

Reseña: El Hombre en Busca De Sentido, de Viktor Frankl

Por Dennis Leyton, de www.yomasmas.com

Viktor Frankl fue un reconocido psiquiatra y psicoterapeuta austriaco que estuvo preso en varios campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial y además fundador de lo que se conoce hoy como la **Logoterapia**, que es la tercera corriente de psicología en Austria (siendo primera fue la de Freud y la segunda de Adler).

En el libro **El Hombre en Busca De Sentido**, Viktor Frankl nos habla un poco sobre su experiencia en los campos de concentración pero desde un punto de vista psicológico, de la mente de las personas que estaban encerradas junto con él y qué diferenció a aquellos que sobrevivieron a los que no.

Además, en el libro nos habla sobre su Logoterapia y cómo ésta nos puede ayudar a encontrar el sentido de nuestra vida.

Ya que lo que Viktor hizo con esta tendencia o esta escuela de psicología es ayudar a la persona a encontrar ese sentido a su vida de acuerdo a 3 diferentes aspectos.

Número 1: encontrar el sentido de la vida a través de una causa; una causa mayor que uno mismo o una acción.

Número 2: dedicarse a otra persona, encontrar una experiencia a través de algo o una persona, una persona que uno ama.

Número 3: encontrar el sentido de la vida a través de una experiencia dolorosa o de sufrimiento. Esta es una de las partes en las que más hace énfasis.

Él relata cómo esa falta de sentido a la vida fue un factor determinante en la vida de muchísimas de las personas que estuvieron con él en los campos de concentración, y cómo el tener algo, una meta, un norte, o el tener un cierto significado propio o un sentido a su vida fue lo que le salvó a él y a muchas personas.

Es un libro genial, tiene muchísimas lecciones que nos pueden ayudar, no sólo como a encontrar el sentido de la vida sino cómo nos presentamos ante las situaciones difíciles de la vida, y aquí te comparto 5 de las más importantes.

Número 1: Libertad Verdadera.

Esto para Viktor Frankl significa que no importa qué tan difícil se ponga la vida, no importa cuántas libertades nos sean arrebatadas de nuestra vida, no importa lo abajo que nos haga sentir la vida, siempre tenemos la libertad de escoger cómo nos presentamos ante esa situación.

Si tenemos un problema, podemos tomar el papel de víctima o un papel más responsable.

De acuerdo a lo que esté pasando, de acuerdo a este hecho que me hace sentir terrible, **¿qué voy a hacer?:** ¿voy a hacerme la víctima o voy a hacerme el pobrecito, voy a dejarme moldear por esa situación, o puedo encontrarle el sentido a lo que esté pasando?

El cómo respondas ante cualquier situación está en ti y esa es una de las partes principales de este libro.

Tú decides cómo actuar, tú decides como responder, tú decides qué vas a hacer a partir de ese momento en que la vida te tira algo en la cara.

Número 2: El sentido está afuera, no aquí adentro.

Viktor Frankl dice que para encontrarle el sentido a la vida no tenemos que enfocarnos en nosotros, sino más bien despegarnos de nosotros y **encontrarle sentido a la vida en una causa que sea mayor a nosotros** o al dedicarnos a una persona que amemos.

Eso es de lo que muchos maestros o expertos autores hablan, ¿no?, y que tenemos que encontrar ese set de cualidades específicas que tenemos, ese conjunto de cualidades únicas que cada uno tiene y ponerlas al servicio de otras personas o de algo mayor.

Tú eres único(a) en algo; y ese *algo* es lo que tienes que descubrir.

Y cuando lo hagas debes ponerte a la disposición de una causa mayor o bien servir a otra persona, ya sea en tu familia, tu comunidad, el país, o a un grupo determinado de personas.

El propósito no lo encontrarás dentro de ti, sino al servir a una causa mayor, una en la cual creas y que estés dispuesto(a) a poner tus dotes y habilidades a favor de ella.

El éxito y la felicidad no deben ser perseguidos como tal sino que se darán como un subproducto o un derivado de nosotros dedicarnos a una causa mayor que nosotros.

Y lo digo por experiencia propia porque desde que yo dejé mi trabajo corporativo y me dediqué a ayudar otras personas, fue cuando empecé a disfrutar más la vida.

Cuando encontré éxito en lo que hacía y no a lo que me decían en el trabajo, no a los éxitos laborales, sino al ponerme al servicio de los demás, a ayudarte a ti y a otras personas, a través de videos, a través de artículos, a mejorar su vida, a optimizarla de alguna forma, como dije, a que te levantes con más pasión todos los días.

No busques más la felicidad como tal.

La felicidad no es la meta, el camino es la meta.

Número 3: Vive como si estuvieras viviendo por una segunda vez.

Esta es una idea muy pequeña pero muy poderosa.

Es un ejercicio que podemos hacer para saber cómo comportarnos de manera responsable, de manera adecuada o alineada a nuestras virtudes.

Una pregunta que yo siempre recomiendo hacer en estas situaciones en que no sabes cómo hacer, cómo comportarnos, qué hacer que sea lo mejor que podría pasar es preguntarnos, ¿qué es lo que una versión mejorada de nosotros mismos podría hacer, haría en estos momentos?, ¿qué es lo que una versión más inspiradora de nosotros haría en este momento?

Viktor Frankl tiene una alternativa: **vive en este momento como si fuera la segunda vez que estuvieras pasando por este momento y estuvieras a punto de cometer el error que estás a punto de cometer.**

Es decir que estás ante una situación en la que no sabes cómo actuar pero quieres actuar responsablemente, imagínate que esta segunda vez que estás viviendo, estás viviendo esta situación y estás a punto de cometer un error o algo que estás seguro que no sería lo mejor.

¿Crees que si tuvieras una segunda oportunidad, lo volverías a hacer así de manera errónea o lo harías de una mejor manera?

Es una excelente manera de ponernos en perspectiva porque muchas veces nos arrepentimos de haber hecho las cosas de cierta manera, y si lo volviéramos a hacer, si tuviéramos la oportunidad de volver al pasado y rehacerlo, **lo haríamos de una mejor manera.**

No hace falta ponernos en esa situación.

Podemos imaginarnos ya que estamos viviendo una segunda vez y estamos a punto de tomar una mala decisión, y, en vez de hacerlo, pues, hacerlo de manera correcta.

Tú, ¿qué harías?

Número 4: Ríete de Ti Mismo.

Esto no tiene nada que ver con lo de los campos de concentración ni lo del sentido de la vida pero es muy útil.

Hay una técnica en la logoterapia de Viktor Frankl que ayuda a las personas que tienen como ansiedad ante un evento que sabe que les va a causar ansiedad.

El pone el ejemplo de un paciente que tenía miedo de transpirar mucho porque él sabía que ante ciertos eventos el transpiraba mucho, y esa ansiedad que le generaba ese miedo, pues lo hacía sudar más.

Entonces, lo que Viktor le recomendó a ese paciente fue que la próxima vez que él sintiera que estuviera a punto de transpirar un montón, que le diera como vuelta a la situación y **le mostrara a las personas qué tanto podía sudar.**

Entonces eso fue lo que hizo: la próxima vez que esa persona estuvo en una situación de esas, se empezó a reír de él mismo, como hacerse mofa de sí mismo y empezó a enseñarle así a la gente cuanto podía sudar.

En dos semanas esa misma persona estaba curada porque le dio vuelta a la situación y **aprendió a reírse de sí mismo.**

Dio otro ejemplo de un escritor que se le acalabraba mucho la mano y ese problema, pues, no lo dejaba escribir como él quería, y a esta persona se le aconsejó que le demostrara a sus amigos o sus colegas qué tan bien podía garabatear.

En esa situación donde estaba acalabrado, no podía escribir pero sí podía garabatear.

Así, la idea era que enseñara qué tan bien y qué tan ridículo podía garabatear.

Cuando esa persona quiso hacerlo no pudo; por más que intentó garabatear, no pudo.

Ahora pregúntate: ¿Hay algo de lo que necesitas reírte de ti mismo?

Número 5: El Sentido de la Vida.

"No importa realmente lo que esperemos de la vida, sino lo que la vida espera de nosotros" – Viktor Frankl

Pregúntate a ti mismo: ¿cómo puedes servir?

A veces nos preguntamos cosas como "¿cuál es el sentido de la vida? ¿cuál es la razón por la que estoy aquí?"

En vez de preguntarte y preguntarte eternamente cuál es el sentido de tu vida, mejor pregúntate, ¿qué es lo que la vida espera de mí?, o, **¿cómo puedo servir?** ¿cómo puedo servir a los demás? ¿cómo puedo dedicarme a una causa mayor que mí mismo? ¿cómo puedo poner mis dones al servicio de los demás?

Con esas preguntas lo que puedes hacer es agarrar papel y lápiz y empezar a escribir las ideas que se te vengán a la cabeza; ideas sobre cómo puedes servir o cómo puedes poner tus dones al servicio

de los demás.

[Lectura recomendada: [*Las Siete Leyes Espirituales del Éxito*](#), de Deepak Chopra.]

Es sumamente importante encontrar lo que la vida quiere de nosotros, esa **causa mayor** a la que nos dedicaremos, porque cuando la tengamos identificada, no importa lo que la vida nos tire encima, no importa qué tan duro nos tiren al suelo, siempre podemos tener la libertad, como dijimos al principio de escoger como nos comportaremos ante esa situación.

O nos hacemos la víctima, o tenemos claro por lo cual estamos aquí.

En el caso de Viktor Frankl, lo que le ayudó a sobrevivir en los campos de concentración fueron dos cosas: **Uno**, volver a ver a su esposa que tanto amaba, y **dos**, terminar el libro que había comenzado justo antes de haber sido puesto dentro del primer campo de concentración.

Ese fue el Norte que le ayudó a salir adelante.

PARA TERMINAR

El Hombre en Busca de Sentido no es un relato de la vida de Viktor Frankl como preso en los campos de concentración, pero sí un relato del aspecto psicológico de las personas que sobrevivían o no ante todas estas catástrofes de las que fueron víctimas.

Aquí lo que me hace pensar mucho es, que todos pasamos por problemas distintos; tal vez no tan duros, obviamente, pero todos pasamos por problemas económicos, de familia, de trabajo, de finanzas, de salud, etc. Todos tenemos distintos problemas y a veces nos hacemos las víctimas, nos jugamos el papel de pobrecitos y empezamos a decir:

¿Por qué me pasa esto a mí? ¿Por qué me pasó esto? ¿Qué estaré pagando?

Preferimos eso a adoptar una mentalidad más responsable, una en donde nos enfocáramos en encontrar una forma de salir de eso o encontrar la lección que la vida nos quiere dar con lo que está pasando.

Para todo aquél que tal vez no ha encontrado su sentido o su [propósito en la vida](#), es un excelente libro e igual para cualquier persona que desee optimizar su vida, optimizar su mentalidad y tener claro el por qué está aquí.

++

¿Tienes metas sin cumplir? ¿Los métodos que has implementado para cumplirlas fueron un desastre? ¿Necesitas un método más sencillo y sensato que te permita lograrlas rápidamente y darle más sentido a tus días?

Anótate el curso: [**LOGRA TUS METAS DE UNA VEZ POR TODAS**](#)

