



*Cuando ya no podemos
cambiar una situación,
tenemos el desafío de
cambiarnos a nosotros
mismos.*

Viktor E. Frankl



Viktor Emil Frankl (1905 – 1997) fue un neurólogo y psiquiatra austríaco, y un sobreviviente del Holocausto. Frankl fue el fundador de la **logoterapia**, que es una forma de análisis existencial, la “Tercera Escuela de Psicoterapia de Viena”. Su best-seller *El hombre en busca de sentido* narra sus experiencias como recluso en un campo de concentración, lo que lo llevó a descubrir la importancia de **encontrar significado en todas las formas de existencia**, incluso las más brutales, y así, una razón para seguir viviendo. Frankl se convirtió en una de las figuras clave de la terapia existencial y una importante fuente de inspiración para los psicólogos humanistas.

Citas célebres de Viktor E. Frankl

Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.

La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por falta de significado y propósito.

Las decisiones, no las condiciones, determinan quiénes somos.

El éxito, como la felicidad, es el efecto secundario inesperado de la dedicación personal a una causa mayor que uno mismo.

El significado de mi vida es ayudar a otros a encontrar significado en las suyas.

Ser tolerante no significa que comparta la creencia de otra persona. Pero significa que reconozco el derecho de otro a creer y a obedecer a su propia conciencia.

No es el pasado lo que nos detiene, es el futuro; y cómo lo debilitamos, hoy.

Vive como si estuvieras viviendo una segunda vez, y como si hubieras actuado mal la primera vez.

Nuestra mayor libertad humana es que, a pesar de nuestra situación física en la vida, ¡siempre estamos libres de escoger nuestros pensamientos!

El humor es otra de las armas del alma en la lucha por la autopreservación.

Ningún hombre debería juzgar a menos que se pregunte con absoluta honestidad si en una situación similar podría no haber hecho lo mismo.

Hay dos razas de hombres en este mundo, pero solo estas dos: la raza del hombre decente y la raza del hombre indecente.

No me olvido de ninguna buena acción que me hayan hecho, y no guardo rencor por una mala.

Las fuerzas que escapan a tu control pueden quitarte todo lo que posees excepto una cosa, tu libertad de elegir cómo vas a responder a la situación.

La vida no es principalmente una búsqueda del placer, como creía Freud, ni una búsqueda de poder, como lo enseñó Alfred Adler, sino una búsqueda de sentido. La mejor tarea para cualquier persona es encontrarle sentido a su propia vida.

¡Diría que nuestros pacientes nunca se desesperan realmente por el sufrimiento en sí mismo! En cambio, su desesperación surge en cada instancia de una duda en cuanto a si el sufrimiento es significativo. El hombre está listo y dispuesto a soportar cualquier sufrimiento tan pronto como pueda ver un significado en él.

Una reacción anormal a una situación anormal es el comportamiento normal.

La vida pide a cada individuo una contribución, y le corresponde a ese individuo descubrir lo que debería ser.

Lo importante no es lo que esperamos de la vida, sino más bien lo que la vida espera de nosotros.

Este es el núcleo del espíritu humano... Si podemos encontrar algo por lo cual vivir, si podemos encontrar algún significado para poner en el centro de nuestras vidas, incluso el peor tipo de sufrimiento se vuelve soportable.

Podemos descubrir este significado en la vida de tres maneras diferentes: 1. escribiendo; 2. experimentando un valor; y 3. sufriendo.

Incluso cuando no se alcanza completamente, mejoramos esforzándonos por alcanzar un objetivo más elevado.

El amor va mucho más allá de la persona física del ser amado.

Si hay algún significado en la vida, entonces debe haber un significado en el sufrimiento.

Es aquí donde nos encontramos con el tema central del existencialismo: vivir es sufrir, sobrevivir es encontrar sentido en el sufrimiento.

El intento de desarrollar el sentido del humor y ver las cosas con humor es una especie de truco aprendido mientras se domina el arte de vivir.

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio tenemos el poder de elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta se encuentra nuestro crecimiento y nuestra libertad.

La neurosis dominical, es ese tipo de depresión que aflige a las personas que se dan cuenta de la falta de contenido en sus vidas cuando terminan las prisas de la semana ocupada y el vacío dentro de ellos se manifiesta.

El dolor solo es soportable si sabemos que terminará, no si negamos que exista.

Cada hombre es cuestionado por la vida; y solo puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; a la vida, solo puede responder siendo responsable.

La fuerza interior del hombre puede elevarlo por encima de su destino exterior.

Cuanto más se olvida de sí misma, más humana se vuelve la persona.

O la creencia en Dios es incondicional o no es creencia en absoluto.

En tiempos de crisis, las personas buscan significado. El significado es fuerza. Nuestra supervivencia puede depender de nuestra búsqueda.

Sufrir de manera innecesaria es masoquista más que heroico.

Todo se puede tomar de un hombre, excepto una cosa: la última de las libertades humanas: elegir la actitud de uno en cualquier conjunto de circunstancias, elegir su propio camino.

Si tomamos a un hombre tal como es, lo empeoramos, pero si tomamos al hombre como debe ser, lo hacemos capaz de llegar a ser lo que puede ser.

Dios es el compañero de tus más íntimos soliloquios.

Así como un fuego pequeño se extingue por la tormenta, mientras que un gran fuego se ve reforzado por ella, de la misma manera, una fe débil se debilita por la situación y las catástrofes, mientras que una fuerte fe se fortalece por ellas.

Cuando un hombre descubre que es su destino sufrir... su única oportunidad radica en la forma en que soporta su carga.

El éxito, como la felicidad, no se puede perseguir; debe sobrevenir, y solo lo hace como el efecto colateral involuntario de la dedicación personal de uno a una causa más grande que uno mismo o como el subproducto de la entrega de uno a una persona que no sea uno mismo.

En ese momento, no es el dolor físico el que más duele (y esto se aplica tanto a los adultos como a los niños castigados); es la agonía mental causada por la injusticia, la irracionalidad de todo.

Cada uno de nosotros lleva una chispa única de lo divino, y cada uno de nosotros es también una parte inseparable de la red de la vida.

El vacío existencial se manifiesta principalmente en un estado de aburrimiento.

No hay necesidad de avergonzarse de las lágrimas, porque las lágrimas dan testimonio de que un hombre tenía el mayor coraje, el valor para sufrir.

La Logoterapia considera al hombre como un ser cuya principal preocupación consiste en cumplir un significado y en actualizar sus valores, más que en la mera gratificación y satisfacción de impulsos e instintos.

El amor es la única forma de captar a otro ser humano en el núcleo más profundo de tu personalidad.

La desesperación está sufriendo sin significado.

Independientemente de lo que le suceda, siempre puede elegir agradecer al imaginar cómo pudo haber sido peor.

Cuanto más te perdonas a ti mismo, al entregarte a una causa para servir u otra persona para amar, más humano eres y más te actualizas.

Una vez que la búsqueda de significado de un individuo es exitosa, no solo te hace feliz, sino que también te da la capacidad de lidiar con el sufrimiento.

Nuestra generación es realista, porque hemos llegado a conocer al hombre como realmente es. Después de todo, el hombre es ese ser que inventó las cámaras de gas de Auschwitz; sin embargo, también es ese ser que entró en esas cámaras de gas en posición vertical, con el Padrenuestro o el Shema Israel en sus labios.

Todo ser humano tiene la libertad de cambiar en cualquier instante.

Lo que realmente necesitábamos era un cambio fundamental en nuestra actitud hacia la vida. Tuvimos que aprender en nosotros mismos y, además, teníamos que enseñar a los hombres desesperados, que en realidad no importaba lo que esperábamos de la vida, sino más bien lo que la vida esperaba de nosotros.

La principal preocupación del hombre no es obtener placer o evitar el dolor, sino más bien ver un significado en su vida.

Tu última libertad es elegir tu actitud.

No se debe buscar un significado abstracto de la vida... La vida puede hacerse significativa de tres maneras: primero, a través de lo que damos a la vida... en segundo lugar, por lo que tomamos del mundo... tercero, tomando un destino que ya no podemos cambiar.

Es probable que nada ayude a una persona a superar o soportar problemas que la conciencia de tener una tarea en la vida.

La autorrealización no puede alcanzarse si se convierte en un fin en sí misma, sino solo como un efecto secundario de autotrascendencia.

Lo único que no me puedes quitar es la forma en que elijo responder a lo que me haces. La última de las libertades es elegir la actitud de uno en cualquier circunstancia.

Como profesor en dos campos, neurología y psiquiatría, soy plenamente consciente del grado en que el hombre está sujeto a condiciones biológicas, psicológicas y sociológicas. Pero además de ser profesor en dos campos, soy un sobreviviente de cuatro campos, es decir, campos de concentración, y como tal también soy testigo de la medida inesperada en que el hombre es capaz de desafiar y desafiar incluso las peores condiciones imaginables.

Cada vez más gente tiene los medios para vivir, pero no tiene el sentido para vivir.

No hay nada en el mundo, me atrevo a decir, que sea tan eficaz para ayudar a uno a sobrevivir incluso en las peores condiciones, como el conocimiento de que hay un significado en la vida.

Lo que el hombre realmente necesita no es un estado sin tensión sino más bien el esfuerzo y la lucha por algún objetivo digno de él. Lo que necesita no es la descarga de tensión a cualquier precio, sino la llamada de un significado potencial que espera ser cumplido por él.

El amor es la única forma de captar a otro ser humano en el núcleo más íntimo de su personalidad. Nadie puede tomar conciencia de la esencia misma de otro ser humano a menos que lo ame. Gracias a su amor, puede ver los rasgos y características esenciales.

Estoy absolutamente convencido de que las cámaras de gas de Auschwitz, Treblinka y Maidanek no se prepararon finalmente en algún ministerio u otro en Berlín, sino en los escritorios y salas de conferencias de científicos y filósofos nihilistas.

Al fin comprendí el significado del mayor secreto que la poesía humana y el pensamiento y la creencia humanos tienen para impartir: la salvación del hombre es a través del amor y en el amor.

Nuestra actitud hacia lo que nos ha sucedido en la vida es lo importante que debemos reconocer. Una vez sin esperanza, mi vida ahora está llena de esperanza, pero no sucedió de la noche a la mañana. La última de las libertades humanas, elegir la actitud de uno en cualquier conjunto de circunstancias, es elegir el propio camino.

Los ángeles están perdidos en la contemplación perpetua de una gloria infinita.

Ver la vida como una serie de cuadros de película, el final y el significado pueden no ser aparentes hasta el final de la película y, sin embargo, cada uno de los cientos de fotogramas individuales tiene significado dentro del contexto de toda la película.

Todos tienen su propia vocación o misión específica en la vida; todos deben llevar a cabo una tarea concreta que exige cumplimiento. Ahí no puede ser reemplazado, ni se puede repetir su vida, por lo tanto, la tarea de cada uno es única, como su oportunidad específica para implementarla.

La forma en que un ser humano acepta su destino y todo el sufrimiento que conlleva, la forma en que toma su cruz, le da una amplia oportunidad, incluso en las circunstancias más difíciles, de agregar un significado más profundo a su vida. Puede seguir siendo valiente, digno y desinteresado. O en la amarga lucha por la auto preservación, puede olvidar su dignidad humana y convertirse en nada más que un animal.

Nuestra mayor libertad es la libertad de elegir nuestra actitud.

El hombre solo puede encontrar significado para su existencia en algo fuera de él.

El amor va mucho más allá de la persona física del amado. Encuentra su significado más profundo en su ser espiritual, su yo interior. Si está realmente presente o no, si todavía está vivo o no, de alguna manera deja de ser importante.

Un ser humano es un ser decisivo.

Tomado de: <https://www.psicoactiva.com/blog/frases-de-viktor-e-frankl/>

Sugerencia: en todas las reflexiones en que la frase dice “el hombre” sustituirla por “el ser humano” por ser una expresión más abarcativa (de todas las etapas de la vida y de los géneros)