

# Logoterapia y Psicología Positiva\*

Oscar R. Oro\*\*

## Resumen

La psicología omitió abordar, durante casi un siglo, los aspectos positivos de la persona, como ser: la creatividad, el humor, el optimismo, la esperanza, el perdón, el sentido de la vida, la felicidad. Dichos temas son abordados por la Psicología Positiva, con Seligman como principal exponente. La psicología se había dedicado a bucear en los aspectos negativos del ser humano, logrando mejorar la salud mental. Sin embargo, la implementación de este modelo patogénico se ha mostrado impotente para llevar adelante la prevención de la enfermedad mental. Es evidente, que los conceptos que aborda la Psicología Positiva tienen un sólido antecedente en los escritos de Viktor Frankl, creador de la Logoterapia. Ello nos permite incorporar otra perspectiva de los aspectos positivos, desde el enfoque filosófico y antropológico. Si bien son diferentes los caminos adoptados por Frankl y Seligman, ambos han llegado a considerar aspectos fundamentales que hacen a la existencia humana. Sin embargo, lo han hecho en distintos países (de Europa y Estados Unidos); en diferentes circunstancias (campos de concentración, muertes, torturas; frente al ambiente sosegado de la investigación universitaria); en diferentes momentos históricos y en distintos contextos sociales (un país que viene de sufrir la pérdida de una guerra y en un país que otorgó la libertad a los europeos). En este trabajo, se utilizará el concepto de Sentido de la Vida, como eje temático en la formación profesional y el abordaje psicoterapéutico.

## Abstract

Psychology omitted to approach, during almost a century, the positive aspects from persons, like creativity, humor, optimism, hope, forgiveness, life meaning, and happiness. These themes are approached by Positive Psychology, with Seligman like the principal exponent. Psychology was dedicated to explore the negative aspects from human beings improving human health. Nevertheless, this pathogenic model could not prevent mental disease. Concepts of Positive Psychology have a solid antecedent in Viktor Frankl's studies, which is the Logotherapy founder. This allows incorporating another perspective to approach positive aspects, from a philosophical and

---

\* Resumen del Simposio presentado al Tercer Encuentro Iberoamericano de Psicología Positiva sobre la psicología positiva y las escuelas de psicoterapia.

\*\* Email: oro@interlink.com.ar

anthropological focus. Although the ways adopted by Frank and Seligman are different, both considered main aspects of human existence. Nevertheless, they investigated in different countries (from Europe and EE.UU.); in different circumstances (concentration camps, deaths, tortures; vs. academic context); in different historical periods and different social contexts (a country that lost the war and other that gave freedom to Europeans). In this work is used the concept life sense as the focus in professional formation and psychotherapy approach.

La propuesta de la Psicología Positiva surge a partir de la conferencia inaugural que dictó el Presidente de la American Psychological Association, Dr. Martín Seligman, hace 10 años. Si bien dicho autor tiene textos anteriores su pensamiento se definió y tuvo el apoyo empírico necesario, en la fecha señalada.

Destaca Seligman que invitó a dos amigos y colegas de la Universidad a participar del proyecto de creación de esta nueva perspectiva en psicología. Ellos fueron Mihaly Csikszentmihalyi y Ray Fowler. Los convocó en Yucatán (México) en enero de 1998 y juntos establecieron la metodología e infraestructura del nuevo movimiento, que se aplicaría a aspectos psicológicos fundamentales. Surge así la Psicología Positiva, que opera de la siguiente forma:

## Metodología e Infraestructura aplicada a tres aspectos de la conducta humana

Emociones Positivas	Personalidad Positiva	Instituciones Positivas
Alegría	Tener buen humor	Vivir en democracia
Serenidad	Ser solidario	Familias Unidas
Confianza	Ser comprensivo	Libertad de Información

En palabras de Seligman (2004) en la programática de su enfoque, comenta que la psiquiatría proveyó los diferentes tipos de demencia, mientras que la Psicología Positiva nos informará sobre los distintos tipos de cordura. Según Salanova (2008) “La psicología parece ser la ciencia de los defectos humanos y del mal funcionamiento de las personas en diversos ámbitos” y la propuesta de la Psicología Positiva es “...el estudio científico del funcionamiento humano óptimo”.

Seligman en 1975 había publicado *Helplessness*, traducido al español como *Indefensión aprendida* (Seligman, 2000). El libro trata sobre lo que él denomina *indefensión aprendida* y de las implicaciones que tiene este constructo, a través de estudios experimentales, tanto en animales como en seres humanos. En apretada síntesis, las investigaciones muestran “que cuando un organismo ha experimentado una situación traumática que no ha podido controlar, su motivación para responder a posteriores situaciones traumáticas disminuye” (Seligman, 2000, p. 43).

El autor va más lejos y postula la indefensión como una posible causa de depresión y ansiedad. Asimismo, aborda las posibilidades de tratamiento y de prevención. Esta propuesta es de enorme valor en la actualidad, sobre todo a partir de modernas investigaciones sobre el uso de farmacología y psicoterapia, comparando su eficacia.

Sin embargo, en esta época, Seligman no tenía en cuenta (por lo menos expresamente) el sentido de la vida. Tema que aparece sí, alzaprimado en su texto *La auténtica felicidad*, publicado en 2002 en inglés y en 2003 en español.

En el texto mencionado, expresa que hace varios años el tema del sentido de la vida le habría parecido un asunto carente de futuro, una nueva versión de las objeciones fundamentalistas a las teorías de Darwin. Pero una copia promocional de un libro de Robert Wright, *Non Zero (No cero)*, “tan sorprendentemente original y sólidamente científico que se ha convertido en el trampolín para mis ideas sobre la manera de encontrar sentidos y propósitos” (Seligman, p. 330).

Si pensamos en esta propuesta, se nos hace evidente que la misma desborda el campo de la psicología, sin abandonarlo, y se centra más en la psicología preventiva, asimismo tiene vinculación con la psicología social y se inserta de lleno en la sociología. Esto es así, porque la psiquiatría es una especialidad que se ocupa de la salud mental, o sea, de los enfermos mentales, de lo psicopatológico, que es un pequeño porcentaje de la población. En cambio, la cordura debiera abarcar al grueso de la población, es decir a la sociedad. La psicología podría contribuir a mantener sanas a estas personas, que son las más y de las cuales nadie se ocupa.

Por su parte la logoterapia de Viktor Frankl, desde el año 1930, se ocupó del Sentido de la Vida y de los aspectos sanos de la persona enferma. Ejemplos de estos, son el sentido del humor, la esperanza, la felicidad, el altruismo, la espiritualidad. Este autor que posteriormente fue médico psiquiatra, neurólogo y doctor en filosofía, elaboró un sistema terapéutico con una sólida base antropológica, que conceptualiza a la persona como integrada por lo biológico, lo psicológico y lo espiritual, que vive en comunidad.

## **Algunos aspectos de la formación del psicólogo**

Considero conveniente que en la enseñanza de la psicología no se omita su historia, teniendo en cuenta su surgimiento y evolución. Surge como una necesidad de dar cuenta de fenómenos que no podía abordar la filosofía. La psicología tuvo que abrirse paso entre dos ciencias tradicionales: filosofía y medicina, optó por acercarse a esta última, perdiendo fundamentos filosóficos y ganando con la incorporación de la investigación científica, pero con un modelo médico naturalista y por lo tanto reduccionista de la persona humana.

Quisiera especificar este concepto con palabras de Víctor Frankl (1982) “¿Qué es, precisamente, el reduccionismo? Puede definirse como un procedimiento pseudocientífico que estudia fenómenos humanos y, bien los reduce a fenómenos subhumanos, o bien los deduce a partir de estos” (p. 87). Por lo tanto, en términos generales, se podría definir el reduccionismo como un subhumanismo.

Estimo que en Argentina se enseñó insuficiente psicología como ciencia, lo que se enseñó y se enseña en las licenciaturas es psicoterapia. Podemos decir también que casi exclusivamente, terapia psicoanalítica. Me atrevería a decir que la licenciatura en psicología, en general, tiene más visos de especialidad, que de los conocimientos básicos propios de la ciencia psicológica.

Precisamente donde este problema de la formación del psicólogo como psicoterapeuta, surge con más fuerza es el ámbito de los doctorados. Debe entenderse que la psicoterapia

es una de las posibles actividades que puede llevar a la práctica un doctor en psicología, pero considero que su campo de acción es mucho más amplio.

## **Formulación de la Psicología Positiva**

En su evolución científica, la psicología cognitiva conductual, hace exactamente una década, agrega una nueva perspectiva: la Psicología Positiva, como otro enfoque dentro del amplio y complejo campo de la psicología.

Se trata en realidad de incorporar aspectos que habían sido dejados de lado por la psicología oficial, es decir, la que se enseña en las Universidades. Según los países podemos pensar, a grandes trazos, en la Psicología Cognitivo-Conductual para Estados Unidos, América Central y Europa y el psicoanálisis, más que nada, para Sudamérica.

De la misma manera, haciendo una apretada síntesis de la psicología del siglo XX, podemos pensar que los primeros 60-70 años estuvieron dedicados mayoritariamente a la psicopatología y en los otros 30-40 años esta perspectiva se vinculó también con problemáticas sociales y familiares. En 1960 aproximadamente surge la perspectiva humanista, con los existencialistas que emigraron de Europa a Estados Unidos. Recién a fin de siglo XX la psicología da un vuelco hacia lo que podríamos denominar psicología de la salud y aquí hace su aparición la Psicología Positiva.

¿Cuáles son los aspectos que se omitieron tradicionalmente durante casi un siglo? Pues ni más ni menos que los aspectos sanos de la persona, tales como ser: la creatividad, el humor, el optimismo, la esperanza, el perdón, el sentido de la vida, la felicidad... sólo por nombrar algunos de los temas que se dedica a investigar la Psicología Positiva. Por contrapartida, queda en evidencia que la psicología se había dedicado a bucear en los aspectos negativos del ser humano, logrando mejorar la salud mental. Sin embargo, la implementación de este modelo patogénico se ha mostrado impotente para llevar adelante la prevención de la enfermedad mental.

Como dije al comienzo, si pensamos que los conceptos que aborda la Psicología Positiva tienen un sólido antecedente en los escritos de Viktor Frankl (1970, 1982, 1990, 2001) creador de la Logoterapia, aparece la posibilidad de complementar, sin forzar conceptos, ambos enfoques.

O mejor dicho, podemos pensar en una coincidencia significativa. Porque verdaderamente, son diferentes los caminos por los cuales ambos autores, Frankl y Seligman, han llegado a considerar aspectos fundamentales que hacen a la existencia humana, que son muy similares. Sin embargo lo han hecho en distintos países, Europa y Estados Unidos; en diferentes circunstancias: campos de concentración, torturas y el ambiente sosegado de la investigación universitaria; y en distintos contextos sociales: un país que venía de sufrir la pérdida de una guerra y un país que otorgó la libertad a los europeos.

Cabe pensar que lo nuevo en todo caso lo constituye el apoyo empírico en el cual está basado la Psicología Positiva. En esta exposición se intenta un nuevo acercamiento

- propuesto por Frankl – hacia *formas más comunitarias de psicología*, que permitan aumentar el bienestar del ser humano y por ello, esta presentación se vincula estrechamente al ámbito de la calidad de vida y la prevención.

A mi parecer este es el amplio campo en el que la psicología, como ciencia humana, puede hacer sus mayores aportes. Caplan - a quien podríamos considerar como el creador de la psicología preventiva - en sus constantes aportes que comenzaron en 1964 con sus *Principios de Psiquiatría Preventiva* nos ofrece la clave. En 1999 nos habla de *Psicología orientada a la población* queriendo significar que ya no es diagnóstico precoz y tratamiento, sino la detección de sujetos no enfermos, para prevenir factores que puedan causar enfermedad. La propuesta para el siglo XXI es investigar porqué la gente se mantiene sana y propone un concepto actual de salud que es el siguiente: cómo producir en un clima de estrés, inseguridad y cambios constantes.

Retomando lo expresado al comienzo, en cuanto al apoyo empírico necesario, lo vinculo a la experimentación que lleva a cabo la Psicología Positiva y de la cual carece, en líneas generales, la Logoterapia.

Quiero destacar la actitud científica de Seligman (2004) que pospuso durante más de 20 años sus aportes, hasta que tuvo el aval suficiente que brindan las experiencias realizadas por él y sus colaboradores e incluso por otros investigadores independientes, para dar a publicidad sus hallazgos.

## **Divergencias y convergencias de la propuesta integrativa**

En este trabajo de integración de Psicología Positiva y Logoterapia, considero que existen divergencias y convergencias que quisiera precisar.

Comencemos por las divergencias:

- Vinculado a los conceptos señalados anteriormente – la creatividad, el sentido del humor, el optimismo, la esperanza, el perdón, la felicidad, el sentido de la vida – que se encuentran tanto en la Psicología Positiva como en la Logoterapia, es diferente el tratamiento que le otorgan y los esfuerzos que les dedican tanto Seligman como Frankl. La investigación realizada, en el caso del primero de los nombrados, se vincula con la experimentación, también en animales y en trabajos estadísticos, que incluso se pueden replicar. En cambio, en la Logoterapia se trata de investigación filosófica que otorga fundamentos antropológicos y en observaciones clínicas no estandarizadas. Por esta situación, es que considero la Psicología Positiva como investigación un beneficio para la Logoterapia.

Con lo expuesto quiero decir que la integración de los dos tipos de investigación nos otorga un conocimiento más completo de los conceptos mencionados. Sin embargo, considero que es necesario modelizar las situaciones que se presentan en la existencia humana, para aportar un conocimiento avalado por la experimentación y no sólo captado fenomenológicamente.

- Otro aspecto diferenciador, es el abordaje de nuevos temas, que lleva a cabo la Psicología Positiva y que en gran parte han sido omitidos por la Logoterapia. Me refiero al estudio de los sentimientos y las emociones, más que nada en sus aspectos positivos. También al estudio de las instituciones positivas, tal como vimos en Metodología e Infraestructura.

Con respecto a puntos de convergencia:

- Ambas propuestas, ponen en evidencia las posibilidades de potenciación, entendida ésta como la mayor eficacia, más que la sola suma. Estimo que el concepto de sinergia, sintetiza nuestra situación. A continuación señalo tres diferentes ámbitos de participación:

a) Cabe pensar que en ambas perspectivas predomina un abordaje desde la conciencia. Por supuesto, sin dejar de lado aspectos inconscientes, pero que no llegan a tener el peso que tienen en el enfoque psicoanalítico. Así en el caso de la

Logoterapia, aparece como valioso el *inconciente espiritual*, instancia propia del ser humano. Frankl define la conciencia como el órgano del sentido. Por otra parte, lo espiritual no es solo una dimensión propia del ser humano, sino que Frankl la considera como la dimensión específica. La persona es una unidad y una totalidad bio-psico-espiritual, pero no es una mismidad, no todos los planos valen por igual, sino que se trata de una unidad jerarquizada. “La dimensión espiritual para él es constitutiva, en cuanto que ésta representa la dimensión, ciertamente que no la única, pero sí la específica, de su existencia, sea que se considere lo espiritual en el hombre de manera fenomenológica como su personalidad o de manera antropológica como su existencialidad” (Frankl, 1990, pp. 68-69).

b) El compromiso social que se desprende de ambos enfoques, que encuentran su punto de contacto en la Psicología Preventiva. La creación de Frankl de los centros de consulta juveniles, en la década del treinta y sobre cuyo funcionamiento se ocupó Fizzotti (2001) marca el comienzo de su labor comunitaria, que con renovada metodología y en diferentes circunstancias, se extiende hasta la actualidad. Por su parte Seligman coordina una Red de Psicología Positiva constituida por tres centros: el que se ocupa de la emoción positiva, el que se ocupa de la personalidad positiva y el que se interesa por las instituciones positivas.

c) La fuerte crítica que efectúan ambos autores al psicoanálisis de S. Freud. Conocemos lo expresado por Frankl (2001) que la vinculación “del psicoanálisis con fenómenos anormales, como neurosis y psicosis, que tiende a tratar las aspiraciones espirituales del hombre no solo en términos psicológicos sino también patológicos. Así el peligro del psicologismo, se acrecienta con la falacia de lo que yo he llamado “patologicismo” (página 83-84). Solo voy a citar un ejemplo de Seligman (2004) quien después de poner ejemplos de la filosofía de la sospecha del psicoanálisis, expresa:

“Esta doctrina corrompida hasta la médula también domina la comprensión de la naturaleza humana en las artes y en las ciencias sociales” (p. 13).

## **La Psicología Positiva y el sentido de la vida**

El sentido de la vida en ambos enfoques psicológicos resulta significativo a efectos de aunar esfuerzos en la tarea común de trabajar sobre los aspectos sanos de la persona. Ellos son la autotranscendencia en Frankl y la auténtica felicidad en Seligman.

Muy sugestiva resulta la perspectiva de Seligman (2004) quien declara que tiene la duda metafísica de saber si su vida tiene sentido. Junto con otros estudiosos, intenta develarlo pero no sólo por motivos personales, sino también como el mayor de los soportes de la Psicología Positiva. En una reunión científica integrada por científicos, filósofos y teólogos y el mismo Seligman, debatieron sobre si la evolución tiene un propósito y una dirección. Los temas claves fueron:

¿Tiene la vida humana un propósito noble?

¿Tiene la vida un sentido que trascienda el sentido que elaboramos sólo para nosotros?

¿Nos ha colocado la selección natural en este camino?

¿Qué sabe la ciencia de la presencia o ausencia de un propósito divino?

Quizá para la Psicología Positiva y la Logoterapia, el desafío sea lograr un cónclave como el mencionado anteriormente, en el cual pudiéramos debatir problemáticas sociales, e incluso ecológicas, que nos afectan, enfocadas en la óptica del sentido de la vida con el aporte variado y valioso de pensadores provenientes de la política, de la ciencia, la educación y la teología.

Si como vimos más arriba, para Frankl el sentido de la vida es incondicional, todas las ciencias tendrían que poder llegar a él, contribuyendo a la mejora personal y social.

Por su parte, Seligman (2004, p.31) expresa que una vida con sentido es la que pasa a formar parte de algo más elevado que nosotros, y cuanto más elevado sea ese algo, más sentido tendrá nuestra existencia.

## **Bibliografía**

Fizzotti, E. (2001) *Las raíces de la logoterapia*, Fundación Argentina de Logoterapia “Viktor E. Frankl” Buenos Aires.

Frankl, V.E. (1970) *Psicoanálisis y existencialismo*, F.C.E.: México.

Frankl, V.E. (1982) *Psicoterapia y humanismo*, F.C.E.: México

Frankl, V.E. (1990) *Logoterapia y Análisis Existencial*, Herder: Barcelona

Frankl, V.E. (2001) *Psicoterapia y existencialismo*, Herder: Barcelona.

Jaspers, K. (1913, 2004) *Psicopatología General*, F.C.E.: México.



Oro, O.R. (1993) *Psicología de la Personalidad*, Fundación Argentina de Logoterapia “Viktor E. Frankl”: Buenos Aires.

Oro, O.R. y cols (2001) *Psicología Preventiva y de la Salud*, Fundación Argentina de Logoterapia “Viktor E. Frankl”: Buenos Aires.

Salanova, M. (2008) La Psicología de la Salud ocupacional positiva. *Infocop N° 38*, 32 – 40.

Seligman, M.E.P. (2000) *Indefensión*, Editorial Debate: Madrid.

Seligman, M.P.E. (2004) *Aprenda optimismo*, DeBOLSILLO: Barcelona

Seligman, M.E.P. (2004) *La auténtica felicidad*, Ediciones B: Barcelona.

