



El hombre se autorealiza en la misma medida
en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida.

"Viktor Frankl - Fundador de la Logoterapia"

El sitio dedicado a la Logoterapia y Análisis Existencial de Viktor Frankl
y a la Psicología Existencial Humanista
Ma. Teresa Lemus de Vanek

[INICIO](#) | [REGRESAR](#)

Las Estrategias de Viktor Frankl para el descubrimiento del sentido de vida 26-5-2005 - Lic.Gerardo Moreno Arana

LAS ESTRATEGIAS DE VIKTOR FRANKL PARA EL DESCUBRIMIENTO DEL SENTIDO DE VIDA

1.1. *El Dr. Viktor E. Frankl*

Viktor E. Frankl nació el 26 de marzo de 1905 en el noreste de la ciudad de Viena. Fue discípulo de Sigmund Freud, y colaborador de Alfred Adler.

Por diferencias teóricas sobre la conceptualización de lo que es el hombre, se separó de esos dos grandes maestros y fundó la *logoterapia*, también llamada la tercera escuela vienesa de psicoterapia. La primera es la del psicoanálisis (Freud) y la segunda la psicología individual (Adler).

Durante la segunda guerra mundial y siendo director de la sección de neurología del Rothschildspital, se le presentó la oportunidad de abandonar su país y viajar a Estados Unidos en donde podría seguir ejerciendo su profesión. Esta oferta resultaba atractiva ya que Frankl acababa de contraer matrimonio (con Tilly Grosser) y Viena se encontraba bajo la ocupación nazi. De un momento a otro podrían caer él y su familia prisioneros y ser conducidos a algún campo de concentración alemán, sin embargo decidió permanecer en su país y afrontar las consecuencias, él mismo nos dice*:

...era libre para marcharme, desarrollar y defender mi teoría.

Mis padres estaban contentísimos y compartían conmigo la alegría de verme a salvo en el extranjero. Sin embargo no

me decidí a usar el deseado pasaporte, pues sabía que al poco tiempo de marcharme mis ancianos padres serían deportados a cualquier campo de concentración. La duda me comía.

Un sueño que tiene le ayuda poderosamente a tomar la decisión:

Soñé que la gente estaba formada, pacientes psicóticos, para ser llevados a la cámara de gas. Yo sentí una compasión tan profunda que decidí unirme a ellos. Sentí que debía hacer algo, trabajando como psicoterapeuta en un campo de concentración, ofreciéndoles apoyo mental, lo cual sería incomparablemente más lleno de sentido que solamente ser psiquiatra en Manhattan.

* Conviene consultar de Viktor Frankl los siguientes libros: 1. *El hombre en busca de sentido*. 1984. 2. *La presencia ignorada de Dios*. 1984. 3. *La psicoterapia al alcance de todos*. 1984. Todos ellos editados por Herder. España.

1.2. Un psicólogo en un campo de concentración.

En septiembre de 1942 la Gestapo lo traslada, junto con otros judíos vieneses, al campo de Theresienstadt en Checoslovaquia, estuvo ahí durante 25 meses. El cautiverio está cargado de penalidades y sufrimientos: la amenaza de la muerte, el hambre y la enfermedad; el exterminio en las cámaras de gas. Pero en medio del sufrimiento Viktor Frankl pudo encontrar un sentido a su vida y pudo legarnos un camino psicoterapéutico; lo que vivió y aprendió en el sufrimiento lo transformó en una teoría vital al servicio del hombre. Su teoría la exploró en condiciones extremas, en aquellas en donde el sufrimiento y el desamparo ponen al ser humano frente a la nada.

Una frase de Nietzsche resume muy bien la concepción de Frankl: *Quien tiene un para qué vivir, encontrará casi siempre el cómo.*

1.3. El hombre en busca de sentido.

Mientras que para Freud la motivación fundamental del hombre es la recuperación del equilibrio mediante la consecución de placer, y para Adler es la búsqueda de poder, para Frankl el motivo fundamental es la búsqueda de un sentido para la propia vida. Considera al hombre como un ser que en último término está buscando un sentido, más allá de la búsqueda de poder y placer.

Nos dice Frankl:

Yo diría que lo que el hombre quiere realmente no es, al fin y al cabo,

*la felicidad en sí, sino un motivo para ser feliz En cuanto lo encuentra,
la felicidad y el placer surgen por sí mismos.*

La búsqueda del sentido de la vida es la esencia de la existencia, lo que profundamente cuestiona al ser humano es el para qué de su existencia. En la realización de este sentido el hombre aspira a encontrarse con otro ser humano en *la forma de un TU y amarlo*. Cuando el sentido de la existencia se ve frustrado, cuando se vive una frustración existencial, el deseo de poder o de placer ocupa el lugar más importante en la motivación de la conducta, de esta forma la búsqueda de la felicidad se convierte en un fin en sí mismo y por tanto en frustración. Para Frankl la felicidad se obtiene como consecuencia de un motivo y no por la búsqueda de ella misma: *La puerta de la felicidad se abre hacia fuera, y quien intenta derribarla se le cierra con llave.*

1.4. Frustración o existencia con sentido.

Para Frankl nuestro tiempo se caracteriza por una gran frustración existencial, por el vacío de sentido.

La gente hace lo que todos hacen o hace lo que le ordenan que haga, pero ser del rebaño o vivir bajo la dictadura no gratifican la existencia de nadie y el vacío se hace profundo. No obstante esta falta de sentido puede ser el lugar donde brote, por necesidad, la búsqueda de un sentido pleno.

El sentido de la vida, según Frankl, no se puede dar, cada quien lo ha de encontrar desde su individualidad irreplicable. El ser humano está llamado a la libertad y la responsabilidad, a su realización:

...sólo hay una cosa que hace al hombre capaz de soportar lo peor y realizar lo imposible. Y esto es precisamente el tener un deseo de sentido y el convencimiento de que el

hombre es responsable de encontrar ese sentido a su vida.

1.5. Vivir es ocasión para algo.

La vida para Frankl no es algo sino la ocasión para algo, lo importante no es lo que el individuo pueda esperar de la vida sino lo que pueda dar. La clave no está en las preguntas que el individuo le haga a la vida sino en cómo el individuo responde a las preguntas que la vida le plantea.

ESTRATEGIAS PARA EL SENTIDO DE VIDA.

La Programación Neurolingüística, desarrollada por John Grinder y Richard Bandler a mediados de los setenta, representa un saber que nos permite descubrir las estrategias y pautas de excelencia de los individuos, al tiempo que abre la posibilidad de una profunda comprensión de los mundos interiores y su estructura; la PNL es una epistemología aplicada, desde donde lo que es posible para uno lo puede ser para otro.

Entre la representación del mundo (*mapa de la realidad*), y la acción derivada de ella pueden encontrarse las formas específicas que hagan accesibles a todos *algo significativo y útil*. Con este propósito estudié las formas como Viktor Frankl enfrentó la adversidad en el campo de concentración y descubrió el sentido, a partir de ello generé una serie de ejercicios con PNL, seguramente mi investigación no ha sido exhaustiva pero sí aporta elementos para abrir el camino de la exploración de las *formas* o de los *cómo* que Frankl utilizó para mantenerse unido a lo fundamental de sí mismo en condiciones tan adversas.

1.6. Valores y creencias.

Para Viktor Frankl, al tiempo que se cuida la vida, es importante expresar las convicciones con franqueza. Las convicciones son los valores y creencias de la persona, en función de ellas es que la persona se transforma en lo que ella desea ser. Es la libertad, en el ambiente de una decisión íntima, la que permite que la persona se vaya haciendo a sí misma con un sentido de trascendencia.

Asumir las circunstancias, en lo que tienen de modificables e inmodificables, es la posibilidad de trascender a través del sentido, es en esta dirección donde sólo la *libertad íntima* es capaz de elegir, descubriendo, el camino.

Ejercicio

1. Define las circunstancias (Medio Ambiente), por las que atraviesas en este momento de tu vida. Evalúa lo modificable y lo inmodificable. (Especifica una circunstancia particular: familia, escuela, trabajo, etc.)
2. Define tus valores y creencias que van relacionadas con esas circunstancias.
3. ¿Cuál es tu decisión íntima en esas circunstancias y con esas creencias y valores?
4. Revisa tus valores y creencias en función de tu decisión íntima. ¿Es necesario cambiar, modificar o incluir algunos?
5. Lleva tu decisión íntima a tus valores y creencias y todo esto, a tus circunstancias, evalúa: ¿Cómo te sientes con las cosas de esta manera?.
6. Ajusta a futuro, desde la posición de circunstancias. Es decir, imagínate a futuro viviendo de este modo.
 - a) CIRCUNSTANCIAS
 - b) VALORES Y CREENCIAS
 - c) DECISIÓN ÍNTIMA

Opción para completar el ejercicio:

1. Desde la posición de **Decisión Íntima**, obsérvate actuando en las circunstancias con tus creencias y valores.

2. Identifica cuál es, específicamente, el recurso o los recursos, que son importantes incorporar para la obtención del resultado esperado.

3. Evoca los recursos necesarios y evalúalos.

4. Asóciate a ellos (integra en tu cuerpo las experiencias en las que hayas tenido los recursos que ahora ne necesitas) y haz ajuste a futuro. Desde la posición* de **Decisión Íntima** puedes caminar a la de cir circunstancias y ahí hacer el ajuste a futuro.

* **Las posiciones son espacios que ubicas en el piso a una distancia de un paso para que puedas c caminar de una a otra como lo sugiere el ejercicio.**

1.7. El optimismo.

Para V. Frankl la verdad es que el amor es la meta más alta a la que puede aspirar el ser humano. Esta fe fundamental permite recuperar todos los esfuerzos, decisiones o acciones que alguien haya realizado en su vida; en este sentido no hay cosas inútiles, pues todo queda en la eternidad, y ¿qué es la eternidad sino el amor?. El optimismo es, entonces, una pieza clave de la concepción de Frankl; la vida aparece como una oportunidad a la que hay que responderle, es necesario buscar la mejor opción para conservarla y por lo tanto mantener la promesa de sobrevivir. En este sentido, una vez definido el **Para qué** el acento pasa a la ubicación de los **Cómo**.

EJERCICIO

Primera parte

1. Marca dos posiciones en el piso, una para la parte tuya que tiene por pasión la búsqueda y realización de un sentido de vida (A), y otro para la parte más elevada, trascendente y espiritual de ti mismo (B).
2. Asóciate con cada una de las dos evocando las experiencias que necesites para crear un estado kinésico adecuado. Esto es, unas sensaciones que sean agradables y aceptadas por todo tu cuerpo.
3. Pasa a la posición (A) y mira a la (B). Desde (A) hazle una promesa de vivir a (B), independientemente de la frustración que llegue a surgir en tu vida.
4. Asóciate con (B) y recibe la promesa de (A). Haz un diálogo entre las dos partes cambiando de posición dos o más veces si fuera necesario.
5. Finalmente haz que (B) integre a (A) y su promesa en una parte de sí mismo.

Segunda parte

1. Define la(s) obra(s), persona(s) que están involucradas en tu sentido presente.
2. Pon tres posiciones en el piso: a) Primera posición, b) Los otros, la obra, c) Observador.
3. En la primera posición pronuncia tu promesa de ser fiel a tu sentido dirigiéndote a la segunda posición.
4. Pasa a la segunda posición, recibe la promesa, y ofrécele a la primera posición un regalo a cambio de su promesa.
5. En la posición de observador evalúa el diálogo, puedes hacerte la pregunta:
¿Cuál es el mejor camino para conservar la vida con esa promesa, con esa relación?.

Ahora puedes hacer más específica y adecuada tu promesa. Repite las posiciones e integra. Haz un ajuste a futuro. Es decir, imagínate a tí mismo en diferentes situaciones a futuro viviendo con el recurso que acabas de integrar.

1.8. La fortaleza y la actitud interior.

1.8.1. La fortaleza

Lo fundamental para V. Frankl es lo que el hombre **responde** a las preguntas que le hace la vida, y no lo que el hombre le **pregunte** a la vida. La felicidad es el Resultado del sentido, no puede ser un fin en sí mismo, es una consecuencia de él. O bien, podemos decir que la felicidad se obtiene como resultado de la acción al **responderle** a la vida.

En este compromiso los valores juegan un papel fundamental, se trata de los valores de actitud, de creación y de experiencia, privilegiadamente en este último caso, la experiencia amorosa.

Los valores hacen posible un viaje interior de donde surge, por un lado, la fe en el futuro, y por el otro, la búsqueda de recursos de amor y sentido en la historia personal de vida.

La relación entre fortaleza interior (valores, fe, amor, sentido) y meta futura, es el eslabón que integra al individuo y le permite reconocerse como un ser único e irrepetible.

EJERCICIO

1. Haz una línea del tiempo donde queden indicados el momento de tu nacimiento, el presente y el futuro.
2. Párate en la posición del presente y asóciate con tu sentido de vida.

3. Sal de la línea y ve al lugar de tu nacimiento. Pídele respetuosamente a tu inconsciente que mientras caminas hacia el presente por tu línea del tiempo ponga a tu disposición los recursos y experiencias de vida asociados con tu sentido y con la fuerza del amor en tu vida.
4. Pon entre tus manos los recursos que vas obteniendo. Al llegar al presente regálaselos a tu otro yo del presente y luego asóciate con él.
5. Sal de la línea del tiempo e imagínate caminando el futuro con esos recursos. Evalúa y haz los ajustes necesarios.
6. Entra en la línea del tiempo y asóciate con tu yo futuro. Proyecta hacia más adelante el futuro a través de un color, luz o imagen de tí mismo.
7. Mira nuevamente el proceso desde la posición del presente.

Nacimiento >>>> Presente >>>> Futuro

1.8.2. *La Actitud Interior.*

La actitud interior ante las circunstancias es resultado de una elección personal. Es la **libertad para**, la que le da al hombre la posibilidad de convertirse en un ser indeterminado. Estar más allá de las limitaciones materiales o físicas es una posibilidad humana donde el hombre conoce la experiencia del heroísmo.

También la actitud interior está en profunda comunicación con el inconsciente espiritual. Es una manifestación de la presencia de Dios en la vida del hombre.

La presencia de Dios es la presencia de la eternidad. Es la libertad espiritual la que le da al hombre la consciencia de este vínculo, el ser humano es el ser que siempre decide lo que es, su trascendencia es resultado de su voluntad, él elige que Dios esté presente en su vida. Dice Frankl:

*Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: **La última de las libertades humanas –La elección de la actitud personal ante un***

conjunto de circunstancias-

EJERCICIO

1. Establece un lugar para tu espacio sagrado y en él ancla una Experiencia Cumbre (amor, unidad, bienestar, sentido de ser, paz).
2. En tu línea del tiempo ubica el momento de tu nacimiento.
3. En el lugar del presente de tu línea del tiempo pon tu sentido. Define también la dirección del futuro.

Espacio Sagrado

Nacimiento >>>> Presente - Sentido >>>> Futuro Lejano

4. Entra en tu Espacio Sagrado y evoca la Experiencia Cumbre, desde ella establece una comunicación interior con lo trascendente, compartiéndole lo que para ti significa la experiencia y de qué manera está presente en ella.
5. Mientras te diriges a lo trascendente alza paulatinamente tus brazos y tu cara al cielo y recibe sobre tus palmas el símbolo de la experiencia y la comunicación que estás realizando.
6. Toma la sensación y el símbolo y colócate unos pasos antes del momento de tu concepción (en algún punto de la eternidad).

Algún momento de la eternidad

X >>>> Concepción

Desde algún momento de la eternidad dirígete con la sensación y el símbolo hacia tu concepción.

7. Entra al momento de la concepción e integra toda la experiencia y ve creciendo así por toda la línea del tiempo hasta tu posición de sentido. Allí sal de la línea y mírate caminando hacia el futuro.
8. Regresa a la línea del tiempo y camina asociado al futuro.
9. Regresa al presente y mira nuevamente la caminata hacia el futuro.

1.9. El sentido.

Si cada quien es único e irrepetible, entonces cada quien es para su sentido insustituible. Sólo tú puedes cumplir aquello que la vida te invita a realizar, hay específicas preguntas en inéditos caminos para ti que sólo son si tú lo haces.

EJERCICIO*

1. Evoca una parte más elevada de tí mismo para que te asesore en el camino de tu vida y realices tu sentido.
2. Mírala frente a tí y coméntale tu propósito y sentido. Háblale de tu propósito y tus inquietudes fundamentales.
3. Cambia de posición y responde desde los “zapatos” de la parte más elevada.
4. Regresa a la primera posición y haz el cambio de posiciones cuando lo necesites.
5. Integra a tu parte más elevada contigo en tu corazón o alguna parte de tu cuerpo y haz un ajuste a futuro mirándote en la vida con este recurso.

*** La idea del asesor para convocar recursos inconscientes pertenece a Robert Dilts, importante investigador de la Programación Neurolingüística.**

2005-2007 - Todos los derechos reservados por Ma. Teresa Vanek
<http://www.logoforo.com/>