

El Hombre en busca de sentido de Viktor Frankl

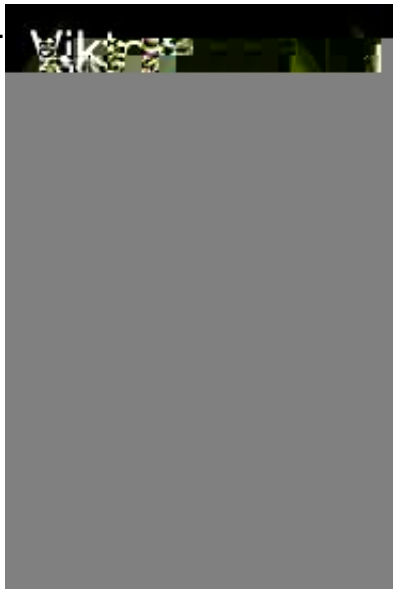
Ana Giorgana

Enero 2016

El hombre en busca de sentido un libro que merece la pena ser leído.



Víktor Frankl es un psiquiatra vienés que fue capturado por los nazis y vivió dentro de un campo de concentración durante tres años, los últimos tiempos de la Segunda Guerra Mundial.



En el tiempo de su cautiverio desarrolló -con los horrores de su experiencia- con más ahínco su [Logoterapia](#), que al ser puesto en libertad, dio a conocer al mundo. Una gran cantidad de personas se han beneficiado con ella.

El libro, **El Hombre en Busca de Sentido**” de Víktor Frankl, relata en su primera parte las experiencias de él, y de otros presos, dentro de los campos de concentración.

Él mismo al relatar las diferentes experiencias va tomando nota, y al mismo tiempo, reflexionando sobre diferentes aspectos de la vida de los seres humanos dentro de situaciones tan adversas, como fueron, las del campo de concentración.

Un relato que permite reflexionar y pensar acerca del sentido de la vida, de las condiciones humanas, de la lucha por la supervivencia, del peso de la autoridad y sus excesos en condiciones extremas, la humillación y la miseria humana.

Sin embargo, y a pesar de ello, una gran cantidad de personas lograron mantener su vida, porque como dice Víctor Frankl, citando a Nietzsche:

“Quién tiene un para qué vivir, siempre encuentra el cómo”

El libro constituye un testimonio y un legado para quienes desean comprender y entender los principios de la [Logoterapia](#). Terapia centra en el sentido de la vida.

La primera parte del libro El hombre en busca de sentido está dividido en partes.

Primera parte está seccionada en fases.

La primera fase: Internamiento en el campo.

En esta fase, el autor relata la manera en que fueron reclutados y cómo los iban despojando de sus pertenencias y de su dignidad. Uno de los apartados denominado, nuestra única posesión: la existencia desnuda, es sin duda, un relato impactante sobre este tipo de vivencias dentro del campo.

La Segunda fase: La Vida En El Campo

Víktor Frankl, relata de manera puntual todas y cada una de las experiencias por las que los prisioneros van experimentando su existencia en ese cautiverio: la apatía, el daño, los insultos, los sueños de los prisioneros, el hambre, la experiencia de la sexualidad, la ausencia de sentimentalismos, la política y la religión, planes de fuga, la libertad interior, la soledad, entre otros muchos temas.

La Tercera Fase: Después de la liberación

Víktor Frankl relata la experiencia después de la liberación. Observa y al mismo tiempo experimenta lo que él ha llamado, “**el estado de despersonalización**”. Una libertad poco creíble. Una libertad añorada, idealizada pero que entraña la realidad de la misma libertad. Un entumecimiento de las emociones, la incapacidad de sentir felicidad.

Segunda Parte: Conceptos Básicos de la Logoterapia

Víktor Frankl en esta maravillosa obra explica de manera simplificado los conceptos básicos que rigen su visión de la Logoterapia, se exponen a continuación de una manera sintetizada.

[Voluntad de sentido](#)

- Para Víktor Frankl, el hombre cuenta con una fuerza primaria que se refiere a la voluntad de sentido de su propia vida. El sentido de la vida es único y solo la persona puede encontrarlo.
- El sentido es aquello que da significado a la vida.
- Existen ideales en los que algunos hombres están incluso dispuestos a dar su vida por ellos.
- En el fondo, anhela el hombre, una vida más significativa.
- El sentido o “logos” hace frente a la existencia. Por tanto, agrega, Víktor Frankl: “el sentido de la vida se descubre”.

La Frustración Existencial: Víktor Frankl habla acerca de que la voluntad de sentido puede llegar a frustrarse, por tanto, la Logoterapia se aproxima a dicha experiencia.

La frustración existencial es conocida dentro de la Logoterapia como “Neurosis Noógena”, tiene su fundamento en la dimensión de la existencia humana. La falta de Voluntad de sentido. La parte Noógena se refiere a la parte espiritual del ser en cuanto ser humano y no cuenta con una connotación religiosa dentro de la jerga de la Logoterapia.

Neurosis Noógenas: Surgen entre una contradicción de los conflictos morales diferentes en donde la frustración existencial está en el centro. El sufrimiento no es siempre patológico, es un síntoma que surge de la frustración existencial. De ahí, que la Logoterapia dirija sus pasos a encontrar y ayudar al otro a encontrar su sentido de vida.

El vacío existencial: Según el autor, el vacío existencial parece ser un mal extendido en el siglo XX. Algunos de los aspectos que se experimentan en el vacío existencial son: tedio, hastío, desesperación, frustración. Abuso de sustancias, delincuencia, sed de poder, agresividad. Por tanto, existe pérdida de sentido de la existencia.

Además habla sobre el sentido del sufrimiento, de las herramientas que la [logoterapia](#) utiliza para ayudar a las personas a encontrar su sentido.

Sí estás interesado en tomar Logoterapia, a mí puedes contactarme en nuestra página: cecreto.com

“Este libro del Hombre en busca de sentido, puedes descargarlo, en la [siguiente dirección](#). CeCreto solo lo pone a disposición del público porque es un documento que circula por la red como libre dominio. Se conservan todos los derechos del autor”.

[¿Qué es la Logoterapia?](#)

[Cerrar ciclos en la vida](#)