

Ficha de lectura

1– Frankl, V. E. (1996), El hombre en busca de sentido. Barcelona. Editorial Herder.

2– El libro trata de la visión que tiene un psiquiatra que estuvo inmerso en un campo de concentración, sobre la existencia y meta del hombre en la vida. También habla de una nueva forma de terapia: la Logoterapia. Ésta se centra en el significado de la existencia humana.

Acerca de la vida en el campo, Frankl dice que muchos de los prisioneros habían perdido todos sus escrúpulos en la lucha por la existencia, que los mejores entre ellos fueron quienes no regresaron. Existen 3 fases en las reacciones mentales de los internados en el campo de concentración:

– Internamiento en el campo: El síntoma que caracteriza esta fase es el shock. También existía un estado de ánimo llamado ilusión del indulto, que los llevaba a pensar hasta el último momento que no todo sería tan malo. Se les hacía a los prisioneros una primera selección en la que se veía si eran destinados a trabajar en el campo o al crematorio, luego llegaban a una fase de desinfección donde tomaban conciencia de que su única posesión era la propia existencia desnuda. Se constituye la fase culminante de la reacción psicológica que era borrar de la conciencia toda vida anterior. Surge la fría curiosidad ante todo lo que les ocurría, la que luego se transformó en sorpresa al ver que no siempre era lo esperado. Casi todos en algún momento tenían la idea del suicidio, lanzarse contra la alambrada, por lo que no temían a la muerte que les ahorra el acto de suicidarse. Frankl dice también que como aquí sucedía, ante una situación anormal, la reacción anormal constituye una conducta normal.

– La vida en el campo: Se producía una fase de apatía relativa, en la que llegaba una especie de muerte emocional. Se torturaban por la añoranza de su casa y familia, además de la repugnancia que les producía todo lo que les rodeaba. Gracias a la insensibilidad, el prisionero se rodeaba de un caparazón protector muy necesario. La apatía era un mecanismo necesario de autodefensa, así, todos los esfuerzos y emociones se centraban en la sola tarea: de la conservación de la propia vida y la de otros compañeros. Lo que más dolía era la agonía mental causada por la injusticia, por lo irracional de todo aquello.

En los sueños y la vida se producía una regresión a necesidades primarias, sobre todo el procurarse alimentos puesto que el cuerpo consumía las propias proteínas y ello iba minando su propia resistencia. A causa de la desnutrición, el deseo sexual brillaba por su ausencia. El sentimentalismo también desaparece y se produce una hibernación cultural que sólo tenía por excepción la política y religión.

Existía la paradoja de que los menos fornidos eran a menudo los que parecían soportar mejor la vida en el campo, y esto sucedía porque quienes tenían una vida intelectual rica, eran capaces de aislarse del terrible entorno retrayéndose a la vida interior y libertad espiritual.

Se plantea también que cuando todo se ha perdido, el amor es la meta última y más alta del hombre, por lo que su salvación está en él y a través de él. Trasciende la persona física del ser amado y encuentra su significado más profundo en su propio espíritu, en su yo íntimo. También la intensificación de la vida interior ayudaba al prisionero a refugiarse contra el vacío, la desolación y la pobreza espiritual de su existencia, devolviéndole a su existencia anterior. A medida que la vida interior se hacía más intensa, se sentía la belleza del arte y la naturaleza como nunca hasta entonces.

El sufrimiento ocupaba toda el alma y toda la conciencia del hombre. Todo se supeditaba al fin de la supervivencia. Se amenazaba toda la escala de valores que hasta entonces el hombre había tenido, se acababan perdiendo los principios morales. Si el hombre no luchaba contra ello, se terminaba por perder el sentimiento de la propia individualidad, de ser pensante, con una libertad interior y un valor personal. Se consideraba sólo

parte de la masa y su existencia se rebajaba a nivel animal.

El prisionero añoraba estar a solas consigo mismo y con sus pensamientos. Anhelaba su intimidad y soledad, ante la vida comunitaria impuesta. Temía tener que tomar una decisión o cualquier otra iniciativa, puesto que consideraba al destino dueño de sí y creía nunca se debía influir en él.

A la apatía existente contribuían diversos factores como el hambre, la falta de sueño, irritabilidad y complejo de inferioridad.

A pesar del hombre estar muy influido por su entorno, tiene capacidad de elección y puede conservar libertad espiritual e independencia mental, incluso en las peores situaciones. Al hombre le pueden quitar todo menos su libertad, y es por esto que el tipo de persona en quien se convertía un prisionero, era resultado de una decisión íntima y no sólo producto de la influencia del medio. Es esta libertad la que hace que la vida tenga sentido y propósito. Una vida dependiente de la casualidad, no vale la pena de ser vivida.

La vida en el campo de concentración era una existencia provisional cuya duración se desconoce, por lo que el hombre no podía ver el fin ni aspirar a una meta última en tales circunstancias. Existía una tendencia a mirar al pasado como una forma de apaciguar el presente. Muchas veces se olvidaba que una situación externa difícil le da al hombre la oportunidad de crecer espiritualmente más allá de sí mismo. La realidad era una oportunidad y un desafío que se podía aprovechar o ignorar.

Se muestra muy bien lo que Nietzsche decía: Quien tiene algo porque vivir, es capaz de soportar cualquier cómo. Por otro lado, ningún hombre ni ningún destino pueden compararse a otro hombre u otro destino.

Siempre que era posible, en el campo se aplicaba los fundamentos de la psicoterapia o psiquiatría, tanto individual como colectivamente. Dichas acciones se emprendían por regla general con vistas a evitar los suicidios.

Acerca de la psicología de los guardias del campo, se puede afirmar que había algunos sádicos, y que se elegía a éstos cuando se necesitaba un destacamento de guardias severos. También, los sentimientos de la mayoría de los guardias se hallaban embotados moral y mentalmente, por lo que aunque no tomaran parte de acciones sádicas, tampoco las impedían. Sin embargo había así mismo algunos que sentían lástima por los prisioneros y eran bondadosos con ellos, por lo que a pesar de existir dos razas de hombres, los decentes y los indecentes, ambas se encuentran en todas partes y en todas las capas sociales. El hombre es el ser que siempre decide lo que es.

– Después de la liberación: La realidad de la liberación no penetraba en la conciencia. Se producía la despersonalización, todo parecía irreal, improbable, como un sueño. Desde ese día, la vida comenzó de nuevo y se fueron convirtiendo nuevamente en seres humanos.

Lentamente se podía devolver a aquellos hombres a la verdad de que nadie tenía derecho a obrar mal, ni aún cuando a él le hubieran hecho daño.

Amenazaban también con dañar el carácter del prisionero liberado, la amargura y la desilusión que sentía al volver a su antigua vida. Algunos se encontraron con que nadie les esperaba.

La logoterapia es menos retrospectiva e introspectiva que el psicoanálisis; mira más bien al futuro. El paciente debe enfrentarse al sentido, significado y fin de su propia vida, para rectificar la orientación de su conducta en tal sentido.

La primera fuerza motivante del ser humano es la lucha por encontrar un sentido a su propia vida: voluntad de sentido en contraste con el principio del placer. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y

uno sólo quien tiene que encontrarlo. Nosotros no inventamos nuestra existencia, sino que la descubrimos.

Los principios morales no empujan al hombre, sino que tiran de él. La voluntad interviene siempre porque el hombre actúa por una causa que lo identifica. La voluntad del hombre puede también frustrarse, produciéndose así una frustración existencial.

La neurosis noógena nace del conflicto entre principios morales distintos y la terapia adecuada para tratarla es la logoterapia que penetra en la dimensión espiritual de la existencia humana. Ayuda al paciente a encontrar el sentido de su vida y no se limita sólo a hechos instintivos, sino también se ocupa de la realidad espiritual y de su voluntad de sentido. La búsqueda de ese sentido proviene de la tensión y no del equilibrio interno. Tensión entre lo que se ha logrado y lo que todavía no se ha conseguido, o el vacío entre lo que se es y lo que se debería ser.

El vacío existencial puede deberse a la pérdida de los instintos animales básicos que dan seguridad al hombre, y las tradiciones que habían servido de contrafuerte. En su lugar se establece el conformismo y el totalitarismo. Este vacío existencial se manifiesta enmascarado con diversas caretas y disfraces.

El sentido de la vida difiere de un hombre a otro y de un momento a otro, lo que importa es el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado.

La logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable. El papel del logoterapeuta es que veamos el mundo como realmente es, la verdad se impone por sí misma sin intervención de ningún tipo.

La verdadera meta de la existencia humana no está en la autorrealización, pues en la misma medida que el hombre se compromete con el sentido de su vida, en esa misma medida se autorrealiza. La autorrealización no puede alcanzarse como meta en sí misma, sino cuando se toma como efecto de la propia trascendencia. El sentido de la vida se puede descubrir de 3 formas: realizando una acción, teniendo algún principio y por el sufrimiento. Lo que importa es la actitud que tomemos frente al sufrimiento, que deja de serlo cuando se encuentra en él un sentido que se denomina suprasentido cuando excede y sobrepasa la capacidad intelectual del hombre.

La transitoriedad esencial de la existencia humana no debe ser pesimista, sino activista. En vez de posibilidades, se cuenta con las realidades del pasado.

La técnica de la logoterapia se basa en la intencionalidad paradójica, por la cual se invita a hacer al paciente precisamente aquello que teme o no quiere, aunque sea sólo por un momento. Es un instrumento útil en el tratamiento de fobias, obsesiones y compulsiones; principalmente en las que subyace la ansiedad anticipatoria. Lo que puede romper el círculo vicioso es la trascendencia de uno mismo.

El vacío existencial es la neurosis masiva de nuestro tiempo. Se produce el pandeterminismo, por el que el hombre desdeña su capacidad para asumir una postura ante las situaciones, siendo que es él quien se determina a sí mismo. No se limita a existir, sino que decide cual será su existencia y se trasciende a sí mismo.

La libertad no es más que el aspecto negativo de cualquier fenómeno, cuyo aspecto positivo es la responsabilidad.

El hombre tiene dentro de sí la potencia de ser un cerdo o un santo; de sus decisiones y no de sus condiciones depende cual de ellas se manifieste.

3- El texto es muy bueno puesto que a partir de una gran sencillez, muestra la impresionante realidad de la existencia humana en el ajeno mundo de los campos de concentración. El hecho de que el autor sea

protagonista en su propia obra, le da un marco de realidad y sentimiento al relato que le da un valor propio.

Por otro lado, a pesar de acontecer lo anterior hace más de medio siglo, tiene gran vigencia en nuestros tiempos, puesto que su teoría y forma de ver la vida es aplicable a toda época. Esto es porque se refiere a lo más intrínseco del ser humano: la búsqueda de sentido en la propia vida.

4- Acerca de mi propia vida, el texto me hace preguntarme en primer e imperante lugar, sobre el sentido de mi existencia. Hacia donde voy y que es lo que quiero en la vida.

Me muestra nuevas pautas sobre el significado de sufrimiento y la importancia de él en la existencia. Me pregunto si quizá mi propia maduración o ideología se deba a su presencia, lo cual es muy probable. De ser así prefiero sufrir lo que me ha tocado que haberme privado de ello, ya que el crecimiento del alma siempre es mayor que el dolor que ese proceso conlleva.

Más que plantearme preguntas e interrogantes, este libro soluciona y contesta muchas. Es a la vez una especie de manual para la vida, puesto que su temática se refiere a lo más trascendental de lo que respecta a ella.

5- El hombre en busca de sentido es un texto de crecimiento personal y una muestra de nueva esperanza para el mundo. Esto es porque revela que hasta en las peores circunstancias, siempre es posible hallar algo positivo y encontrar en la vida un camino. Enseña también acerca del valor de la libertad y la capacidad del hombre de autorrealizarse a partir de la búsqueda del sentido de la propia existencia. Muestra el cómo es posible sobrevivir y encontrar un sentido hasta en los peores momentos.

Es rescatable además la forma clara y amena en que está escrito, lo que facilita y ayuda a asimilar mejor lo que aquí se plantea.