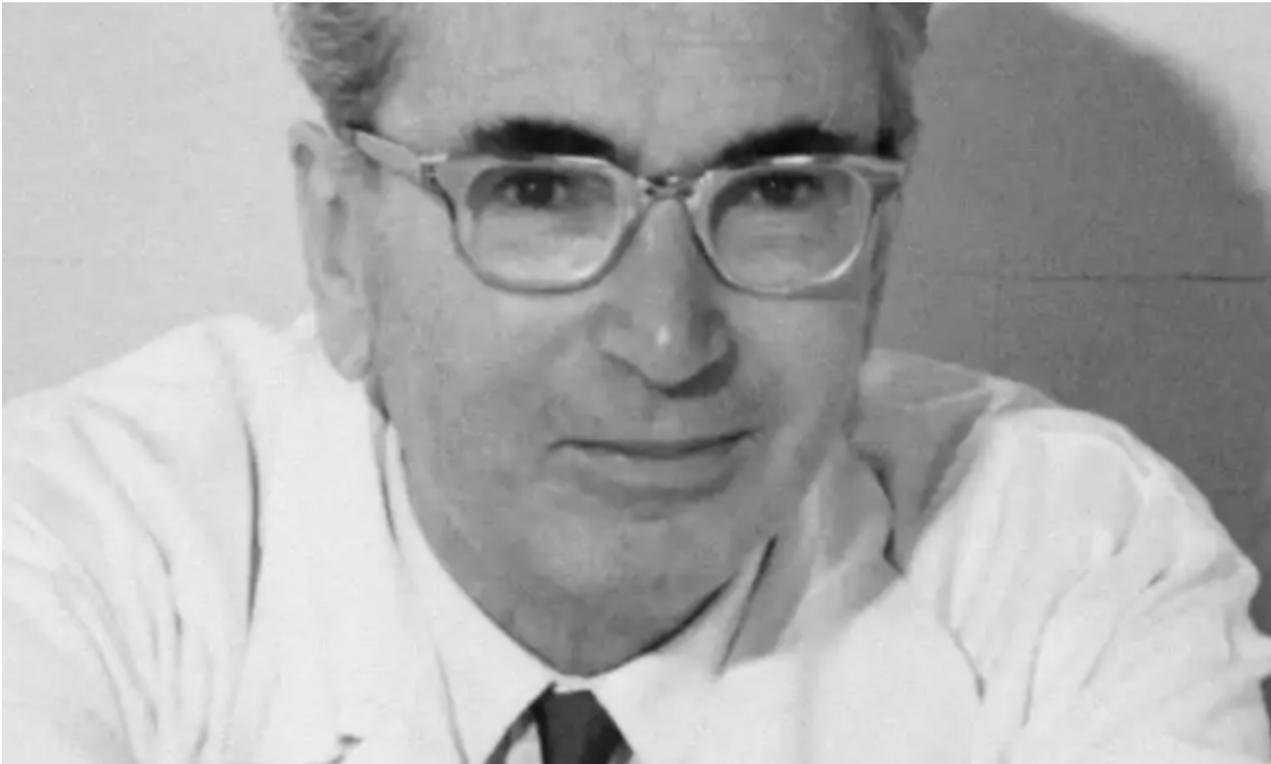


VIKTOR FRANKL



Viktor Frankl, psiquiatra y escritor, fue internado durante la II Guerra Mundial en Auschwitz, Dachau y otros campos de concentración. Esa experiencia y su formación, le permitieron hacer una gran reflexión sobre el sentido de la vida, también sobre la adversidad, que plasmaría en diversos libros, entre los que destaca *El hombre en busca de sentido*.

Fundó la logoterapia o análisis existencial. El término deriva de “logos”, acuñado por Heráclito de Éfeso en el siglo VI a. c., Viktor Frankl lo utiliza como “sentido”, es decir, la logoterapia es la terapia que se enfoca en descubrir el sentido de la vida para cada persona. Se trata de una terapia que se utiliza para personas que sufren problemas existenciales ante algún cambio profundo o debido a una crisis personal.

Todos pasamos por situaciones en la vida que nos producen sufrimiento y que no sabemos cómo afrontar, pero no existe una fórmula que funcione siempre, sino que debemos aceptar que el sufrimiento es parte de la vida.

“El amor a uno mismo es el punto de partida del crecimiento de la persona que siente el valor de hacerse responsable de su propia existencia”

Viktor Frankl

Viktor Frankl abordó el tratamiento de alteraciones mentales desde una perspectiva existencialista que décadas más tarde sirvió para reforzar la psicología humanista, a la que también pertenecen Carl Rogers y Abraham Maslow, entre otros.

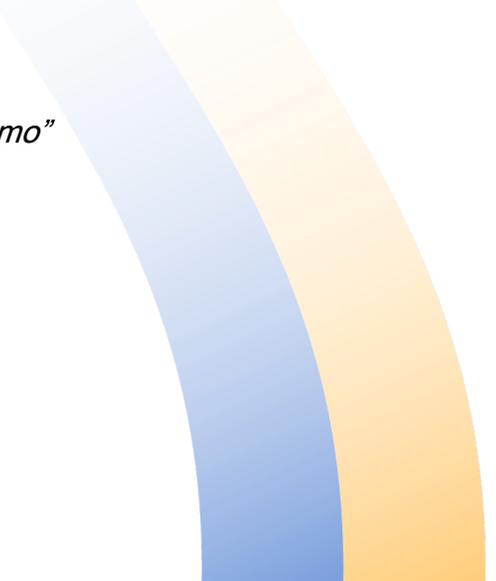
Muy centrada en la fenomenología y lo subjetivo, la logoterapia es difícilmente comparable con formas de intervención psicoterapéutica cuya eficacia ha sido demostrada en estudios independientes.

La obra de Viktor Frankl bebe de influencias que pueden ser rastreadas hasta hace cientos de años, cuando líderes religiosos orientales hablaban sobre cómo enfrentarse al sufrimiento cambiando el modo en el que se piensa en él y cuando los ascetas de la Grecia antigua enseñaban a renunciar a las ideas preconcebidas sobre lo que genera deseo y lo que no.

Si nos centramos en la idea de que la psicología debe ser una ciencia basada en la medición y la experimentación, las aportaciones de Frankl son menos importantes. Actualmente su estatus científico está seriamente cuestionado.

“Quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo”

Frederich Nietzsche



Las lecciones que nos puede dar una persona que estuvo tres años en un campo de concentración y supo superarlo, se deben considerar para hacernos ver la vida desde otra perspectiva y para motivarnos día a día. Estas son algunas de las lecciones que nos enseñó Viktor Frankl:

- La importancia de elegir.

La diferencia entre una persona que sabe superar sus problemas y enfrentarse a la adversidad en la vida y una persona que no logra esa superación, es que la primera es una persona que decide, que elige ser una cosa u otra, a pesar de las condiciones que le toque vivir.

- La vida tiene sentido en cualquier circunstancia.

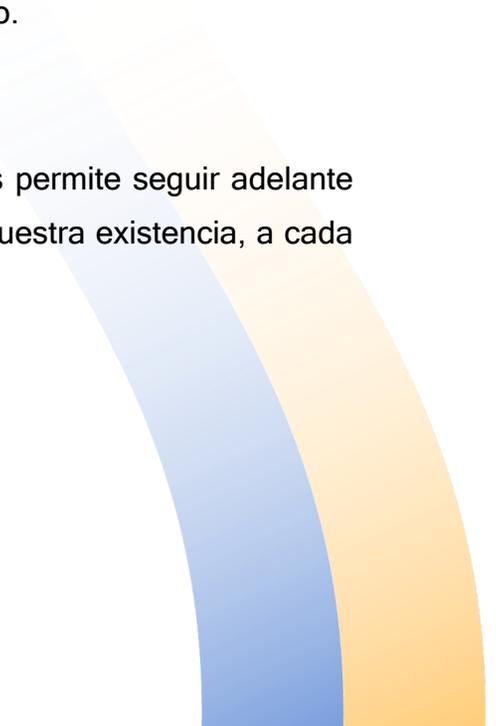
El Doctor Frankl habla en este sentido de la desesperanza como una operación matemática. La desesperanza es igual a sufrimiento sin propósito. Si una persona no puede encontrar un sentido a su sufrimiento, tenderá a la desesperanza. Pero si la persona es capaz de encontrar un sentido a la adversidad, puede convertir sus tragedias en un logro, en una forma de superación.

- Tus acciones diarias te llevan a ser la mejor versión de ti mismo.

Todos los días debemos cuestionarnos quiénes somos y quiénes queremos ser, para lograr convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos, para mostrar lo extraordinario que hay en cada uno y que los demás lo vean y puedan apreciarlo.

- Piensa en por qué o por quién vale la pena vivir.

Todos tenemos un por qué o por quién vivir, una razón que nos permite seguir adelante cada día, que nos motiva y que da sentido a cada segundo de nuestra existencia, a cada paso que damos o a cada acción que realizamos.



- La adversidad y el sufrimiento existen.

Todo lo malo de nuestra vida es algo que existe y que debemos aceptar. Se crea una tensión entre lo que ya se ha logrado y lo que todavía queda por lograr. No necesitamos vivir sin adversidades, sino saber que van a existir y que son parte de la vida.

- Nadie es indispensable, pero todos somos irremplazables.

Cuando se acepta que es imposible reemplazar a una persona, se manifiesta la responsabilidad que el hombre asume ante su existencia. Un hombre que se hace consciente de que le espera una persona o de que tiene una obra inconclusa, asume su responsabilidad y conoce el por qué, el sentido de su vida.

- Descubre el sentido de tu vida.

El interés del hombre no es encontrar el placer o evitar el dolor, sino encontrar el sentido de la vida. Incluso en los momentos en los que sufrimos, debemos encontrar un sentido a ese sufrimiento.

Nadie puede ponerse en tu lugar y sufrir por ti, por lo que tu única oportunidad es la actitud que adoptes ante el sufrimiento. Todos tenemos una razón de ser, pero a veces, no somos conscientes de esa razón.

“Ser lo que somos y convertirnos en lo que somos capaces de ser es la única finalidad de la vida”

Robert Louis Stevenson

Referencias:

de Dios González, Sergio. (2021). *10 lecciones de Viktor Frankl sobre la adversidad*. Recuperado de:

<https://lamenteesmaravillosa.com/10-lecciones-viktor-frankl-la-adversidad/>

Adrián Triglia. (2016). *Viktor Frankl: biografía de un psicólogo existencial*. Recuperado de:

<https://psicologiaymente.com/biografias/viktor-frankl/>