIÓN

Es evidente que el proceso terapéutico que se realiza con los pacientes dentro de este programa se apoya fuertemente en la Logoterapia, especialmente cuando las personas inician su proceso de reinserción social. Su vuelta a la sociedad, después de haber vivido un tiempo centrados exclusivamente en un trabajo a nivel personal.

Un aparte importante dentro del proceso de cada paciente es la elección de un estilo de vida diferente hasta el que ahora ha llevado. Un estilo de vida que se apoya en un proyecto de vida. Este proyecto lo va realizando cada uno, acompañado de su terapeuta y de su grupo de autoayuda de referencia.

Proyecto de vida que implica un cambio sustancial de comportamientos y de actitudes frente a la droga y el mundo de la droga. Y precisamente este cambio se apoya en unos valores distintos a los que hasta ahora tenía. Una concepción muy diferente de la amistad. Pasar de una visión completamente egocéntrica de la vida a valorar una resocialización, unas relaciones con los demás al margen del mundo de la droga.

Lo que antes era vivir por y para la droga ha pasado ahora a tener otras expectativas. Plantearse el día a día como un reto, un crecimiento personal, un desafío a vivir sin droga, siendo feliz y encontrando sentido a lo que vive. No anulando sus sentimientos, sino vivirlos en plenitud. No escapando de ellos, sino asumiendo su propia vulnerabilidad. Y disfrutando y valorando la capacidad de amar y de sentirnos amados que cada uno tenemos.

El descubrimiento de su dimensión espiritual es un factor fundamental en el proceso de rehabilitación. Normalmente un toxicómano tiene una gran riqueza interior que durante mucho tiempo ha estado anulada, reprimida. Cuando ésta se descubre da a todos ellos una gran fortaleza y seguridad. Una confianza en sí mismos. Un darse cuenta de sus potencialidades, de la gran fuerza interior que pueden tener para luchar en la vida, para no volverse a drogarse más.

La Logoterapia ha ayudado y sigue ayudando a muchos pacientes con grandes problemas de salud: Sida, Hepatitis B y C y otras enfermedades que en su primer momento fueron enfermedades terminales y luego han pasado a ser enfermedades crónicas.

Siempre surgía la misma pregunta: ¿Merece la pena seguir luchando si tengo una enfermedad mortal? La tentación estaba ahí: dejarse llevar, abandonarse. Pero han sido muchos los que han continuado adelante sin centrarse en la enfermedad, sino en la vida. Aceptando el sufrimiento como una parte de su vida, pero teniendo una actitud que le ayude a vivir una vida plena de significado.

Me permito narrar ahora un hecho importante y que me marcó en mi profesión como terapeuta.

Se trata de una paciente que hizo todo su programa educativo – terapéutico en Proyecto Hombre. Tenía sida en un nivel muy avanzado. Y su vida en los últimos meses estaba marcada por sus entradas y salidas al hospital. Cuando llegó a su etapa de reinserción social tuvo una conciencia muy clara de que su fin estaba ya próximo. Había hecho un proceso de rehabilitación excelente. Siempre tuvo mucha fe en el programa, en la terapia. Tal es así que en sus últimas semanas de vida me pidió algo insólito: leer su carpeta terapéutica. Ver cómo había sido su proceso, ahora que llegaba a su fin, el proceso y su propia vida.

Durante varias semanas leísmos parte de su carpeta terapéutica en el hospital. Mi sensación cada vez que iba a verla es que sentía gran paz, felicidad al contemplar lo que había sido capaz en su vida: dejar la droga y cambiar de vida. Soñar y forjar un futuro diferente y llegar a vivirlo tal y como lo había soñado.

Ver esa paz, esa serenidad espiritual y esas ganas de vivir su vida hasta el último minuto, encontrando día a día un pleno sentido, no entregarse resignadamente ni a la enfermedad, ni a la muerte es lo que me ha llevado y me llevó en su momento a ser testigo de cómo el haber encontrado sentido a su vida, el haber salido de ese vacío existencial en el que había caído por culpa de la droga, le hizo vivir su vida y afrontar su muerte con un sentido pleno.

Termino con una frase de propio Frankl que transmite de una manera mucho más profunda y poética su postura frente a la muerte:

“Incluso cuando una llama se apaga su luz ha tenido un significado, pero no tiene sentido transmitir una llama no encendida en una llamarada que continúa”.

“Con la muerte no queda nada desde el punto de vista biológico y físico, pero queda, pero queda lo que el hombre ha realizado y ha conseguido hacer eterno más allá de la vida”.

## BIBLIOGRAFÍA

- Dossier: “Logoterapia y significado de la vida”. NATALIA BARBONA  
Revista Proyecto, dossier nº 15
- “Logoterapia y Proyecto Hombre AURELIA AGREDANO. Cuaderno nº7