



# El hombre en busca de sentido

Por Viktor Frankl

## En *El hombre en busca de sentido*:

1. Aprenderás el poder de tener un propósito en la vida.
2. Descubrirás por qué tu máxima libertad es poder elegir tu reacción ante los momentos más desafiantes de tu vida.
3. Entenderás que lo importante no son los hechos, sino cómo nos enfrentamos a ellos.

## El hombre en busca de sentido

Hay libros que tienen el poder de cambiar la vida de quién los lee y *El hombre en busca de sentido*, de Viktor Frankl, es sin duda uno de ellos.

*El hombre en busca de sentido* es una reflexión sobre la vida. Publicado por primera vez en 1946, relata la experiencia de su autor como prisionero en los campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial. En su obra, Frankl comparte el método psicoterapéutico que le permitió sobrevivir semejante atrocidad: la logoterapia. Como él destaca, no fueron las personas más fuertes físicamente quienes pudieron salir con vida de los campos de concentración, sino quienes supieron encontrar el sentido de la vida, de su existencia.

Viktor Frankl explica que lo que le salvó fue tener un claro propósito de vida. Cuenta cómo le encontró sentido a cada momento, incluso a aquellos en los que solo había dolor y sufrimiento.

El autor expone tres fases psicológicas que observó entre los prisioneros. La primera, la conmoción causada por el impacto. La segunda aparecía una vez habían entrado en la realidad del campo: la apatía. La tercera fase llegaba con el paso del tiempo y el horror: la despersonalización, la deformidad moral y el consumo total por la desesperanza.



De la misma manera, describe la reacción psicológica de los prisioneros a la liberación dividiéndola en tres etapas. La primera fue la readaptación del prisionero a su nueva realidad. Tras vivir el más grande de los horrores, los supervivientes eran personas consumidas que no eran capaces de conectar con su alrededor. Habían olvidado lo que era el placer y la alegría.

La segunda etapa podía llevar a una deformación de la moral. En busca de justicia por todo lo sufrido, estas personas empezaron a luchar contra unos profundos sentimientos de amargura que, al tomar conciencia de todo lo vivido, comenzaron a hacerse presentes.

La última etapa fue la depresión y desolación. Muchas de estas personas volvieron a hogares destrozados donde nadie les esperaba. Y aquellas que tenían a alguien que les recibiera, tampoco eran capaces de conectar con ellas a un nivel emocional.

*El hombre en busca de sentido* es un referente de supervivencia, perseverancia y amor que destaca darle sentido a la vida como la clave de la felicidad y la satisfacción personal.

## **Biografía de Viktor Frankl**

Viktor Emil Frankl fue un neurólogo, psiquiatra y filósofo austríaco. Recibió sus títulos de doctorado de la Universidad de Viena, donde estudió psiquiatría y neurología, centrándose en las áreas del suicidio y la depresión. Debido a sus logros como estudiante, le pidieron que dirigiera el departamento de prevención de suicidios del Hospital General de Viena. Después de tratar a miles de personas durante sus cuatro años allí, Viktor Frankl ascendió a jefe del departamento neurológico del Hospital Rothschild, una de las pocas instalaciones que permitía a los judíos practicar la medicina en ese momento.



En 1942, Viktor Frankl, sus padres, su esposa y su hermano fueron arrestados y enviados al campo de concentración de Theresienstadt, donde su padre murió. Durante tres años, Frankl fue trasladado y pasó por cuatro campos de concentración, incluido Auschwitz, donde falleció hermano y su madre fue asesinada. Su esposa murió en Bergen-Belsen, otro campo de concentración. Fue cuando Viktor Frankl fue liberado, en 1945, que supo de la muerte de sus seres queridos.

Frankl utilizó sus experiencias durante el Holocausto para desarrollar su teoría de la logoterapia. Creía que incluso en medio de condiciones deshumanizadoras y atroces, la vida seguía teniendo sentido y que el sufrimiento tenía un propósito.

Fue profesor de neurología y psiquiatría en la Universidad de Viena entre 1948 a 1990, y dirigió el departamento de neurología del Hospital Policlínico de Viena entre 1946 y 1970. A lo largo de su carrera, Frankl publicó numerosos libros, recibió docenas de títulos honoríficos, dio conferencias en todo el mundo y fue profesor en universidades como Harvard, Southern Methodist y Duquesne.

En el momento de la muerte de Viktor Frankl en 1997, *El hombre en busca de sentido* había vendido más de 10 millones de ejemplares y había sido traducido a 24 idiomas.