6º CURSO DE EXPERTO EN DROGODEPENDENCIAS

LOGOTERAPIA

Y

ADICCIONES

Jesús Hernández Martín

ÍNDICE

ÍNDICE 1

I. INTRODUCCIÓN 2

II. LA LOGOTERAPIA 4

1. UN INTENTO DE DEFINICIÓN 4
2. VISIÓN DE LA PERSONA Y LA EXISTENCIA 4
   - 2.1. La dimensión noética 6
   - 2.2. El inconsciente espiritual 6
   - 2.3. La libertad y la responsabilidad 7
   - 2.4. El autodistanciamiento 9
   - 2.5. La autotrascendencia 9
   - 2.6. La voluntad de sentido 10
   - 2.7. Encontrar el sentido de la vida 11
   - 2.8. El órgano de sentido: La conciencia 12
   - 2.9. Distorsiones en la visión de la persona 14
3. EL REINO DE LOS VALORES 16
   - 3.1. Tipos de valores 17
   - 3.2. Sistemas de valores 20
4. ALGUNOS INSTRUMENTOS DE LA LOGOTERAPIA 20
   - 4.1. Intención paradójica 20
   - 4.2. Derreflexión 21
   - 4.3. Modulación de la actitud 22

III. APLICACIÓN DE LA LOGOTERAPIA EN P.H. 24

1. INTRODUCCIÓN 24
2. MOTIVACIÓN 26
3. CONOCIMIENTO Y CRECIMIENTO PERSONAL 28
4. REINSERCCIÓN 30

BIBLIOGRAFÍA 32

I. INTRODUCCIÓN

El programa terapéutico educativo Proyecto Hombre es un programa que pretende ser una respuesta a los problemas de drogodependencias que presenta el hombre de hoy. Sabemos que el fenómeno de la drogodependencia ha ido evolucionando; desde los tiempos de la fundación de la comunidad terapéutica de Daytop, allá por el año 1964, hasta la actualidad ha cambiado profundamente el perfil del consumidor, han cambiado las sustancias (surge las drogas de síntesis, por ejemplo), las pautas de consumo, los factores económicos, culturales, sociales, familiares y personales que intervienen tanto en el consumo como en el consumidor, etc. Todo esto obliga a que las respuestas a este problema de las drogodependencias también tiendan a adaptarse a las nuevas necesidades.

De igual manera la investigación y la práctica han hecho que el programa vaya adaptándose en las estructuras, criterios y herramientas terapéuticas.

El presente trabajo, en la línea de enriquecer el programa con las aportaciones de otras disciplinas, es un modesto acercamiento personal al mundo de la logoterapia con la intención de descubrir aquellos elementos de esta escuela que pueden ayudar y enriquecer nuestro trabajo terapéutico con las personas que se acercan a nosotros necesitados de un nuevo horizonte de sentido.

Este acercamiento a la logoterapia lo hemos realizado, principalmente, de la mano de Víctor Frankl que es considerado el padre de la logoterapia y del análisis existencial.

El trabajo que hemos realizado tiene dos partes: en la primera se hace una presentación de lo que es la logoterapia haciendo hincapié en la visión que ésta aporta de la persona y de su existencia. Se analizan, así mismo, algunos conceptos fundamentales de la logoterapia. En un tercer punto desarrollamos la visión y tratamiento que se tiene de todo el mundo de los valores. Por último se presentan, de forma sintética algunos de los instrumentos que utiliza la logoterapia.

En la segunda parte se realiza un recorrido por las tres etapas básicas del programa Proyecto Hombre (motivación, conocimiento y crecimiento personal y reinserción) haciendo una descripción y valoración personal de las herramientas que en cada etapa se utilizan con relación a los elementos que la logoterapia nos ofrece.

II. LA LOGOTERAPIA

1.- UN INTENTO DE DEFINICIÓN.

La logoterapia se define como la terapia del sentido. El vocablo "logos" lo recoge la logoterapia del griego en su acepción de "razón íntima de una cosa, fundamento, motivo"; se refiere, por tanto, al sentido último sobre el que se asienta el hombre.

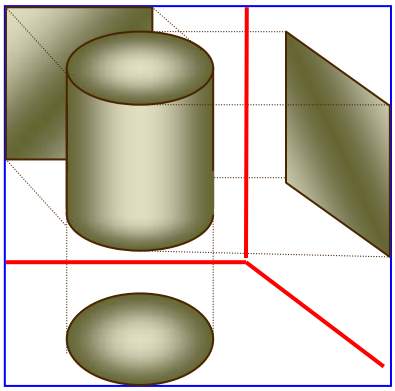
La logoterapia tiene su origen en Víctor Frankl (1905-1997) médico, neurólogo, psiquiatra y doctor en filosofía nacido en Viena. Vivió la influencia de la postguerra en la Europa de la primera guerra mundial, en medio de un clima particular fruto de las angustias y consecuencias del espíritu de los tiempos.

Podríamos definirla como una escuela terapéutica parte del movimiento humanista-existencial destinada a la rehumanización de la psicoterapia, la lucha contra el reduccionismo científico, el trabajo con el hombre sufriente y una forma de ayuda derivada de una visión antropológica y epistemológica del mundo.

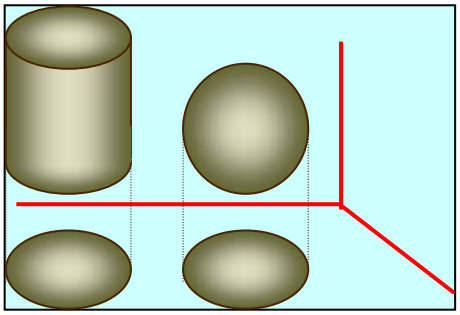
2.- VISIÓN DE LA PERSONA Y LA EXISTENCIA.

Para Frankl, la persona es un individuo: La persona es algo indivisible, no se puede subdividir ni escindir precisamente porque es una unidad. Pero no solamente es un *in-dividuum* sino que también es *insummabile*; esto significa que no es sólo indivisible, sino que tampoco se puede fundir y esto no se puede hacer porque no sólamente es unidad sino que también es totalidad.

La logoterapia considera al hombre como un ser somático-psíquico-espiritual en donde lo somático hace parte y refleja al hombre pero no en su totalidad; de igual forma sucede con lo psíquico y lo espiritual. La logoterapia ejemplifica este hecho bajo la analogía geométrica y formula los que se ha dado en llamar las leyes de la ontología dimensional:



Primera ley de la ontología dimensional: uno, y al mismo tiempo el mismo fenómeno proyectado fuera de su propia dimensión, dentro de dimensiones diferentes a la suya propia, se muestra de tal manera que las figuras individuales resultantes se contradicen una con la otra. Es decir, la dimensión psíquica es inconmensurable con la dimensión somática, puesto que debe observar al hombre como una totalidad indivisible y al mismo tiempo insumable.



Segunda ley de la ontología dimensional: Cuando fenómenos diferentes se proyectan fuera de sus dimensiones propias dentro de una sola dimensión inferior a las suyas propias se muestran de tal manera que las figuras resultantes son ambiguas, Es decir, seres humanos proyectados en dimensiones inferiores a la suya propia queda reducidos a imágenes ambivalentes; en ese sentido un santo sería igual que un sociópata si tan sólo vemos lo somático.

Desde la óptica de la logoterapia el hombre se sitúa en una continua tensión: El hombre se encuentra fundamentalmente orientado hacia una meta, hacia un sentido a realizar, hacia unos valores a determinar; el hombre se percibe como un ser abierto, receptor, capaz de integrar en la propia personalidad lo que le viene ofrecido por el mundo circundante y por las personas que con él comparten la existencia. Vuelto intencionalmente hacia la comprensión del profundo e íntimo sentido de la propia existencia, el hombre se trasciende y se constituye en tensión originaria. Ser hombre es, desde la óptica de Frankl, andar más allá de sí mismo. La esencia humana se encuentra en la propia autotrascendencia.

Ser hombre quiere decir estar siempre orientado hacia algo o hacia alguien, entregarse plenamente a un trabajo, a una persona amada, etc.

Pero, para poder hacer este ejercicio de autotrascendencia, el hombre es necesario que realice un análisis profundo de sí mismo. De esta manera el hombre se descubre

como un ser libre, responsable, capaz de encontrar un horizonte de sentido que le oriente y le defina.

En definitiva, el hombre es un sujeto capaz de autoposeerse y autotrascenderse y, en esa autotrascendencia, autorrealizarse.

2.1.- La dimensión noética.

Para poder entender la logoterapia es fundamental que nos adentremos en la visión que de la persona y su existencia posee Frankl: el autor entiende que la persona, además de un ser biológico, un ser psicológico y un ser social, es también un ser espiritual o noético. Esta dimensión espiritual será la expresión más específica de lo humano. Basándose en esta dimensión espiritual, la persona desarrolla su capacidad de descubrir las posibilidades de sentido, de reconocerlas y de actuar.

En este sentido la logoterapia busca que el individuo descubra y desarrolle esta dimensión espiritual. Busca provocar en la persona el deseo de libertad hacia una decisión propia; además tratará de hacer consciente al hombre de su responsabilidad frente a la creación y frente a sí mismo, ante su vida; de igual manera, la logoterapia ayudará a apartar y desmontar y eliminar las barreras que impiden hallar un sentido.

La dimensión noética o espiritual ofrece a la persona la posibilidad de superarse a sí mismo e introducir en su realidad los ideales, aspiraciones y la posibilidad de que la vida tenga un sentido en cualquier circunstancia, incluso la más desesperada.

2.2.- El inconsciente espiritual.

Frankl defiende que la dimensión noética o espiritual del hombre tiene un sustrato, un "poso" de crecimiento que la fundamenta. Igual que existe un inconsciente instintivo, existe un inconsciente espiritual que fundamenta y sustenta toda la espiritualidad consciente.

Frankl critica que Freud sólo veía en el inconsciente la impulsividad; para él el inconsciente era, ante todo, un almacén de impulsividad reprimida. En realidad, afirma Frankl, no sólo existe lo impulsivo inconsciente, sino también lo espiritual. Lo espiritual, o sea, la existencia, es algo tan forzoso y tan necesario por ser esencialmente inconsciente.

Es en este inconsciente espiritual donde se llevan a cabo las grandes decisiones.

Al descubrir la existencia de inconsciente espiritual, el análisis existencial esquivó el peligro ante el que había sucumbido el psicoanálisis: la tendencia a convertir en "ello" todo lo inconsciente. Con el concepto inconsciente espiritual, la logoterapia analítico-existencial, también evitó que su teoría cayera ante un intelectualismo o racionalismo parcial. Así pues, la logoterapia ha reconocido el hecho de que el hombre ya no puede considerarse como un ser absolutamente racional, y lo ha hecho sin caer en el otro extremo, es decir, sin idealizar lo irracional y lo instintivo como le pasó al psicoanálisis.

El inconsciente espiritual sería, en el caso de la conciencia el elemento irracional de la misma. La conciencia en efecto posee algo de irracional; es alógica o, mejor aún, prelógica. Esto se puede defender por analogía al conocimiento intelectual: está demostrado que existe una comprensión precientífica y otra prelógica; de igual manera existe una comprensión de valores pre-moral que precede esencialmente a toda moral explícita, esta es precisamente la conciencia. Esta conciencia es la que nos abre al mundo de los valores, que nos permite adentrarnos en una lectura significativa de la realidad.

El inconsciente espiritual sería el lugar donde el hombre se abre a una realidad que lo trasciende y que, a la vez le ofrece la posibilidad de encontrarse con la trascendencia.

2.3.- La libertad y la responsabilidad.

Una de las características que definen al hombre y que lo distinguen del resto de la creación es su indeterminación. El hombre no es un ser determinado, sin capacidad de elección.

La conciencia natural humana nos hace seres libres; el hombre nace con una libertad innata que lo define. El problema está en que este ser-libres tiende a oscurecerse en la cotidianidad. Es en esta cotidianidad donde es frecuente escuchar afirmaciones como: *"Qué le vamos a hacer, así soy yo". "Es casi imposible cambiar...". "Es que eso es lo que he aprendido en la familia".*

La logoterapia por supuesto que reconoce que el hombre nace con instintos y herencias genéticas que lo determinan, pero, de igual forma, afirma que nace libre. El problema está en que esa libertad innata con la que nace el hombre se revela, o puede revelarse, en las etapas maduras de su vida: en un principio es un ser principalmente dependiente, sus decisiones son tomadas por sus padres; con el paso del tiempo, la

conciencia natural del ser-libre será condicionada por el medio ambiente en el que se desenvuelve oscureciéndose de esta manera la libertad innata; será en un último momento cuando decidirá sobre su vida en libertad y, si opta por ser libre, iniciará el camino de reencuentro con esa libertad innata con la que él nace.

Es innegable el hecho de la existencia de los instintos, herencias y condicionamientos ambientales que afectan al ser en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales; pero, no obstante, hay algo en nuestro interior que es intocable, la naturaleza humana del ser espiritual. Es ese espíritu humano el que hoy puede esclarecer nuestra libertad innata oscurecida por los condicionamientos. Es ese espíritu que nos lleva a la autonomía a pesar de la dependencia.

El hombre no está libre de condiciones, sólo es libre de tomar postura frente a ellas. Pero las condiciones no le determinan sin más. Depende del hombre, en última instancia, decidir someterse o no a las condiciones. Hay un margen de acción dentro del cual el hombre puede elevarse por encima de sus condiciones para situarse en la dimensión específicamente humana.

El hombre, como ser espiritual, toma constantemente postura ante el mundo, el ser humano no es un ser estático no participativo, se elige por acción o por omisión, pero siempre se elige. Es esta elección activa u omisiva del espíritu la que hace del hombre un ser-libre; la que permite que, aún en las peores circunstancias, el hombre elija su acción u omisión. Es este potencial de libertad del hombre la que le permite incluso a través de ella, elegir un *no-ser-libre* libremente.

La libertad del hombre no consiste sólo, ni principalmente, en ser *"libres de"*, sino en ser *"libres para"* . El existencialismo contemporáneo ve generalmente sólo la "libertad de algo", ve al hombre desde el punto de vista de su existir, y este existir como posible contraposición al destino. Pero ha pasado por alto que el existir es, en su último y más profundo significado, ser responsable. Pero, al asumir una responsabilidad, el hombre se somete –libremente- a una ley. Responsabilidad significa siempre una ligazón de la libertad, pero que, por estar sometida a una decisión tomada desde la libertad, encuentra su pleno sentido.

La libertad es el grado más alto de la responsabilidad; es ella la impulsora y fuente de energía que alimenta esa capacidad inigualable del ser humano para sobre ponerse a lo que le acontece, para trascender su propia existencia. Es en ese ser-libre en el que el hombre, más allá de toda predicción, puede construir su destino. No

importa cuál sea su situación personal, las dificultades que le invadan, las experiencias límite que haya vivido o esté viviendo; bajo cualquier estado de ánimo y circunstancia, el hombre es libre y puede elegir un *sí a la vida, a pesar de todo*.

Una vez que descubrimos nuestro ser-libre innato, el paso siguiente, muchas veces doloroso, es asumir la responsabilidad; una responsabilidad que implica nuestra participación y/o toma de postura ante todo lo que hemos hecho y estamos haciendo. La responsabilidad consiste en la capacidad de responder libremente a las preguntas que ofrece la vida; además la responsabilidad nos permite asumir las consecuencias o efectos de nuestras elecciones y acciones.

Ser responsable no es tarea fácil, por lo general el hombre es determinista y se manifiesta, de por sí, determinado; es el producto de la negación de la responsabilidad ante él mismo, ante algo o ante alguien. Generalmente es más fácil responsabilizar de nuestro ser y actuar al medio ambiente en el que hemos crecido, a las familias, a la herencia, etc.; pero esto no nos hace crecer ni nos conduce hacia horizontes de sentido. El determinismo es la libre elección del no-ser-libres a través de la negación de la responsabilidad.

2.4.- Autodistanciamiento.

La libertad del hombre incluye la libertad de tomar posición frente a sí mismo, enfrentarse a sí mismo y, con este fin, distanciarse, en primer lugar, de sí mismo. Este autodistanciamiento nos permite analizar la postura que adoptamos frente a las realidades e incluso frente a los sentimientos que esas realidades o acontecimientos provocan en nosotros.

De esta manera, a través de este ejercicio continuo de autodistanciamiento, el hombre puede adueñarse, o como mínimo, ser consciente (al menos en cierta medida) del mundo de los sentimientos y reacciones personales. El autodistanciamiento permite, en parte, objetivarnos frente a nosotros mismos y tomar posturas afectivas más adecuadas frente a realidades que, a veces nos desbordan.

2.5.- La autotrascendencia.

El hombre, desde una concepción humanista es un ser hecho para autotrascenderse y sólo se hace, se autorrealiza, en la medida en que trasciende su propia realidad y se abre a los demás.

La conducta humana es realmente humana en la medida en que significa "actuación dentro del mundo". Esta autotrascendencia, además de ser una llamada interna a la condición humana, es una invitación que recibe el hombre por parte del propio mundo; en efecto, el mundo hacia el que dirige el hombre su autotrascendencia es un mundo repleto de significados, los cuales constituyen razones de nuestro obrar y del de otros seres humanos que puede ser destinatarios de nuestro amor.

Uno de los dos aspectos de la autotrascendencia es la "voluntad de sentido". Si el hombre encuentra un sentido a su vida y lo hace realidad, experimenta una sensación de felicidad y, al mismo tiempo se capacita para hacer frente al sufrimiento. Cuando encuentra un sentido, el hombre está preparado incluso para dar su vida. Por el contrario, cuando el hombre descubre su vida como absurda, sin sentido, cae en un vacío existencial que no le permite valorar aquello que de positivo hay a su alrededor.

El segundo aspecto de la autotrascendencia es la felicidad. La felicidad, no es sólo el resultado del cumplimiento o realización de un sentido, sino también, de manera más general, el efecto indirecto, no intencionado, de la autotrascendencia. Es decir, en la medida en que el hombre se abre a los demás va encontrando la felicidad en su existencia; pero, si se abre a los demás y al mundo con la sola intención de alcanzar la felicidad, ésta se aleja de su experiencia vital.

2.6.- La voluntad de sentido.

En el sistema logoterapéutico se introduce una teoría motivacional denominada voluntad de sentido, entendida como la tensión entre el ser y el deber ser.

La voluntad de sentido se relaciona con la autotrascendecencia que caracteriza al ser humano, puesto que ella radica en el hecho fundamental de que el hombre apunte más allá de sí mismo hacia un sentido que primeramente debe descubrir y cuya plenitud debe lograr.[1]

La voluntad de sentido se contrapone a las voluntades de placer y de poder, pues ellas conllevan un argumento inmanentista que se opone a la autotrascendencia y frustra la existencia del ser humano. Mientras las voluntades de placer y poder consideran como fin último de la existencia la consecución del placer y del poder; la

[1] Frankl, v. La voluntad de sentido. Barcelona: Herder; 1994. p. 22.

logoterapia argumenta que ambos son consecuencia de alcanzar un fin y no el fin en sí mismo. Esto hace que nos podamos encontrar en un estado de frustración que haga surgir un vacío existencial.

Cuando nos centramos en el placer o en el goce como fin de nuestra existencia, la vida sólo puede ser hedonismo, vacío existencial y frustración. Por ello, la vida, manejada por una voluntad de placer es totalmente vacía y dependiente. Una vida orientada hacia la búsqueda exagerada del placer convierte al hombre en un ser insaciable, consumista, desbordante, sin control ni diferencia de los animales; un esclavo determinado hacia la búsqueda de la satisfacción de sus instintos y condicionamientos.

Cuando nos centramos en la voluntad de poder, la búsqueda del reconocimiento nos ciega, el ansia de prestigio nos impulsa a llenarnos de ataduras sociales y nuestro vacío existencial alimenta la sed de poder. Nos convierte en un *homo faber* que abandona lo esencial por ir en busca de más; ante la posibilidad de tener siempre más, se oscurece al hombre y se le imposibilita para preguntarse: ¿más qué?.

Según la perspectiva de Frankl, lo primero y esencial del ser humano es la búsqueda y realización del sentido, es decir su voluntad de sentido. Para Frankl el hombre no se siente impulsado ante todo al placer y/o el poder, sino hacia una razón para ser feliz. Es decir, ni el placer ni el poder constituyen el fin del esfuerzo humano; el placer y el poder son el efecto de alcanzar un fin, no el fin en sí mismo. Alcanzar el fin es, en realidad, una razón para ser feliz.

2.7.- Encontrar el sentido de vida.

Frankl ahonda un poco más en su reflexión y nos hace caer en la cuenta de que no se trata de dar sentido a la existencia, sino de encontrar el sentido. Afirma, apoyándose en estudios empíricos[2], que el sentido es algo objetivo que se encuentra en la realidad, en el entorno en que se desenvuelve el individuo. Y que se descubre en la medida en que la persona interactúa con la realidad.

Dar el sentido equivaldría a moralizar. En el tratamiento terapéutico, es el propio interesado el que tiene que encontrar su sentido. Y es, en un segundo momento, en el que se va elaborando una moral. Lo bueno o lo malo no son definidos como algo que

[2] Cfr.: FRANKL, Víctor E. (1988) *"La voluntad de sentido"*. Herder Barcelona.

debemos o no debemos hacer, sino como aquello que fomenta o no el cumplimiento del sentido.

Encontrar el sentido de la vida tiene siempre un carácter dialéctico, de diálogo del individuo, del ser concreto, con su propia vida. El arte, la tarea, está en aprender a entrar diálogo existencial con esa historia.

Se trata de ontologizar la existencia, de ir reduciendo distancias entre la existencia y la esencia.

Pero la moral no debe solamente ontologizarse, sino que ha de existencializarse y fenomenologizarse. No podemos enseñar los valores, debemos vivirlos, y en la medida en que se viven, desde el ejercicio libre y responsable de nuestros actos y decisiones están construyendo y configurando nuestra moral.

Por tanto el sentido se encuentra. Ante la pregunta de dónde se encuentra el sentido de la existencia el V. Frankl nos afirma con una frase de tipo paradójico que el sentido se encuentra en "el sentido de la vida misma"; dicho de otra manera, el sentido no es algo dado sino un constante quehacer.

Frankl indica tres vías a través de las cuales el hombre puede encontrar y enriquecer el sentido de la vida:

- La primera vía es el hacer y crear algo (valores de creación). El hombre puede encontrar el sentido en la medida en que entiende su vida como útil para sí mismo y para los demás.
- La segunda vía consiste en experimentar algo o encontrarse con alguien (valores de experiencia). Sería la vía del amor, del encuentro personal con el otro como un tu, y, a través de ese encuentro la vida del hombre descubre un horizonte de realización y de autotrascendencia.
- La tercera vía hace que incluso una víctima desamparada de una situación desesperada, ante un destino que *no está en sus manos cambiar*, pueda sobreponerse a sí misma, crecer más allá de sí misma y, de esta manera, cambiarse a sí misma. (valores de actitud)

2.8.- El órgano de sentido: La conciencia.

En una época de incertidumbre como la nuestra, Frankl nos dice que el hombre posee capacidad interior de intuir el sentido concreto de las situaciones singulares. La

vida del hombre es siempre específica, en cuanto se refiere a un ser singular, concreto, individual. Desde esta visión la tarea se nos presenta igualmente como algo concreto y singular; la labor que ha de realizar el hombre no es general, válida para todos y cada uno, no es algo que se mantenga igual todo el tiempo, sino que varía de hombre a hombre, porque corresponde a la unicidad y a la individualidad de cada uno. Al mismo tiempo, sin embargo, la tarea varía de situación en situación, porque la unicidad de las situaciones lleva consigo una caracterización diversa, con exigencias y condiciones propias, en absoluto irrepetibles. Esto obliga al hombre a estar atento y observar la situación en la que se encuentra, y que no tiene comparación con hechos propios y de los otros acaecidos precedentemente. Con la voz de la conciencia el hombre está en condiciones de percibir cuál sentido se juega en una situación y de actuar consecuentemente con responsabilidad.

En la búsqueda de sentido el hombre es guiado por su conciencia. Frankl afirma que la conciencia es el órgano de sentido. Se podría definir la conciencia como la capacidad de percibir totalidades llenas de sentido en situaciones concretas de la vida.

La conciencia es un fenómeno que trasciende el puro ser-hombre: la conversación del hombre con su conciencia deber ser un diálogo y no un monólogo. Sólo bajo esta concepción de trascendente, la conciencia puede guiar el descubrimiento de los valores singulares. La conciencia, por tanto, evoca aquello que trasciende al hombre, aquello que se sitúa en una esfera de impenetrabilidad y de inaccesibilidad. La conciencia no es, como generalmente se dice, aquella instancia que nos habla, que con su voz interior y silenciosa, nos guía en el responder a las tareas de la vida. Ella, más que una voz interior, es la voz de la trascendencia, la conversación del hombre con ella se transforma en un verdadero diálogo, cuyo interlocutor invisible es un ser que supera el nivel humano. La conciencia, de esta manera, asume una doble perspectiva: por un lado nos transmite el mensaje que el trascendente nos envía, y por otro representa la respuesta al coloquio del hombre con su Dios.

Pero, nos advierte Frankl que la conciencia puede también extraviar al hombre. Más aún, hasta el último momento, hasta su último respiro, el hombre no sabe si se ha cumplido el sentido de su vida o si quizá se ha confundido. Esto nos debe llevar a la humildad; a aceptar que nuestra conciencia pueda equivocarse, a que quizá la conciencia del otro sea la que tiene la razón. No obstante, Frankl no postula un relativismo frente a la verdad; existe una única verdad, la dificultad está en que nadie puede saber si es él y no otro su dueño.

2.9.- Distorsiones en la visión de la persona.

Para finalizar este apartado en el que hemos intentado desarrollar los elementos esenciales de la persona, vamos a indicar algunas distorsiones de la persona que se desprenden de diversas corrientes de pensamiento y que son criticadas por el mismo Frankl.

a. Pandeterminismo

El pandeterminismo postula la incapacidad de actuación libre del hombre. Desde esta perspectiva, el hombre se encuentra sometido, es una víctima de una serie de mecanismos psicodinámicos o de simples procesos condicionantes.

El origen del pandeterminismo está en una diferenciación insuficiente: la confusión de las causas con las razones. Si el ser humano es un "ser en el mundo", "el mundo" incluye un mundo del sentido y de los valores. El sentido y los valores son las "razones" que "mueven" al ser humano a adoptar un determinado comportamiento. Pero justamente este mundo del sentido y de los valores como posibles "móviles" humanos queda excluido, alejado del campo visual, cuando interpretamos al ser humano en la línea de un sistema cerrado. Lo que queda son las causas y los efectos. Los efectos están representados por las reacciones a los estímulos o por reflejos condicionados, mientras que las causas están representadas por los procesos instintivos o "mecanismos congénitos" condicionantes. Los instintos son algo que me impulsa, mientras que el sentido y los valores tiran de mí, me atraen.

Si nos apuntamos en el nivel antropológico al modelo de un sistema cerrado, seremos ciegos, en el ámbito de motivación, para eso que atrae al hombre desde fuera. El sentido y los valores son el *logos* que la psique busca al trascenderse a sí misma.

b. Psicologismo.

El psicologismo pretende reducir la experiencia y realidad humanas a un mero movimiento de la "psique"; desde esta perspectiva se intentaría extraer el origen anímico y psíquico de un acto, olvidando el significado de su contenido espiritual.

Para el psicologismo sólo existe lo psíquico, no acepta el ámbito espiritual de la persona, por lo menos no reconoce el ámbito espiritual como un ámbito independiente, propio y que tiene sus propias leyes.

La psicoterapia psicologista no toma en serio al hombre en su problemática espiritual, sino que lo toma como una desviación enfermiza de la psique. El espíritu

del ser humano es espíritu personal. Pero el psicologismo es ciego a lo espiritual. Por eso pasa por alto a la persona. El psicoterapeuta que no ha superado el psicologismo, "maneja" al individuo como una cosa, en lugar de "tratarlo" como una persona.

c. Reduccionismo.

El reduccionismo lo que hace es asimilar elementos propia y específicamente humanos a meros fenómenos subhumanos ya que deduce los primeros de los últimos. Los fenómenos específicamente humanos se convierten para el reducionista en meros epifenómenos: detrás del amor no quedan más que los llamados "instintos reprimidos"; la conciencia no es más que el "super yo", no es otra cosa que el resultado de procesos condicionantes: igual que los animales aprenden bajo la amenaza del palo que no han de hacer determinada cosa, de igual manera el hombre aprende cómo ha de comportarse de un modo socialmente aceptable. El reducionismo postula que Dios no es más que la imagen paterna, la religión nada más que una neurosis humana y el espíritu nada más que la actividad nerviosa elevada.

El reduccionismo es criticado por Frankl como el camino que inevitablemente conduce al vacío existencia; es el nihilismo de hoy.

El reducionismo avoca a una falta de sentido abismal que tiene su origen remoto, por un lado, en la pérdida parcial de la seguridad que da el instinto y que caracteriza a los hombres y, por otro lado en la pérdida de las tradiciones que durante mucho tiempo han influido y condicionado su conducta. El instinto ya no le dice al hombre lo que debe hacer (como sucede en los animales), ni las tradiciones le informan de lo que tiene que hacer ni le ayudan a saber lo que quiere. Esta situación justifica, en parte la tendencia a hacer lo que hacen los demás o lo que los demás quieren que yo haga.

La crítica que hace Frankl al reduccionismo es defender que el hombre no es una cosa entre las cosas. Las cosas se condicionan entre sí. El hombre, sin embargo es incondicionado en cuanto es capaz de autodeterminación. Él mismo decide si se va a dejar determinar por las cosas o no. El nihilismo reduccionista presenta al hombre como *nada más que* la respuesta más o menos evolucionada a una serie de condicionamientos biológicos, psicológicos, etc.

d. Colectivismo

El colectivismo es la forma más fácil de evitar el crecimiento en la responsabilidad sobre la propia persona. Consiste descargar en el grupo la culpa de toda las situaciones y hechos a los que yo debería enfrentarme.

Para el colectivismo el grupo no es un conjunto de personas que se presenten como un tú con el que yo puedo entrar el diálogo autónomo de crecimiento; el grupo es la personalización de la conciencia, el motor y la razón de la existencia.

Desde esta perspectiva el individuo queda diluido por la colectividad, se pierde la tensión por la búsqueda de un horizonte de sentido ya que éste lo ofrece el propio grupo y, como consecuencia se delega toda posible responsabilidad personal en el ejercicio autónomo de la libertad. En definitiva se postula que nuestros actos y comportamientos vienen determinados totalmente por el grupo.

3.- REINO DE LOS VALORES.

Dentro de una concepción del hombre como ser moral, es indispensable adentrarnos en el mundo de los valores. El hombre en su ejercicio libre de autodistanciamiento, autotrascendencia, responsabilidad y libertad frente al mundo que le rodea, necesariamente se encuentra con el mundo de los valores.

Los valores ayudan a las personas a entrar en relación con las cosas, seres y situaciones que les rodean. El valor sería el contenido dado en la experiencia humana cuando el hombre entra en contacto con el bien, con la cosa que es experimentada por él como bien.

En el mundo de los valores intervienen, por tanto, el valor en sí, la cosa que posee ese valor y, por último la experiencia que nosotros tenemos como tal, nuestra "apreciación" que se basa no sólo en el asentimiento psíquico a una determinada realidad sino también en el movimiento afectivo y emocional que provoca en nosotros dicha realidad.

Los valores son los que determinan nuestro ser en el mundo; por eso es fundamental que el hombre realice un profundo trabajo en este campo; que elabore y determine su propia escala de valores que le va a servir de base a la hora de hacer juicios morales sobre la bondad o maldad de las cosas y situaciones con las que se enfrenta en cada momento.

3.1. Tipos de valores.

Los valores que permiten al hombre la realización del sentido de la existencia se podrían clasificar en tres grandes bloques: los valores de creación, los valores de experiencia, los valores de actitud. A estas tres direcciones corresponden los tres valores por excelencia: el trabajo, el amor y el sufrimiento.

a) *valores de creación.* Los valores creativos corresponden a la actitud concreta de un hombre, a su modo de intervenir en las fuerzas del mundo para estructurarlas y dirigirlas hacia el bien y la promoción. Todo lo que él hace, lo que realiza en su pequeño ámbito, le permite vivir en modo significativo y por lo tanto humano. En este sentido, es necesario que el hombre esté firmemente convencido de que, en el círculo de la propia responsabilidad, cada uno es insustituible e indispensable. Desde aquí el hombre debe vivir la realización de una obra como una tarea vital ofrecida por la vida.

   En el trabajo lo que cuenta es la entrega, la intensidad con la que se aplica a la tarea y no el tipo de trabajo que se realiza, la amplitud de la difusión, el radio de acción, etc.

b) *Valores de experiencia*. La segunda categoría de valores corresponde a lo que el hombre puede tomar del mundo, y se refiere no sólo a la experiencia clásica, que es la amorosa, sino también a la experiencia artística, filosófica, literaria. Percibir la belleza de la naturaleza es uno de los mejores modos de encontrar el sentido de la vida, y tenemos una confirmación en las obras artísticas que buscan fijar las imágenes más fascinantes y desconcertantes del universo que habitamos.

   También el arte puede vivir en plenitud los valores de la experiencia. Para un apasionado de la música es ciertamente una alegría poder escuchar una grata sinfonía, poder asistir a un concierto, así como para el alpinista el panorama descubierto en la cima de un monte significa un goce interior de gran profundidad.

   Sin embargo, el amor constituye la forma más alta de los valores de experiencia. Sabemos, en efecto, que en el amor se acoge al “Tu” en su singularidad e irrepetibilidad. Y al mismo tiempo se percibe en profundidad la orientación de fondo de la propia vida.

Frankl presenta tres diversas concepciones del amor: la de la sensualidad, la erótica y la espiritual. La concepción sexual es la que comprende a la persona amada en su aspecto exterior, en la capacidad que ella tiene de excitar la propia fantasía y la propia sensualidad.

La segunda concepción es la erótica. Permite acoger mejor al otro en su personalidad, precisamente porque no se detiene solamente en el aspecto exterior, sino que se sitúa sobre un plano más alto, que abarca a la persona en su emotividad, en su carácter.

El verdadero amor se sitúa más allá: no se limita ni al aspecto exterior ni psíquico de la persona humana. "Mientras que se observen las dotes físicas o las particularidades psíquicas no se tiene una auténtica actitud de amor, sino de puro enamoramiento: la verdadera actitud de amor hacia otra persona se caracteriza por el hecho de que a través de la imagen exterior e interior se intenta vislumbrar la persona espiritual manifestada a través de ellas"[3]. Es necesario entonces alcanzar a la persona espiritual profunda y completamente en su personalidad, uniéndose a ella en plenitud espiritual y diciéndole verdaderamente: Tu.

En resumen, el amor, si es verdadero y auténtico no se detiene frente al organismo psicofísico, sino que alcanza el yo profundo, la personalidad de la persona amada. El amor supera la corporeidad, aún cuando no reniega del ella. Aquel que ama, entiende al ser amado más allá de las puras impresiones físicas o psíquicas, esforzándose por comprenderlo en su espiritualidad. Sin renegar de los momentos físicos y eróticos, Frankl insiste en que son sólo un medio de expresión y que el amor, aunque si bien es suscitado por las características físicas, será verdaderamente tal cuando sea incluido como expresión de su espiritualidad.

c) *Valores de actitud*. La última categoría de valores son los de actitud. Sabemos, por nuestra experiencia personal, que en muchas situaciones hay hombres imposibilitados de realizar valores creativos y de experiencia (por ejemplo personas que se encuentran en situaciones límite como enfermedades terminales, etc.) En este tipo de personas, el modo como ellos

[3] FRANKL, V.E., *El hombre doliente.*

se posicionen frente a su sufrimiento inevitable permite realizar al máximo el sentido de la vida.

Para Frankl, efectivamente, en el sufrimiento se manifiesta la grandeza del hombre, porque sólo en el sufrimiento se encuentra trágicamente puesto en confrontación consigo mismo, con su capacidad, no sólo de trabajar y de gozar, sino también de sufrir. El hombre tiene derecho no sólo a la vida, al trabajo, a la alegría, a la paz; tiene un derecho fundamental que nadie le puede quitar: el derecho a sufrir el propio dolor, el derecho de colmar de sentido aun una vida aparentemente destruida e infructuosa.

Frankl afirma que el sufrimiento y su afrontamiento a través, principalmente, de los valores de actitud representan la más alta categoría de valores. Frankl defiende que no existe sólo el *homo faber*, como se asevera en una sociedad basada en la producción y la creación de bienes de consumo, sino que existe también el *homo patines*: Mientras que el primero se mueve en la polaridad éxito-fracaso, el segundo se mueve en la esfera del sentido último.

Frankl defiende que el hombre no educado en el dolor, es un hombre que permanecerá siempre en la infancia. El crecimiento, la maduración, el enriquecimiento de una vida humana están ligados al dolor, y es en la actitud profunda que el hombre adopta frente al dolor, donde encuentra respuesta la pregunta sobre el sentido del sufrimiento; es una respuesta sin palabras, una respuesta existencial, pero, sin embargo es la única respuesta significativa.

La logoterapia defiende que el hombre ha de responder positivamente ante todo tipo de sufrimiento, ya sea un sufrimiento producido por elementos y variables que no controlamos (sufrimiento inevitable e ineludible –enfermedad, muerte de un ser amado, catástrofes, etc.-), ya sea un sufrimiento producido por una vivencia personal de un determinado acontecimiento o ya sea un “sufrimiento innecesario”, es decir el sufrimiento que se produce en una vida sin sentido.

En los dos primeros tipos de sufrimiento (sufrimiento inevitable y sufrimiento producto de una vivencia) la solución pasa por el

autodistanciamiento y la autotrascendencia. El desarrollo de los valores de actitud, la aceptación del sufrimiento y la elevación a un valor de sentido, elaboran nuevas formas de ver y experimentar el mundo; nuevazo formas de encontrar y vivenciar significados.

En el sufrimiento innecesario de una vida sinsentido, el cambio pasa por realizar un trabajo de búsqueda de sentido global de la persona. Es buscar el horizonte de sentido perdido.

3.2. Sistemas de valores.

El hombre que se enfrenta a su existencia desde un horizonte de sentido, en la medida en que va tomando la responsabilidad sobre su vida, en la medida en que va realizando este ejercicio de autoposesión, va elaborando su propio sistema de valores. Este sistema de valores es el que ofrece a la persona la posibilidad de elegir libre y responsablemente, es el que le facilita el diálogo creativo con el entorno en el que se desenvuelve.

La logoterapia defiende que al hombre no le conviene vivir según un sistema de valores piramidal, ya que, si se apoya todo sobre un solo valor, se corre el riesgo de perder el horizonte de sentido en el caso en que ese valor clave se pierda o sea inalcanzable. La persona podría caer en el vacío y en la desesperación.

Un sistema de valores piramidal, además, lleva a la no comunicación con aquellas personas que no poseen el mismo valor en el mismo nivel; se cae en la intolerancia y se puede llegar al fanatismo. Por todo esto es bueno construir un sistema de valores paralelo, es decir situar varios valores en un mismo nivel de significación; de esta manera, en el supuesto de que se pierda un valor, siempre existe la posibilidad de sustituirlo por otro.

4.- ALGUNOS INSTRUMENTOS DE LA LOGOTERAPIA.

4.1. Intención paradójica.

Lo esencial de esta técnica consiste en educar a los pacientes a desear precisamente aquello que temen. La intención paradójica, según Frankl, mantiene una

autonomía propia y revela su matriz logoterapéutica en cuanto remite a una dimensión específicamente humana como es la ironía.

Frankl desarrolla esta técnica en pacientes que presentan un cuadro clínico de neurosis. Indica que normalmente el temor realiza lo que teme. Y de la misma manera que el temor pone en práctica lo que teme, el deseo forzado imposibilita lo que se propone. En esto se apoya la logoterapia: intenta inducir al paciente a desear para sí, o emprender él mismo, paradójicamente, aquello precisamente que él tanto teme.

El paciente ha de objetivar la neurosis y distanciarse de ella. El paciente debe aprender a encararse con la angustia e incluso reírse de ella en su "propia cara". Para esto hace falta un poco de valor, a fin de poder afrontar el ridículo. El terapeuta no ha de tener reparo en decir al paciente e incluso en representar escénicamente lo que éste debe decirse a sí mismo.

La técnica de la intención paradójica tiene tres fases:

1) Fase de clarificación y adquisición de seguridad. Es importante determinar previamente que no existe ninguna afección orgánica del trastorno; de esta manera se confirma la naturaleza meramente "funcional", psicógena, del trastorno, y, por consiguiente, la ausencia de peligro.

2) Fase de las instrucciones comportamentales en las que se le explica al paciente qué debería decirse a sí mismo y cómo debería actuar.

3) Fase de la toma de posición irónica frente al propio miedo infundado con la intención de ridiculizarlo. En esta fase la habilidad del logoterapeuta consistirá en reír o sonreír al mismo tiempo que el paciente, sin darle jamás la impresión de que se ríe de él.

La intención paradójica se puede aplicar en drogodependencias en aquellos casos de comportamientos obsesivo-compulsivos, fobias y ansiedades que, a veces van unidos al consumo de drogas.

4.2. Derreflexión.

La actitud de derreflexión es entendida por Frankl como antídoto a la hiperintención y a la hiperreflexión. Se aplica, por tanto en aquellas personas que se obsesionan por realizar alguna actividad o que se activan mentalmente de forma

obsesiva ante una determinada realidad o acontecimiento; precisamente esta obsesión es la que provoca que dicha actividad no se produzca.

En las neurosis de angustia se observa con frecuencia una obsesión de observación. Por ejemplo, el que se ve metido en la expectación angustiosa de una noche de insomnio, como es normal, querrá dormirse y, será precisamente este deseo de dormirse el que le impida conciliar el sueño

En las neurosis obsesivas se produce una hiperreflexión; el neurótico obsesivo busca la decisión absolutamente cierta y el conocimiento absolutamente seguro que le obligan a replantearse las decisiones una y mil veces.

En las neurosis sexuales a la intención forzada del placer sexual se asocia un reflexión forzada del acto sexual; se produce tanto un exceso de atención como de intención. Lo uno y lo otro están motivados en su origen precisamente por aquella angustia de expectativa, por aquella expectación angustiosa de un trastorno que hace que el sujeto sienta, por una parte, el deseo forzado de un curso funcional sin trastornos, que le conduce, por otra, a la autoobservación, igualmente forzada, con respecto al trastorno que teme.

Derreflexión significa, en última instancia, ignorarse a sí mismo. A través de la derreflexión la persona empieza a sentar las bases para poder hacer el ejercicio de autotrascendencia necesario para un correcto desarrollo humano.

La derreflexión se recomienda en el abordaje de dificultades sexuales.

En el caso de las drogodependencias esta técnicas se viene utilizando como herramienta terapéutica eficaz para el manejo de momentos de ansiedad y en circunstancias de constante debilidad emocional. La derreflexión es necesaria en aquellos casos donde la hiperreflexión impide al residente el autodistanciamiento y la autotrascendencia.

4.3. Modulación de actitud.

Las concepciones teóricas que tiene mayor relieve en la práctica logoterapéutica se refieren en particular a la importancia de la “dimensión espiritual” entendida según el modelo antropológico propuesto por Frankl: ser refiere pues, a los “valores” y “significados” y a las modalidades de las actitudes.

Desde un punto de vista general se pueden distinguir esquemáticamente como objetivos de la logoterapia: la “modulación de la actitud” y la búsqueda y realización de valores y significados personales.

Para Frankl, la actitud es al mismo tiempo un “valor” y un “factor” terapéutico. Frankl distingue en el campo de las neurosis cuatro tipos diversos de actitud:

a) La pasividad mala: la “huida” del ansioso ante sus crisis de ansiedad.

b) La actividad mala: Por ejemplo, la lucha del neurótico forzado ante sus obsesiones, o bien la búsqueda intensiva del placer sexual en el sujeto afectado por impotencia psicógena.

c) La pasividad justa: ignorar (derreflexión) el síntoma o bien ironizar (intención paradójica) sobre él.

d) La actividad justa: dedicarse a una actividad a pesar de los síntomas; buscar valores y objetivos en la vida.

Durante la logoterapia, tanto específica como no específica, se intenta sustituir las actitudes erróneas por otras correctas para realizar lo que se ha llamado la modulación de la actitud.

III. APLICACIÓN DE LA LOGOTERAPIA EN PROYECTO HOMBRE

1.- INTRODUCCIÓN.

En esta segunda parte de nuestro trabajo vamos a hacer un recorrido por cada una de las fases del Programa a través de los objetivos y herramientas terapéuticas resaltando aquellos elementos de la intervención terapéutica que tienen una especial relación con los principios que nos propone la logoterapia[4].

El primer punto de contacto entre la logoterapia y el programa Proyecto Hombre está en la visión que ambos tienen del drogadicto: el drogadicto no es "una "entidad patológica", es, ante todo, un ser humano y, como tal, se le entiende siempre con posibilidades de cambio.

Considerar el problema de la drogodependencia desde la logoterapia es abordar la reflexión sobre el hombre que sufre un vacío existencial y su relación con la sociedad. Se puede considerar la adicción como una elección maladaptativa a un sistema social. Es un fenómeno que pone de manifiesto tanto las dificultades o barreras que la persona experimenta para la vivencia de valores como la insuficiencia y dificultad social, familiar y cultural para permitir al sujeto escribir su propia historia vital, Las propuestas sociales que incluyen una cultura individualista, consumista, nihilista y pragmática nunca puede favorecer la demanda de protagonismo existencial y de sentido que el ser humano presenta ante el mundo.

En la búsqueda de un sentido, de un proyecto vital, el sujeto "asigna" a la droga esta función (es la ilusión de un sentido). En dicha asignación concurren tanto la libertad personal como los modelos y propuestas sociales y las formas de encuentro con la sustancia.

Sin embargo, la logoterapia defiende que el sentido no se asigna, no se otorga; se descubre, se encuentra en el mundo, en el lugar donde cada persona desarrolla su existencia. Por ello la persona va profundizando el círculo vicioso vacío existencial-

[4] En las reflexiones que siguen vamos a seguir el esquema de las fases del Programa Base: a) motivación b) conocimiento y crecimiento personal y c) reinserción. Seguiremos este esquema ya que, de alguna manera estas fases están presentes en los demás programas de tratamiento de Proyecto Hombre (programa de Cocaína, Grupo de adolescentes, etc.)

droga. Así podemos considerar que la drogadicción es la fractura de un proyecto de vida porque hay algo que altera o impide al hombre encontrarse a sí mismo con los demás.

Esta filosofía del sujeto de necesitar la droga para poder calmar la ansiedad y su necesidad de ser protagonista hace que convierta la droga en el eje de su vida.

Abordar el problema de la drogadicción centrándose en el objeto "droga" es, igualmente otorgarle a ésta un sentido que no tiene. Mientras se le atribuya a la droga "el origen de todo mal", la sociedad niega que es fundamentalmente un problema humano, niega la importancia de los valores humanos e impide al adicto asumir su responsabilidad y afrontar los cambios.

Desde esta concepción la logoterapia comparte con Proyecto Hombre los siguientes principios a la hora de la intervención en drogodependientes:

- El ser humano es un "ser en el mundo", no un ser aislado en sí mismo. Se ha de favorecer el protagonismo social en contraposición a protagonismo de la droga.
- Se ha de trabajar por la formación de la conciencia de la persona, acentuando la capacidad para descubrir los significados específicos que existen en las situaciones únicas con las que nos confrontamos. Nadie puede proporcionar un significado a otro, ni puede distribuir recetas sobre lo que deben hacer los demás.
- Es necesario hacer hincapié en le necesidad de trabajar por la construcción de redes sociales que se dirijan, por un lado, a generar cambios personales y sociales a través de acciones culturales, educativas, recreativas, lúdicas, etc., y por otro lado a canalizar las posibilidades de desarrollo humano con que cada persona cuenta a través de compromisos cooperativos y solidarios elegidos como respuesta a los valores personales.
- Por último se propone la necesidad de reformular y reorientar la comprensión del fenómeno de la drogadicción haciendo hincapié en la responsabilidad que tiene cada una de las personas que pertenecen a la red social del consumidor, sin olvidar, por supuesto, la responsabilidad que tiene el propio consumidor sobre el uso de la droga.

Vamos ahora a concretar en cada una de las fases del Programa de qué manera están presente los principios y técnicas de la logoterapia.

2.- FASE DE MOTIVACIÓN.

En la fase de motivación el individuo tiene que percibir que el Programa puede ser una ayuda para el problema de dependencia que le ha conducido hasta él.

A través de los coloquios iniciales y de la acogida cálida y cercana, el terapeuta ha de buscar, en primer lugar, *reducir la alta ansiedad* que en los inicios, normalmente, presenta la persona que se acerca a nosotros. Para esto, es necesario que se favorezca la autoexpresión de la persona; hemos de ayudarle a que exprese cuál es su demanda, cuales son sus miedos, cuales son sus necesidades; pero, a la vez, hemos ayudarle a que descubra dentro de sí la posibilidad de cambio.

Junto con el descenso del nivel de ansiedad hemos de intentar *aumentar su nivel de voluntad*, para esto hemos de reforzar aquellos elementos que favorezcan el que la persona que tenemos delante descubra aquellos elementos internos y externos que puedan servirle para descubrir que la iniciativa que ha tomado de dejar la droga es la mejor decisión que podía haber tomado y, a la vez, hemos de ayudar a descubrir que el camino que quiere emprender es posible en su situación personal concreta por muy deteriorada que se encuentre. No se trata de generar falsas expectativas, sino de hacer percibir que el cambio siempre es posible en él. Se trata de ayudarle a descubrir entorno a él las “huellas de sentido” que existen. De esta manera estaremos poniéndolo en la línea del descubrimiento del sentido.

En la fase de motivación se invita también a un *autodistanciamiento físico*.

- Este autodistanciamiento es un ejercicio libre y responsable del residente. A través de esta invitación, el terapeuta promueve un ejercicio de posicionamiento frente a la realidad ayudando a que el residente asuma la decisión de alejamiento del mundo de la droga como una opción que le abre a un nuevo horizonte de sentido.
- Paralelo a este alejamiento del consumo se propone la reorientación y mejora de las relaciones familiares y con el entorno vital del residente. Ya desde el principio del Programa se invita al residente a que vaya redescubriendo y elaborando una red existencial válida que le sirva como guía y apoyo en la

construcción de un horizonte de sentido que, hasta el momento, había sido sustituido por la dependencia. Uno de los pilares básicos de esta red es la familia. De ahí que se realicen encuentros familiares (mixtos y unifamiliares), coloquios, etc.

- Un elemento esencial en este ejercicio de autodistanciamiento va a ser el sentido de pertenencia al grupo. El grupo, es el lugar de encuentro interpersonal, el espacio donde se pueden encontrar modelos de referencia cercanos a la propia experiencia, el lugar afectivo donde el residente se encuentra acompañado, respetado, escuchado, en definitiva, querido; por eso el grupo se convierte también en el principal motor de cambio y distanciamiento inicial del consumo y en un referente importante a la hora de afrontar una nueva lectura mi espacio existencia de sentido.

Es también en la fase de motivación donde se da el primer *movimiento hacia la trascendencia:*

- A través de las experiencias de autorresponsabilidad personal el residente va descubriendo la necesidad de autoposeerse, de ser responsable con sus opciones y coherente con sus decisiones. Y a la vez le ayuda a ser consciente de las repercusiones que esas opciones y decisiones tiene sobre él mismo y los demás.
- También empieza a descubrir, ya en esta fase de motivación, la necesidad de buscar un sentido a través de los valores. Con la ayuda del grupo, empieza a descubrir el mundo de los valores que la hacen salir de sí mismo y orientar su voluntad hacia el mundo que le rodea. Los valores que va percibiendo le hacen orientar su atención hacia un mundo con significados nuevos que, poco a poco, le ayudarán a descubrir un nuevo horizonte de sentido.
- La anámnesis es una de las herramientas terapéuticas que ayudan al residente en ese movimiento hacia la trascendencia. En efecto a través de la anámnesis el residente realiza una mirada significativa hacia su historia personal. Es, en definitiva, un ejercicio de autoexploración y de autoexperiencia que le sirve para descubrir un sentido a su experiencia presente y le permite también orientar más correcta y realistamente su proyecto de futuro.

Por último, a lo largo de toda la etapa de motivación el residente ha de buscar, y nosotros hemos de ayudar a que encuentre, las motivaciones necesarias para

llevar adelante el cambio personal profundo necesario para poder vivir en ese mundo de sentido que le permita descubrirse como un ser responsable y libre.

3.- FASE DE CONOCIMIENTO Y CRECIMIENTO PERSONAL.

En la fase de conocimiento y crecimiento personal se ha de continuar con el trabajo que se ha iniciado en la fase de motivación.

De una forma especial se hace hincapié en la necesidad que tiene toda persona, y de una forma especial la persona que ha tenido una dependencia de la drogas, de *integrar el pasado con el presente y el futuro*. De una forma especial a través de los grupos extensos, el residente tiene que ir reconociendo y aceptando su pasado; esta trabajo se realiza reconociendo el pasado no es la realidad inevitable que hemos de "tragarnos", en el trabajo terapéutico en estos grupos se ha de intentar que el residente descubra en su propia historia elementos que le pueden servir de apoyatura en el trabajo que está iniciando de búsqueda de un nuevo sentido. No hemos olvidar que desde la óptica logoterapéutica toda experiencia, todo acontecimiento (incluso el más trágico y negativo) puede ser vivido como un acontecimiento de sentido.

A través de este trabajo el residente realiza una modulación de la actitud frente a su pasado, ajusta su presente y adopta una actitud positiva y realista de lo que puede ser su futuro.

A esta modulación de la actitud frente al pasado, presente y futuro colaboran también los distintos grupos o encuentros familiares que ayudan y, en determinadas ocasiones, obligan a enfrentarse con su realidad familiar y le obligan a enfrentarse responsablemente a sus miedos, dificultades, problemática concreta, etc.

La experiencia en la fase de conocimiento y crecimiento personal ofrece también al residente la oportunidad de realizar un profundo trabajo de *autointerpretación*. A través de esta autointerpretación, al que ayuda el grupo, se va tomando conciencia de los propios recursos personales. En este ambiente "protegido", se invita al residente a que realice ejercicios en los ha de poner en práctica estos recursos personales con la finalidad de que vaya adquiriendo más seguridad en estas realidades que, aunque nuevas para él, puede convertirse en potentes herramientas de crecimiento.

A nivel personal se ayuda también en esta fase a que el residente perciba una *imagen real y positiva de sí mismo*. Esto se hace de una manera especial a través del encuentro personal, del reconocimiento de los valores y cualidades que descubre el grupo en cada momento en el compañero y a través de la confrontación de los actos y actitudes que no favorecen el crecimiento y que no se corresponden con lo que debe ser un correcto ejercicio de la libertad y responsabilidad del individuo.

En esta segunda fase se intenta que se vaya descubriendo, integrando y vivenciando el correcto *sentido de la libertad y responsabilidad*. Una libertad que, en la línea de la logoterapia, ha de entenderse como autoposesión y responsabilidad personal frente a los actos y decisiones que se vaya tomando. En este sentido, por ejemplo, es importante que en el caso de los consumos esporádicos se reaccione no con medidas punitivas sino que se haga, junto con el residente, un estudio profundo de análisis y asunción de la responsabilidad que la persona tiene sobre ese consumo y, además, se ha de hacer un análisis sobre las consecuencias personales que este acto ha tenido o podría haber tenido en su proceso personal y en las personas que los están acompañando.

El trabajo, en la línea de la logoterapia está en que el residente descubra que la libertad, como ejercicio de responsabilidad no consiste en ser libres “de” ya que esta es una visión instrumental de la libertad que no ayuda al crecimiento personal, autónomo. El verdadero trabajo está en conseguir una libertad “para”; de esta manera estaremos ayudando a que el residente reoriente el mero “libre albedrío” y lo sustituya por una libertad responsable que le haga entender que cada elección ha de realizarse en función a una meta, a un fin.

En esta fase se ha de realizar también un trabajo profundo sobre los valores de forma que la persona vaya realizando su propia *escala de valores*:

- En cuanto a los valores de creación, la estructura y los servicios dentro del grupo han de ayudar a que a el residente tome conciencia de sus cualidades de servicio, valore el trabajo como una forma de autorrealización y como un medio de encuentro personal. A través de estas herramientas el residente percibe que su trabajo, su esfuerzo es significativo para los demás; es una forma de autodescubrirse como “alguien” para los demás.

- Los valores de experiencia se van desarrollando en la medida en que el residente interioriza las innumerables experiencias de encuentro personal que esta fase ofrece. A través de los grupos de autoayuda, a través del clima cálido y de expresión de sentimientos que se favorece siempre entre el grupo, el residente hace experiencia de gratuidad, de amor no instrumental ni interesado que le ayuda a reorganizar su escalada de valores, subiendo, poco a poco, a un nivel más alto valores como el amor, la amistad, la belleza, la sensibilidad, el sentimiento (no el sentimentalismo), etc.
- Por último, en lo que se refiere a los valores de actitud, como hemos indicado más arriba es un ejercicio en el que el individuo va adentrándose poco a poco. A través de la confrontación y de la vinculación al grupo se ahonda en el reconocimiento de las actitudes que adopta frente a las realidades que le circundan y las situaciones que le suceden. De una forma especial la logoterapia afirma que este tipo de valores se demuestran en aquellas situaciones que llamamos "límite". A través de los grupos de sentimientos, además de favorecer la exteriorización de los sentimientos que han producido en el residente determinados acontecimientos de su vida, se invita al residente a que reelabore esa experiencia de manera que, como mínimo, no entorpezca el proceso personal que se está llevando en el Programa. A través del enfrentamiento con las experiencias pasadas y del enfrentamiento con las experiencias límite que puedan surgir, el terapeuta ha de ayudar a que el residente integre en su vida el sufrimiento desarrollando un horizonte de sentido cada vez más sólido. Se ha de realizar un esfuerzo por ampliar la capacidad de frustración y de sufrimiento, de forma que cuando este tipo de situaciones y experiencias sucedan (que sucederán) no se conviertan en un camino sin salida que haga perder el sentido de la existencia.

4.- FASE DE REINSERCIÓN.

En la fase de reinserción se ha de favorecer que el residente asiente e interiorice el sentido y los valores que ha ido descubriendo a lo largo de todo el programa. Para esto, poco a poco, se favorece un ritmo de vida más normalizado y, cada vez menos dependiente del programa. Los grupos de autoayuda en esta fase tienen como finalidad ser el lugar de verificación de esta autonomía e interiorización.

Se ayuda al residente a que elabore el proyecto de vida. En sentido logoterapéutico, el proyecto de vida ha de basarse en el desarrollo de los valores y

significados de vida que se han ido descubriendo en el proceso personal que se ha seguido. Este proyecto de vida ha de ser un proyecto abierto, susceptible de cambio y revisión ya que las huellas de sentido varían en el ser humano a través de los distintos momentos por los que atraviesa el hombre en su vida.

El proyecto de vida ha de ser un reflejo o una manifestación vital de las situaciones que dan sentido a la existencia, del sentido de la vida, en las diferentes áreas de interrelación (familia, trabajo, amigos, etc.), ha de reflejar también los sueños, utopías o sentidos por encontrar y desarrollar, los valores con los cuales busco y descubro el sentido, la responsabilidad ante la vida y la política (coherente) que va a guiar su existencia.

Este proyecto de vida ha de ser elaborado, por supuesto, por el propio interesado, aunque en esta elaboración han de intervenir aquellas personas y grupos significativos del residente, entre los que se encuentra el grupo de compañeros del programa.

BIBLIOGRAFÍA

Frankl, V.E. La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre logoterapia. Barcelona: Herder;1988.

Frankl, V.E. El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia. Barcelona: Herder; 1990.

Frankl, V.E. La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia de la religión. Barcelona: Herder; 1981.

Frankl, V.E. El hombre en busca del sentido último. El análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano. Barcelona: Paidós; 1999.

Frankl, V.E. Teoría y terapia de las neurosis. Iniciación a la logoterapia existencial. Barcelona: Herder; 1992.

Fizzotti, E. El despertar ético. Conciencia y responsabilidad. Argentina: Fundación Argentina de Logoterapia; 1998.

Bazzi, T. – Fizzotti, E. Guía de la logoterapia. Humanización de la psicoterapia. Barcelona: Herder; 1989

Martínez Ortiz, E. Logoterapia. Una alternativa ante la frustración existencial y las adicciones. Colombia: Fundación Colectivo Aquí y Ahora. Colombia; 2001.