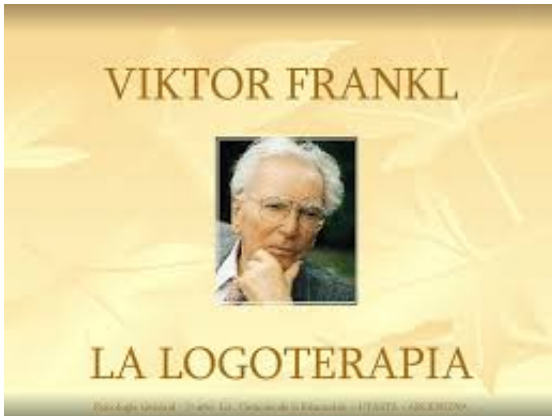


## Ante el Vacío Existencial de Viktor Frankl

Ana Giorgana

Enero 2016

El Vacío Existencial un mal del hombre moderno.



Viktor Frankl ha sido uno de los médicos más destacados en el terreno del análisis existencial y el Vacío, su abordaje terapéutico es conocido como la [Logoterapia](#).

Uno de sus libros más conocidos en el que narra su experiencia en los campos de concentración en la Segunda Guerra Mundial y expone los principios básicos de la [Logoterapia](#), lleva por nombre: El Hombre en busca de [sentido](#).

La [Logoterapia](#) es conocida como la tercera fuerza vienesa de la psicología. La primera corresponde al Psicoanálisis de Sigmund Freud y la tercera a Alfred Adler con su Psicología Individual.

El Libro de Ante el Vacío Existencial habla en su primera parte sobre el sufrimiento de la vida



sin sentido.

El hombre moderno sufre de una frustración existencial.

El hombre de hoy, carece de un sentido que rija su vida que se acompaña con un sentimiento de vacío existencial.

Para Viktor Frankl, considera que, esta falta de sentido tiene su origen en algunas premisas fundamentales:

**El hombre moderno ha perdido la guía acerca de lo que tiene que hacer y de lo que “debe” hacer como en el caso de las tradiciones.**

Lo que implica riesgos importantes en la existencia de los seres humanos:

- **Conformismo:** hacer lo que otros hacen sin cuestionarse.
- **Totalitarismo:** hacer lo que otros quieren e imponen.

Una tercera manera de resolver este Vacío Existencial es desarrollar una **Neurosis Noógena**. Término que ha sido explicado en el Hombre en [Busca de Sentido](#).

**Las Neurosis Noógena:** se refieren a aquel tipo de padecimiento en el que interfieren los conflictos de la conciencia, pugnas entre los valores de la persona, y por consiguiente, una fuerte frustración existencial.

**La frustración existencial** se presenta cuando las personas carecen de un sentido de vida que los llene de contenido. Lo que se conoce en Logoterapia, como: [La Voluntad de Sentido](#).

**Logoterapia:**

- **La Voluntad de Sentido** es la motivación primaria del ser humano.
- Utiliza diversas técnicas, como son: intención paradójica, derreflexión y autodistanciamiento, diálogo socrático, entre otras.

Para Viktor Frankl, el ser humano requiere de un sentido que nos lleve hacia otros. El Servicio es uno de ellos. La persona se autorrealiza mediante la trascendencia de sí mismo.

**La autorrealización se encuentra en la TRASCENDENCIA**

El órgano más importante del sentido es la CONCIENCIA

Por ello, Viktor Frankl apela en todo momento hacia los valores ante la incertidumbre de la vida.

Y, habla sobre la humildad que significa en términos logoterapéuticos: TOLERANCIA.

### ¿Cómo encontrar el sentido de la vida?

- Trabajar sobre la **conciencia**, afinarla.
- Evitar el conformismo y el totalitarismo.
- Tomar **Responsabilidad**.
- Responsabilidad significa ser selectivo, elegir, decidir.
- Aprender a distinguir lo esencial.

### El Sufrimiento

El hombre para Viktor Frankl cuenta con varias dimensiones.

**El Sentido** se descubre a través, de:

- Hacer o crear.
- Viviendo o amando algo o alguien.
- Experimentando situaciones desesperadas. Tocando fondo en su existencia.

### El sentido del sufrimiento

Viktor Frankl habla en un sentido más profundo. El sufrimiento existencial como el motor del sentido.

**La ACTITUD** frente a la vida independientemente de las circunstancias.

La responsabilidad y libertad frente a nuestras actitudes en la vida.

Sí estás interesado en tomar Logoterapia, a mí puedes contactarme en nuestra página: [cecreto.com](http://cecreto.com)

“Este libro, del Hombre en busca de sentido, puedes descargarlo, en la [siguiente dirección](#). Ccreto 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](#)

[El Hombre en busca de sentido](#)

