

# SENTIDO DE VIDA

Comentarios al libro:  
“EL HOMBRE EN  
BUSCA DE SENTIDO”  
de Viktor Frankl

LIC. ENF. MA. GUADALUPE DÍAZ CÁRABES

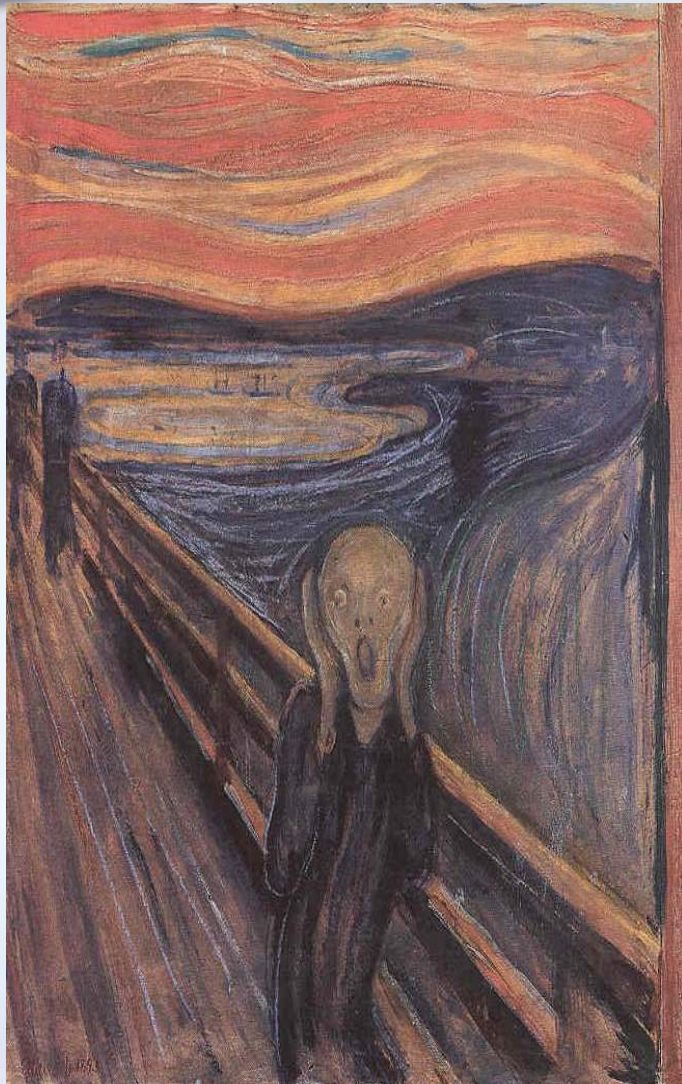


# INTRODUCCIÓN

VIKTOR FRANKL en “El hombre en busca de sentido” (1946) nos describe sus experiencias en un campo de concentración nazi (Auschwitz, 2ª Guerra Mundial)

V. Frankl es un psicoterapeuta austriaco que escribió todo un legado acerca del “SENTIDO DE LA VIDA”, sus palabras alcanzan un temple sorprendentemente esperanzador sobre la capacidad humana de trascender sus dificultades y descubrir la verdad conveniente y esperanzadora. Sus libros son de una inestimable ayuda para combatir la depresión, soledad, etc.

La obra de Frankl dió lugar al nacimiento de la logoterapia (averiguación del significado de la vida)



# Descobrir o sentido da vida

(continuação)





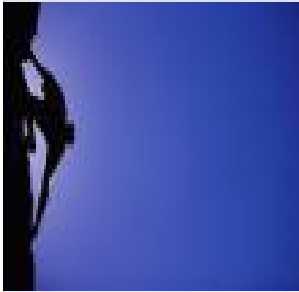
# “EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO” VIKTOR FRANKL



Los reclusos tuvieron que pasar tres etapas como relata el autor, estas son: internamiento en el campo, la vida en el campo y después de la liberación.

Cada etapa está caracterizada por una serie de acontecimientos que la hacen ser simplemente diferente de la otras.

Las emociones y el estado psicológico de los prisioneros son sumamente complejas en cada etapa y dignas de reflexión.



Al comienzo del libro, en el internamiento al campo, el autor relata como fue su llegada a este. Relata cuando iban todos en un vagón y fueron recibidos por un comité de bienvenida que los acogía, esto fundaba en los recién llegados un sentimiento de que quizás las cosas no iban a ser tan crueles como otros contaban, ya que el campo de concentración de Auschwitz tenía un cierto respeto por las cosas que sucedían en su interior.



Después de la selección que tuvieron que pasar rigurosamente, los reclusos se dieron cuenta de que estaban vivos, porque el 90% de los que estaban ahí desde un principio se dirigían a las cámaras de gas, donde los mataban.

Hay que destacar que cuando llegaban al campo dejaban de ser una persona, pasaban a ser un número y todo lo que eran y su alrededor antepasado ya no valía nada. Eran despojados de los lazos que le unían con la realidad.



Al principio los prisioneros tenían metas y sueños que querían realizar después de ser liberados del campo, muchos de ellos soñaban con volver a ver a su familia, seguir con su profesión, etc.





Pero al pasar de las semanas y meses esos sueños se fueron haciendo más realistas, dependiendo del punto de vista crítico de estos reclusos. Las ilusiones iban cayendo una a una conforme pasaban los días.







Fue una sorpresa para todos estos hombres ver como se encontraban a pesar de las condiciones precarias en las que se encontraban. De alguna forma su estado inmunológico cambió radicalmente, eran más resistentes al dolor físico.





Pasada varias semanas, muchos de estos hombres no halló respuesta al sentido de su vida, sólo encontraba sufrimiento y la desesperación llevó a muchos de estos a suicidarse de la manera más popular dentro del campo, lanzarse al alambrado eléctrico. Era un método que retumbaba en la conciencia de todos los que habitaban allí.



En la segunda fase del libro las emociones son muchos más marcadas que en la primera, pero no hay que ver estas fases como etapas sino como todo un proceso psicológico y emocional que padecieron los reclusos. La apatía, era como mecanismo de autodefensa, llegaba a una especie de muerte emocional. Esta está descrita por las torturas que este pasaba a diario con las emociones más dolorosas que se conocen, como lo es la añoranza de sus cosas, que trae consigo una profunda nostalgia y la otra es la repugnancia que le hacía a todo lo que le rodeaba, que no era nada agradable



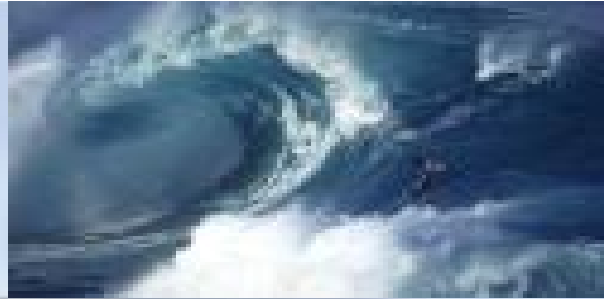
El prisionero se hizo menos sentimental a escenas que para otros son de horror, pero para este son triviales. Tiene ahora un debilitamiento en el área emocional por las cosas que pasan a su alrededor, no tenía ningún sobresalto emocional.



- Gracias a esta insensibilidad, el prisionero se rodeaba en seguida de un caparazón protector muy necesario, podía soportar sin mayor dificultad insultos y golpes. Se hizo, por decirlo así, inmune a esta clase de cosas, ya que estas eran el pan de cada día.
- Los sueños de los prisioneros se hicieron cada vez más realistas, hasta el punto de añorar vivir, o dejar de sufrir.



- En esta etapa se le encontró un gran valor la soledad y la intimidad de cada uno, así uno podía reflexionar y soñar tranquilo, hasta cuando uno tenía que volver a trabajar. Había una necesidad por abstraerse de la situación actual y darle más oportunidad a la libertad espiritual.



- También se caracteriza esta etapa por la valoración, no solo de su intimidad sino también de todas aquellas cosas simples que antes no tenían ninguna trascendencia para ellos, la admiración de la naturaleza por ejemplo, hacía que el hombre olvidara su circunstancia y le pusiera un poco más de optimismo a su vida.



- Se descubrió también que el sentido del humor era una buena forma de retraerse del sufrimiento, es por eso que lo practicaron mucho, aprendieron a dominar el arte de vivir.
- Muchas veces la desesperación se apoderaba de sus vidas y les hacía tener ideas de escape que eran arriesgadas, pero que después de reflexionarlas se daban cuenta del peligro que corrían.





Muchos de los males físicos llevaban a la irritabilidad como mecanismo de defensa personal. El hambre y la falta de sueño contribuían a esta.

Las causas mentales les hacía tener complejo de inferioridad.



- Aquellas causas hacían que el hombre sintiera que él tenía una existencia provisional, o sea que las mentes de los prisioneros sufrieron un cambio, en el mismo perdía la noción del tiempo y otros trastornos mentales que se generaban a causa de problemas psicológicos y muchas veces también físicos.



- Muchos de estos traumas, que eran en su mayoría mentales, se tenían que sobrellevar con ayuda de ciertos métodos de autoayuda, como encontrar metas en la vida y tratar de conseguirlas, también tratar de encontrar un sentido a su vida, como decía Nietzsche, "Quien tiene algo porque vivir, es capaz de soportar cualquier como".



En la tercera fase del libro trata de la liberación de los prisioneros de los campos de concentración, hay muchas emociones que no son del todo positivas, como la mayoría cree, por ejemplo, habían prisioneros que no estaban contentos por su liberación, también habían algunos que no les causaba ninguna emoción dejar de sufrir, no mostraron signos de alegría.

Quizás esto se debió a que pasaron muchos años que tuvieron que ser tan insensibles, que llegó el momento en que perdieron esa capacidad que tienen los humanos de sentir emociones en respectivas situaciones.



El autor dice que el único aspecto transitorio de la vida es lo que en ella **hay un objetivo, una meta**, un potencial. Y al momento de realizarlo se guarda en el pasado y se preserva en la transitoriedad de este.

La logoterapia, al tener en cuenta la transitoriedad esencial de la existencia humana, no es pesimista, sino activista. Se refiere a que aquel hombre que enfrenta en forma digna su firma de vivir y con algún propósito en su vida, es aquel hombre al que hay que valorar, ya que se siente orgullosos de sus logros que realizó en el pasado y eso lo deja satisfecho en su interior. Esos logros no los mira con desprecio, sino como algo para recordar para el futuro.



Voluntad de sentido: Se refiere a que el hombre tiene un **sentido de vida**, que hace que haya una motivación para seguir en el camino.

Muchas de las personas necesitan un “algo”, un “alguien” porque vivir. Para el hombre, la voluntad de sentido es cuestión de hecho, no de fe.

Nosotros no necesitamos inventar un sentido de vida, sino hay que descubrirlo.



**Noodinámica:** Es la dinámica espiritual, se basa en que el hombre no debe buscar ese estado de equilibrio, sino que debe de sobrellevar la carga de las circunstancias para alcanzar una meta.

Dentro de esta hay un campo bipolar de tensión, ya que un polo es el que indica que debe cumplirse y el otro el hombre que debe cumplirlo.

Esto ayuda a orientar hacia el sentido de la vida de cada uno.



“Quien tiene un porque para vivir, puede soportar casi cualquier como”: Esto quiere decir que cuando un hombre encuentra un sentido a su vida, tiene una meta a la cual desea llegar, no va a haber ningún obstáculo que lo detenga para realizarlo, va a tener que aprender a sobrellevar todas las cargas físicas y emocionales para poder lograr su objetivo. Es una meta que merece la pena y el sacrificio, pensando si, que cada propósito es diferente dependiendo de cada persona.





Para Freud la raíz de la neurosis está en la ansiedad, que se fundamenta en motivos conscientes e inconscientes.

Frankl logra diferenciar varios tipos de neurosis y cuales son sus orígenes, se basa en la incapacidad del paciente para encontrar significación y sentido de responsabilidad de su propia existencia.



Freud pone como base la frustración del ser humano en la vida sexual, y que esta tiene como consecuencia la neurosis.

Para V. Frankl la frustración está en la voluntad intencional de la persona, es decir, no encontrar sentido que de significancia a su vida hace que el hombre sienta angustia.



La terapia psicoanalítica tiene como objetivo remediar aquellos complejos del pasado que están afectando en el presente del paciente. Tratar de justificar fallas de este para que no sienta culpa de cosas que hacen que su vida tenga poco valor.

Básicamente se centra más en el pasado del ser humano.



Por el contrario, una diferencia notoria es que la logoterapia, tiene como objetivo fundamental **tratar de que el paciente logre encontrar un porque en su vida,** y con eso también sea capaz de sobrellevar todos los factores que con ellos conlleva. Se centra básicamente en el futuro de la persona, se focaliza en los logros a futuro.



La actitud personal frente a un conjunto de circunstancias depende plenamente del estado físico y psicológico de la persona, ya que estos juegan un papel fundamental en todo lo que es el equilibrio interno de este.

También depende mucho de que circunstancias, por ejemplo, cuando se está en un caso de vida o muerte, es más probable que se reaccione por instinto que por raciocinio.



Lo que uno siempre tiene que tener en cuenta es que frente a una determinada situación nadie va a actuar igual a la persona de al lado, ya que tienen diferente criterio y también muchos otros factores que hacen que se diferencien. Pero esta actitud que se presenta siempre tiene que tener alguna relación con el objetivo de vida que se quiere tener.



## BIBLIOGRAFÍA:

- El hombre en busca de **sentido**;  
Viktor Frankl

Nosotros no necesitamos inventar un **sentido** de **vida**, sino hay que descubrirlo.

... Esto ayuda a orientar hacia el **sentido** de la **vida** de cada uno. ...



My Words

Perfil



# EN BUSCA DEL SENTIDO DE VIDA ...



“descubrir un sentido, aspirar a un  
ideal”



GRACIAS