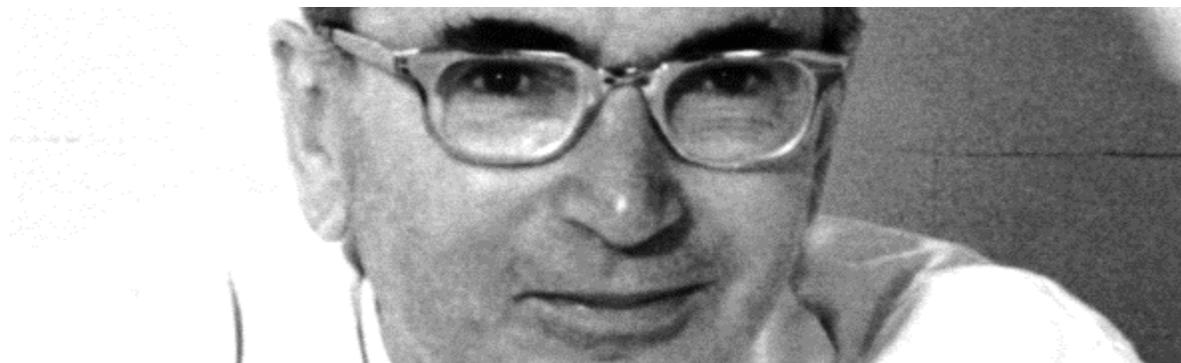


## Viktor Frankl, su lucha y cómo concibió la Logoterapia<sup>1</sup>



Prof. Dr. Franz Vesely

### Martha Karina Lara Martínez

Jefe del Programa Académico de Administración del Capital Humano  
Universidad Virtual del Estado de Guanajuato

El tortuoso camino de aprendizaje de Viktor Frankl se describe perfectamente en sus propias palabras en el libro **El hombre en busca del sentido**. Esta historia se divide en dos partes: la primera habla de las experiencias que vivió en el campo de concentración de *Auschwitz* (campo destinado al exterminio) donde fue recluido por los nazis, sitio donde, a partir de sus experiencias, reflexionó sobre las etapas por las que atraviesan los seres humanos ante situaciones difíciles. La segunda parte habla, concretamente de los conceptos que encierra la Logoterapia, la cual es una técnica de psicoterapia nacida a partir de lo vivido y que tiene por objeto ayudar a los individuos a encontrarle sentido a la vida.

Frankl, psicólogo de profesión, fue deportado a los campos de concentración Nazis junto con su esposa y sus padres. Fue prisionero en *Auschwitz* y en *Dachau* de 1942 a 1945, mientras que sus familiares fueron enviados a otras ubicaciones. Después de un tiempo, se entera de que están muertos.

Al ser sobreviviente, Frankl no enfoca su escrito a la tragedia experimentada durante el tiempo que estuvo en cautiverio, sino que narra sus experiencias desde un enfoque psicológico para tratar de entender cómo la mente humana trabaja ante ciertas circunstancias de la vida, tratando de identificar qué es lo que hace que una persona pierda el sentido de la vida y qué pasa una vez que dicho sentido se pierde.

---

<sup>1</sup> Terapia cuya premisa se centra en la idea de que el ser humano encuentra la verdadera motivación al encontrar el sentido de la vida (Selva, 2017).

## La vida en los campos de concentración

Frankl comienza relatando que uno de los procesos fundamentales dentro de los campos era el proceso de selección, en el cual se formaba a los prisioneros y se les indicaba si iban a la izquierda o a la derecha. Esta selección tenía como propósito separar a quienes iban directo a las cámaras de gas (o a los 'baños', como les nombraban para disfrazar la realidad de la condena) y quienes estaban destinados a trabajos forzados.

Como paréntesis, esto mismo se puede observar en la película **La Vida es Bella** del director Roberto Benigni (1997), donde se describe cómo se realizaba una clasificación entre hombres y mujeres, ancianos y niños quienes, a su vez, los fuertes eran separados de los débiles. Los primeros eran enviados a las barracas donde eran despojados de sus ropas y objetos personales y se les entregaban ropas como harapos y se les asignaba un número. En cuanto a los débiles, si bien no se muestra en la película lo que sucedía con ellos, uno de los personajes en la película (Josué) le comenta a su padre (Guido), que le dijeron que los niños eran convertidos en jabón, botones o eran simplemente quemados en los hornos. Por otro lado, en estos centros tenían otro proceso de selección que les permitían elegir, entre los prisioneros, a 'kapos', quienes eran individuos que ayudaban a los guardias y que por lo tanto tenían privilegios especiales como el no pasar hambre como el resto de los prisioneros. En este proceso por lo se elegía a las personas con comportamiento más sanguinario y quienes muchas veces trataban a los prisioneros peor que los propios escoltas.

Así también lo describe Lengyel (1995) en su libro **Los Hornos de Hitler** quien fue una enfermera de nacionalidad rumana que también estuvo presa en los campos de concentración de *Birkenau-Auschwitz*, pero no por ser judía, sino por razones políticas. Ella relata que cómo las personas eran segregadas por sexo, y posteriormente las mujeres pasaban por la separación de izquierda-derecha. Más tarde ella comprobaba que ser puesta en el lado izquierdo no significaba que quienes estaban allí harían trabajos menos pesados dadas sus condiciones (ya fuera por la edad o por algún impedimento físico o debilidad), sino que iban directo a la muerte. También relata que dichas selecciones se hacían periódicamente y también habla de la existencia de las *kapos*. Si había mujeres que se retrasaban en la revisión "eran tratadas a empujones y golpes por las 'kapos', quienes, al igual que los oficiales a cargo de los comandos, rivalizaban entre sí por aplicar este tipo de "correctivos", aunque ellas mismas eran prisioneras; y de aquella porfía salían las "culpables" con los huesos rotos o las caras ensangrentadas" (p. 71).



Olga Lengyel/Blended Voices

Estas condiciones y experiencias sin duda sembraron en Frankl, a partir de los propios horrores vividos, la conciencia sobre lo que lo hacía continuar día con día.

## Las fases de reacción de los prisioneros

En su libro, Frankl menciona **tres fases de reacción** en la mente de alguien internado en un campo de concentración, las cuales son:

- ❖ La fase inicial cuando es internado,
- ❖ la fase durante el periodo en el campo y
- ❖ la fase de liberación del campo.

En la **primera** fase, menciona que el primer síntoma es el *shock*. La mente se encuentra en un estado en el que ve todo 'como un sueño', en donde prevalece la esperanza de que dicha situación es temporal y que pronto las cosas van a mejorar.

Esto es patente en el relato de Lengyel quien menciona en su libro que cuando llegó a los campos de concentración no podía creer lo que estaba viviendo: cuenta que vio a prisioneras en aspecto deplorable pero no creyó que ella misma fuera a estar en esa situación. Esperaba que las cosas fueran diferentes. Tiempo después a ella le tocó presenciar cuando se incorporaban nuevas prisioneras y quiso prevenirlas de lo que les esperaba, pero éstas la veían incrédulas y con cierta repulsión, lo que la hizo revivir su actitud cuando ella llegó al campo.

Recuperando el testimonio de Frankl, éste menciona que, al ver que en esos lugares de muerte no existía más posesión que la existencia misma, observó que en los que se encontraban allí surgían otros síntomas: el del **humor** y el de la **curiosidad**. El primero es un humor macabro inspirado por la esperanza, para tratar de levantar los ánimos y curiosidad de saber lo que va a pasar en el nuevo lugar, algo similar a cuando se está a la expectativa de la aventura en una situación temporal.

Posteriormente y de acuerdo a su clasificación, aparecía la **irritabilidad y la rebeldía**, dentro de la segunda fase de reacción y que ocurrían una vez que pasaban las primeras impresiones, cuando los prisioneros se hacían conscientes de su nueva realidad, padeciendo el hambre y las condiciones deplorables de que eran objeto. Los **sueños** también eran otro factor de esta fase, aunque éstos eran muy simples, tales como un buen plato de comida, una ducha tibia, etc., y que eran sueños orientados a olvidar la vida de abusos y humillaciones.

No obstante, el principal sentimiento era el de la **apatía**. Frankl describe este sentimiento como una insensibilidad ante el entorno (1991); un adormecimiento de emociones que fungía de mecanismo de

autodefensa ante lo que causaba daño. Esto es explicado en un ejemplo en el cual se menciona que en un principio, cuando un prisionero era torturado, los demás miraban a otro lado para no ser testigos del castigo, pero pasado un tiempo, éstos simplemente se limitaban a mirar en total silencio, ya inmunes al dolor, al punto en que muchas veces un insulto dolía mucho que un latigazo.

## Esperanza dentro del horror

Pese a todo ello, Frankl descubrió algo que cambiaría su vida: cuando ya todo se sentía perdido comenzó a surgir una conexión con el yo interno, en donde se crea en la mente un espacio de libertad espiritual en donde era posible escapar de los horrores que se estaban viviendo. Era entonces que una simple puesta de sol era el evento más magnífico que pudiera existir, a la par que surgían también sentimientos de añoranza de la vida pasada y de nostalgia por situaciones vividas que se evocaban para hacer un poco más tolerable el presente. Entonces, comprendió el significado del amor; al estar tan cerca de la muerte la existencia adquirió otro sentido y es cuando la vida obtuvo un nuevo valor.

En ese descubrimiento, el autor narra la experiencia de una monja que nunca perdió la fe en Dios. Había sido sometida a experimentos con rayos X y, a pesar del dolor, siempre se mostró agradecida, argumentando que había quienes se encontraban en condiciones peores. Su sonrisa tranquila y sus muestras de valor al defender sus creencias eran un aliciente para las demás prisioneras. Cuando la condenaron, las demás lloraban, pero la religiosa jamás perdió ese semblante tranquilo pues decía que ya iba a reunirse con el señor y que no debían sentir pena por ella. Así, aún y cuando no todas las prisioneras eran de la misma religión, la monja logró que se unieran en oración a manera de despedida.

En el ejemplo de la película de Benigni también es posible observar esta actitud cuando Guido, a pesar de lo que estaba viviendo, se mostraba siempre optimista, lo que era un aliciente fundamental para su hijo aún y cuando el niño sospechaba de la realidad. La manera en que Guido insistía que todo era un juego hacía que en silencio sus compañeros lo vean con cierto respeto, por la dignidad con que enfrentaba la situación y por su hijo.

Sin embargo, llegar a este punto no es fácil. Muchos de los prisioneros optaron por el suicidio y muchos otros enfermaron hasta la muerte una vez que perdieron ese objetivo. El Frankl narra que, a manera de consulta, habló con varios prisioneros para ayudarlos a reencontrar el sentido que los mantendría con vida. **También menciona que lo que a él lo mantenía era el hecho de rehacer su obra.**

Por su parte, Lengyel cuenta en su libro que hubo ocasiones en las que deseó morir, primero al descubrir que, en su afán por liberar a su madre e hijos de trabajos forzados, los mandó a una muerte segura al sugerir que debían ir a la fila de la izquierda. Lo que la mantenía con vida, sin embargo, era

saber que su esposo aún estaba vivo. Posteriormente, luego de ver tantos horrores, sintió que ya no podía más, pero se unió a la resistencia y su objetivo fue mantenerse con vida para contarle al mundo la verdad, como testigo de todo lo que ocurrió dentro de los campos.

Finalmente, **la tercera y última fase es la de la liberación**, en donde al principio es como irreal, e improbable, pues cuesta trabajo creer que de verdad están dejando atrás los horrores vividos y posteriormente pasan a un estado de desahogo en donde se tiene la necesidad de sentir con intensidad. Si ríen, lo hacen hasta las lágrimas; si hablan, lo hacen sin parar como si todo aquello se fuera a acabar en cualquier momento. En esta fase es importante plantear nuevos objetivos, ver hacia adelante, de lo contrario se puede caer en la trampa de cambiar: **de ser el torturado a ser el torturador**.

## El nacimiento de la Logoterapia

La segunda parte del relato de Frankl habla de cómo llegó a la concepción de la Logoterapia, la cual es una terapia psicológica que se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre.

Con la logoterapia se busca que el individuo comprenda que el sentido de la vida es el que él le da a su propia vida en un momento dado y para ello debe tomar la responsabilidad en sus manos. Según la logoterapia, encontrar el sentido de la vida puede hacerse por tres vías:

1. realizando una acción;
2. Teniendo algún principio;
3. A través del sufrimiento.

Esto indica que puede encontrarse el sentido en el cumplimiento de un **logro** o acción, mediante un **ideal** como el amor hacia una persona o bien por el **sufrimiento**, es decir, si una persona atraviesa una situación sumamente difícil, lo que le da significado es la actitud que decide tomar en esa situación o sufrimiento.

En palabras de Frankl: **“al aceptar el reto de sufrir valientemente, la vida tiene hasta el último momento un sentido y lo conserva hasta el fin, literalmente hablando”** (pág. 64).

En el caso de Frankl, su actitud decidida comenzó desde el momento en que se planteó que nunca iba a arrojarse a la cerca (que era el medio por el cual se suicidaban las personas en el campo de concentración, pues la ésta estaba electrificada). En el caso de Lengyel esto ocurrió cuando decidió que a pesar de los horrores que estaba viviendo, se tenía que mantener viva para poder contar su historia al mundo y que no quedara como algo que nunca pasó. En el caso de Guido, su hijo fue su

principal motor, que él no sufriera los horrores que ocurrían en el campo y mantuviera su inocencia aún y cuando eso significara la muerte para él (lo cual consiguió pues es el mismo Josué quien menciona, ya adulto, que ese fue el regalo que su padre tenía para él). Por lo tanto, El hombre no está totalmente condicionado y determinado; él es quien determina si ha de entregarse a las situaciones o hacer frente a ellas.

En conclusión, las experiencias vividas por Frankl, mostradas desde un enfoque psicológico, ayudan a entender lo que ocurre en la mente de una persona cuando se viven situaciones dolorosas. **Esto demuestra que el hombre puede conservar un vestigio de la libertad espiritual, de independencia mental, incluso en las terribles circunstancias de tensión psíquica y física.**

Así pues, la Logoterapia se concibió como una técnica mediante la cual se hace responsable al individuo del rol protagónico de su propia historia y entonces descubre cuál es su propósito y cómo lo va a conseguir. Saber qué queremos y hacia dónde vamos es lo que le da sentido a nuestra existencia y nos ayuda a hacerle frente a las situaciones difíciles. Nos brinda opciones para determinar los caminos que queremos elegir para alcanzar nuestras metas y saber cómo resolver situaciones problemáticas. Sin embargo, la responsabilidad y decisión de volver algo negativo en positivo está en nosotros mismos, no en nadie más.

## Referencias

- Benigni, R. (Director). (1997). *La vida es bella* [Película].
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Editorial Herder. Disponible en [https://aidatu.org/wp-content/uploads/2018/07/el\\_hombre\\_en\\_busca\\_de\\_sentido\\_viktor\\_frankl.pdf](https://aidatu.org/wp-content/uploads/2018/07/el_hombre_en_busca_de_sentido_viktor_frankl.pdf)
- Lengyel, O. (1995). *Los hornos de Hitler*. Chicago: Academy Chicago Publishers.
- Selva, J. (2017). *Logotherapy: Viktor Frankl's Theory of Meaning*. Recuperado de <https://positivepsychology.com/viktor-frankl-logotherapy/>

## Sobre el autor

**Martha Karina Lara Martínez**

[malara@uveg.edu.mx](mailto:malara@uveg.edu.mx)

Licenciada en Informática con maestría en Desarrollo Organizacional por la Universidad de Guanajuato.

Se ha desempeñado en áreas administrativas y de recursos humanos en diferentes empresas de los giros de seguridad privada, construcción, jurídico y de sector público como INEGI y Oportunidades.

Tiene experiencia docente en la UDL campus Silao como profesora de Informática administrativa y actualmente se encuentra al frente de la Licenciatura en Administración del Capital Humano en la UVEG.