

**VISIÓN FILOSÓFICA DEL SENTIDO DE LA VIDA HUMANA DESDE LOS
POSTULADOS DE VÍCTOR FRANKL
PHILOSOPHICAL VISION OF THE MEANING OF HUMAN LIFE FROM
THE POSTULATES OF VÍCTOR FRANKL**

Edwin Coronado Reyes¹

Óscar Mauricio Giraldo²

Fabián Fernando Ico V³

Andrés Felipe Meneses⁴

Resumen

La vida es una maravillosa oportunidad para aprender, amar y ser feliz, teniendo en cuenta el compromiso que cada uno tiene consigo mismo y con los demás, que suena fantástico para un mundo de grandes ideales y utopías; sin embargo, solo es posible en la medida que el hombre es consciente de su propio ser y hacer cotidiano; conduciéndose en cada momento de su existencia hacia una realización personal y comunitaria, basada en el servicio y el amor, que se tornan cada día, tremendamente difíciles y complejos de desarrollar en un mundo de marcadas tragedias históricas y personales. Es por esto que, *Visión filosófica del sentido de la vida humana desde los postulados de Víctor Frankl*, se presenta como una propuesta de investigación documentada que permitirá, a partir de estudios académicos antecedentes, identificar los factores generadores de la crisis de sentido desde un enfoque cualitativo, bajo la línea de análisis que presenta Frankl en su libro *El hombre en busca de sentido*.

Palabras Claves: Existencia, hombre, persona, ser, sentido, vida.

¹ Estudiante de licenciatura en Filosofía y educación Religiosa en la Universidad Católica de Oriente. Email: coronado9@outlook.es

² Estudiante de licenciatura en Filosofía y educación Religiosa en la Universidad Católica de Oriente. Email: mauri1799gi@gmail.com

³ Estudiante de licenciatura en Filosofía y educación Religiosa en la Universidad Católica de Oriente. Email: fabian201003@gmail.com

⁴ Estudiante de licenciatura en Filosofía y educación Religiosa en la Universidad Católica de Oriente. Email: jesusteamafma@gmail.com

Abstract

Life is a wonderful opportunity to learn, love and be happy, taking into account the commitments that each one has with yourself and with others, which dreams fantastic for a world of great ideals and utopias; however, it is only possible in the as man is aware of his own being and doing everyday; conduct themselves at every moment of their existence towards a personal and community fulfillment, based on service and love, which is broken every day, tremendously difficult and complex to develop in a world of marked historical and personal tragedies. That is why, Philosophical vision of the meaning of human life from the postulates of Víctor Frankl, is presented as a documented research proposal that should, based on academic studies, identify the factors that generate the crisis of meaning from a qualitative approach. , under the line of analysis that Frankl presents in his book *The Man in Search of Meaning*.

Key Words: Life, man, person, existence, being, meaning.

Introducción

La misma experiencia cotidiana e histórica del hombre en sociedad, hace posible percibir cómo el ser humano en cada generación ha tenido que sortear toda clase de avatares y vicisitudes a lo largo de su existencia, en todas sus dimensiones existenciales, permitiendo sacar lo mejor y lo peor de cada persona en su propia época; como diría Kohon, “La crisis de sentido hace referencia a lo que le ocurre a un individuo cuando pierde la conexión con aquello que intensifica su experiencia de vivir, sin poder generar nuevos valores en su reemplazo” (Kohon, 2004-2009), que, indudablemente genera sentimientos de motivación o de frustración a sus propias vidas, que repercuten en la familia y en su relación con los demás, según sea el caso. Realidad tan actual en los tiempos presentes, que, hace necesaria una seria investigación que permita el análisis de los factores que influyen en dicha crisis, para así, lograr establecer elementos propositivos que permitan dar solución a la crisis de sentido en el hombre actual.

El hombre es, sin duda alguna, el ser más complejo de la naturaleza, por sus propias dimensiones humanas (biológico, afectivo, espiritual y psicológico), de ahí que, identificar las causas y factores que influyen en la crisis de sentido no sea un trabajo fácil, y menos en situaciones límite, puesto que, “el sentido de la vida se debe mirar, de una forma concreta en

cada individuo y no de manera general, ya que cada hombre tiene su propia misión y tarea única, como única es su oportunidad para instrumentarla” (Frankl V. , *El hombre doliente*, 2000, pág. 48) La importancia, pues, de esta investigación radica en el misterio del hombre mismo, en sus proyectos y aspiraciones, que, ante la muerte de sus grandes utopías, que son el impulso que realiza su propia vida en sociedad, pretende hallar una nueva perspectiva de la experiencia de vivir, para llegar a las fibras más profundas del hombre que ha perdido la esperanza y la confianza en sí mismo y en lo que le rodea, desde una visión filosófica documentada.

El sentido de la vida humana, como interrogante fundamental a resolver en esta investigación, parte en su primer capítulo con los factores que pueden inferir en la crisis de sentido desde las diferentes estudios antecedentes a este y de las referencias documentadas durante el proceso de investigación, seguido por un segundo capítulo que hace un despliegue referencial de la visión filosófica de algunos puntos de conexión que ayuden y preserven el sentido de la vida a partir de los postulados Víctor Frankl en su libro *El hombre en busca de sentido*, para finalmente en el tercer capítulo lograr articular una propuesta alternativa y actualizada que sirva de herramienta favorable para aquellos que por algún motivo han perdido la motivación de vivir y están viviendo una crisis de sentido, como es el caso de los que presentan cuadros de depresión, intentos de suicidio, etc.; y, cómo no, una posición académica sobre el tema en cuestión que sirva para profundizar y enriquecer el debate en ambientes intelectuales.

Factores que influyen en la crisis de sentido de la vida, según Víctor Frankl

“Muchos son los misterios, pero el mayor enigma es el hombre” (Velez Correa, 1995, pág. 124) y una de las grandes contradicciones que vive este enigma actualmente es querer buscar el sentido de la vida, la autorrealización y la felicidad en caminos desviados, los cuales terminan conduciendo a la persona a una frustración; se constata que a menudo se va en busca del placer y el tener, pensando que esto realmente proporciona mayor significado a la vida; no obstante es una realidad que en el momento en el cual se tiene experiencia de ello, se siente cierta conformidad y disminución en las preocupaciones; pero éstas al ser realidades efímeras desaparecen, dejando en el hombre un vacío y una tristeza que aumenta irremediablemente sus problemas y dificultades.

El gran error del hombre de hoy, es que pone como fin aquello que solo es un medio para conseguir los objetivos. El hombre ha sido creado para algo más noble que las insignificantes realidades mundanas, ya que como dice Frankl “cuando el placer y el poder se constituyen en el objetivo primario por alcanzar, convirtiéndose únicamente en un instrumento de autosatisfacción, se corre el riesgo de anular la esencia trascendental de la persona, cayendo en vacío existencial y aburrimiento” (Luna, 2001, pág. 244) por eso no se debe orientar la vida al placer desordenado, las pasiones incontroladas, etc., pues el individuo debe aspirar a valores como el respeto por él mismo y los demás, el amor, el autodomínio; en definitiva, todos aquellos que exalten su dignidad y lo impulsen a la autorrealización, ya que no actúa para satisfacer su impulso moral y silenciar así los reproches de su conciencia; lo hace por conquistar un objetivo o una meta con la que se identifica por eso la persona no está solo conformada con unas dimensiones sensitivas, biológicas, orgánicas, sino que posee otras que hacen parte de su esencia como el autocontrol, el servicio y la espiritualidad.

Quien rige su vida por el anhelo incesantemente de placer y poder, no es autónomo y libre, porque no desea alcanzar la perfección, esto le lleva a ser carente de valores, dejándose gobernar por las realidades bajas, vacías y superfluas, que influyen en la pérdida de sentido de la vida; bien lo decían los estoicos al afirmar que el placer vuelve al hombre irracional. Esto lo podemos confirmar, cuando las personas en busca de dichas satisfacciones se entregan a lo degradante, sin pensar en las consecuencias negativas que esto les puede generar en su ser, en su contexto familiar, social, laboral etc.; cerrándose totalmente a realizar juicios conscientes que lo ayuden a dejar de lado aquello que destruye su dignidad.

Todo lo anterior desemboca en la realidad de la crisis de sentido que no es otra cosa que “una situación histórica, en la que se oscurece el rumbo en la vida de las personas y su experiencia decae en intensidad. El desaliento, la desorientación, la superficialidad y la anomia⁵ ética lo invaden todo. Aquello que generó sentido a la manera de ser y vivir en el pasado, ha perdido fuerzas y lo nuevo aún permanece en las tinieblas del amanecer, esto es lo que sucede en nuestro presente: es una situación colectiva de la que todos somos partícipes, es el contexto en que vivimos y también es nuestro estado interior.” (Kohon, 2004-2009) El hombre está en el mundo para darle sentido a su vida, ésta es una de las características que

⁵ Falta de límites impuestos socialmente, cuyas consecuencias pueden ser muy diversas, desde la incertidumbre y el desasosiego, hasta el pensar que todo se vale (Girola, 2005, p. 32).

lo hacen diferente a todos los demás seres, con los cuales comparte su existencia como ser creado. Pero este sentido solo podrá encontrarlo o descubrirlo al “volverse sobre sí mismo, que es la capacidad propia, exclusiva y más excelsa del ser humano, ya que por ella el hombre es libre, responsable y forjador de su destino”, (Velez Correa, 1995, pág. 124) por eso es a través del ejercicio de su razón, que es capaz de preguntarse sobre su presencia en el mundo, sobre las realidades que lo trascienden y los problemas que lo asechan. De esta manera se ve obligado a darle este importante valor a su vida, a pesar de las situaciones límites a las cuales tiene que hacer frente como lo son, por ejemplo: una enfermedad terminal, una limitación física o una condena a muerte, a pesar de todo esto la experiencia de vivir no pierde su sentido. Ya que es importante decir que dicho sentido no solo está en las cosas positivas, como la salud, el amor y las metas alcanzadas, también está en las circunstancias adversas del ser humano como el sufrimiento y el dolor, que le brinda la capacidad al hombre de ser más fuerte en su itinerario por la vida.

No hay ninguna situación que realmente carezca de sentido, esto significa que “los aspectos aparentemente negativos de la existencia humana y en especial esa triada trágica en la que incluye dolor, culpa y muerte, pueden también llegar a transformarse en algo positivo cuando se afronta con la postura y actitud correcta” (Frankl V. , 1979, pág. 110). Ya que si bien, así como el hombre vive épocas de alegría, tranquilidad y bienestar, también vive otras realidades que son inherentes a la vida humana como el sufrimiento y el dolor. No es que sea necesario experimentar el sufrimiento para darle sentido a la existencia, sino más bien que el sufrimiento se convierte en oportunidad para darle sentido, tras el sufrimiento se esconde dicho sentido (Gonzalez, 1994, pág. 120), aunque no se tenga la capacidad de descubrirlo. Para que el sufrimiento confiera su sentido, debe ser un sufrimiento inevitable, ineludible que no podamos evadir; porque si es un sufrimiento innecesario, que no tiene razón de ser, se convierte en un masoquismo carente de todo.

¿Cuál es el fin del sufrimiento? Su fin es que “la persona lo sienta en la medida de lo posible y lo soporte en una mínima cuantía necesaria” (Frankl V. , La presencia ignorada de Dios, 1995), por eso cuando la persona experimenta el sufrimiento se vuelve más humana, comprensiva y fuerte, porque va a luchar y ésta lucha se da con el fortalecimiento interior, es decir obtener fuerzas de lo más profundo de su ser para no ahogarse en el sufrimiento.

Afirmar que en esta realidad también se le descubre el sentido a la vida, puede sonar un poco paradójico y extraño, pero en el fondo tiene su sentido, porque el hombre experimenta nuevos valores como la capacidad de resiliencia: esto es saber soportarlo sin perder las fuerzas, saber llevarlo sin perder el horizonte. Además, en el sufrimiento se descubre el valor de la fuerza personal y la forma de afrontar aquello que es desagradable y quizás éste es el más importante, muchas veces no está en sus manos poder transformar la realidad, pero si está a su alcance la actitud que se asume ante ésta, es por eso que ante el sufrimiento se debe tener actitud positiva, no una actitud de pesimismo, sino más bien una actitud de realismo, como lo afirma el autor. “Cuando ya no existe ninguna posibilidad de cambiar el destino, entonces es necesario salir al encuentro de este destino con la actitud acertada” (Frankl V. , La presencia ignorada de Dios, 1995, pág. 95). De esta manera el hombre es capaz de transformar el sufrimiento o el dolor en un logro positivo, ayudándole a ser más fuerte en la vida.

Otro valor importante para rescatar es la trascendencia, el hombre es capaz de trascender esa realidad negativa del momento, es decir que la persona puede ir más allá de dicha circunstancia logrando así que la misma no sea un impedimento para tener su tranquilidad interior, porque el hombre es el único con la capacidad de trascender mirando el sufrimiento y el dolor como una posibilidad de crecimiento y fortalecimiento interior y no como un fracaso o un desacierto en su camino existencial, se trata de una confrontación desde el interior lo que se conoce como “La huida hacia el interior” (Frankl V. , 1979, pág. 64). El sufrimiento por ejemplo desde una óptica religiosa, es concebido como una prueba o purificación, bien se dice que las personas enfermas han sido bendición y estímulo con su oración intercesora, consejo espiritual y testimonio.

En la prueba de la soledad, se acercan más que nunca al corazón de Dios y de esa forma tienen más para dar; pero desde el punto de vista social es sinónimo de fracaso y frustración, porque se está viviendo en una sociedad que le huye al sufrimiento, solo quiere vivir en el confort y el facilismo, pero se olvida que en la vida algunos aspectos exigen el sufrimiento y la mortificación; para poder obtener lo que se desea, las cosas buenas y duraderas en la vida requieren un cierto grado de sacrificios.

En las realidades que no se pueden cambiar, no hay que limitar las respuestas, Frankl afirma “frente al destino adverso e inevitable es inútil preguntarnos, ¿por qué a mí?, lo

importante es dar una respuesta” (Luna, 2001, pág. 236) y en estos aspectos que hemos venido mencionando que son problemáticos para la vida humana, hay que saber resignificarlos de manera que pasen de ser debilidad a fortaleza en el devenir cotidiano, no desde los interrogantes existenciales que siempre surgen. Preguntarse por qué sucede esto es inútil, ya que únicamente con cuestionarse ante dicha realidad no se puede modificar, entonces para poder cambiarla es menester dar una respuesta, pero no es una respuesta que se quede en lo abstracto, “sino más bien que sea aterrizada en la realidad, a través de acciones concretas, es decir que está buscando la forma de superar dicho acontecimiento negativo” (Benavides, 2016), que está en un movimiento continuo en busca de unas posibles soluciones. Pensar en circunstancias que son dolorosas, vivir tiempos que no se pueden modificar, realidades que no se pueden cambiar y experimentar condiciones inhumanas, hace que se pierda la esperanza de encontrarle sentido a la vida, por eso se dice que “Toda acción tiene un efecto” (Montes, 2014, pág. 17), incluso el solo pensar lleva a actuar y muchos actúan desde el sin sentido, en última instancia desde la desesperanza. Una desesperanza tal que puede terminar en la angustia, que puede llegar en cualquier momento y que no es otra cosa que una actitud psicológica de inquietud, la cual no permite que la persona se sienta tranquila y serena, convirtiéndose en una forma de perder la paz, ya que a menudo se da por problemas familiares, económicos, laborales, emocionales, incluso espirituales.

Trayendo a colación un acontecimiento que experimentó el Dr. Frankl en los campos de concentración nazi, después de llevar varios días interno, bajo el maltrato y las inclemencias del tiempo; realidad que ayudará a entender mejor el tema que se está tratando “y por la noche al comenzar la operación de despioje, a la vista de nuestros cuerpos desnudos, todos pensábamos más o menos lo mismo; este mi cuerpo es ya un cadáver” (Frankl V. , El hombre busca de sentido , 2004, pág. 58). Incluso la angustia puede llevar a una mentalidad pesimista, a tomar decisiones poco acertadas, que no son las mejores para solucionar las contrariedades de la vida, en el peor de los casos se puede llevar a concebir una mentalidad de suicidio y muerte, no obstante, este fenómeno tratado también puede ocasionar problemas psíquicos, por ejemplo, Frankl habla de “neurosis refiriéndose a un problema psíquico que siempre presenta el favor de la ansiedad” (Prada, 2015, pág. 190). Por eso el sentimiento de intranquilidad en la persona, siempre estará ligado a la inquietud, expresan su preocupación a través de movimientos o gestos, impidiendo su concentración, que es muy importante para

ejecutar cualquier acción o actividad, así mismo estos problemas psíquicos de neurosis pueden generar problemas corporales como el desgaste físico, etc.

La persona angustiada trata de huir de la realidad, buscar un lugar donde esta no lo pueda alcanzar, no obstante, cualquier esfuerzo que realice por evadirse es inútil, puesto que la angustia está formando parte de su vida y no se puede desprender de ella emprendiendo una huida, por eso lo correcto en estos casos es enfrentarla y confrontándose a sí mismo sobre lo que acontece, recurrir a una ayuda profesional, un psicólogo, sacerdote, obteniendo las pautas pertinentes para salir de dicho problema. A lo largo de la historia muchas personas incluso famosas han perdido todo, por dejarse dominar de este fenómeno y no buscar ayuda pronta y correcta, cayendo de esta manera en un aislamiento que podría llevar a ver en los demás, rivales, como si fuese una perspectiva Hobbeana en la cual el individuo debe vivir aislado puesto que los demás son enemigos o lobos, contra los cuales el hombre debe defenderse. En repetidas ocasiones y no solo como consecuencia de la angustia, se termina en esta salvaje realidad entre los seres humanos expresada anteriormente, que a su vez trae consigo como consecuencia otro factor negativo en el sentido de la existencia, el cual es la famosa actitud pesimista, la cual roba la capacidad de descubrir la hermosura de la vida, en donde todo se ve como carente de sentido, nada les agrada, hasta el punto de ir anulando las esperanzas, tanto es así, que el Dr. Frankl, en su experiencia de los campos de concentración, observaba que los presos que tenían una actitud pesimista frente a la vida, eran los que más pronto dejaban de luchar y morían, en cambio las personas que guardaban las esperanzas y confiaban en que pronto iban a ser liberadas, sobrevivían mucho más tiempo “ el prisionero que perdía la fe en el futuro, estaba condenado, con la quiebra de confianza en el futuro, perdía así mismo las fuerzas de su sostén espiritual; el prisionero se abandonaba y decaía, se convertía en un sujeto de aniquilamiento físico y mental” (Frankl V. , El hombre busca de sentido , 2004, pág. 99)

Quien es pesimista tiene una óptica oscurecida del mundo y de todo cuanto lo circunda. En su mente y en su corazón no florece la ilusión de un mañana mejor y su capacidad de asombro se encuentra afectada, perdiendo de esta manera lo más importante de su ser como lo es la trascendencia, que es sin duda, un aliado importante para tener una nueva y diferente perspectiva de la realidad, en otras palabras “lo que verdaderamente necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud frente a la vida. Debemos aprender por nosotros

mismos y también enseñar a los hombres desesperados que en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino que la vida espera algo de nosotros” (Frankl V. , El hombre busca de sentido , 2004, pág. 121), así pues, el pesimismo hunde en la desidia, quitando la capacidad de crear proyectos para nuestra realización, la persona que no se proyecta, está muerta. Dentro de esta realidad de una óptica pesimista de la vida, aparece un fenómeno llamado por muchos autores “pensamientos tóxicos” el cual no es otra cosa que “un contenido negativo e indeseable que despierta en el individuo y en el entorno, actitudes negativas contaminantes, que a su vez se traducen en unidades de conducta específicas indeseables cada vez más extensas” (Leaf, 2009), por tanto el pensamiento tóxico unido a la actitud pesimista se opone al pensamiento y actitud positiva, que de igual manera se expresa en pocas o muchas palabras, pero todas desvelan y manifiestan el grado de contaminación interna de la persona. De esta manera comprendemos que los pensamientos no son un mero hecho fortuito como una nube que pasa sigilosamente por la cabeza de todo ente racional, sino que se arraigan en aquellas famosas estructuras neuronales de las cuales se conforma el ser humano, el hombre es responsable de limpiar o intoxicar su pensamiento, como por ejemplo cuando asimilamos cualquier tipo de información sin espíritu crítico.

El mal uso de la libertad, es uno de los factores que también influyen en la pérdida de sentido en la existencia humana y es aquí donde debe entenderse la verdadera función de la libertad; la posibilidad de apartarse del bien no pertenece a la esencia y a la perfección de la libertad, pues ésta consiste en obrar según la razón. Lo que quiere decir que cada elección del ser humano debe incluir la búsqueda del mayor bien posible, que beneficia en primera instancia la propia persona y así mismo a la sociedad. Sucede comúnmente que en la capacidad de elección que tiene el ser humano, dentro de las posibilidades se inclina hacia una acción que no muestra nociones de bondad. Lo ideal en el tema de la libertad es que se elija entre dos cosas buenas la mejor, nunca puede existir como ideal algo que sea perjudicial. Es muy común que en los seres humanos se opte por aquello que no implique esfuerzo, “soluciones rápidas” (Bauman, 2012, pág. 6), es una sociedad de la inmediatez, esto lastimosamente conduce hacia proyectos de vida sutiles que al no tener bases sólidas los derrumba fácilmente los vientos de las dificultades y de una sociedad demasiado exigente.

La libertad se convierte en libertinaje que evita el sentido de la responsabilidad y pasa los límites de la moral, es el hombre que quiere vivir sin normas, se siente autosuficiente y

con la capacidad de explicarlo todo desde la razón, pero a su vez es un ser humano que con mucho contenido intelectual se siente vacío interiormente, experimenta la apatía y no le encuentra sentido a su existencia, esto es un tipo de nihilismo según expresa el Dr. Frankl: “puede definirse como la aseveración de que el ser carece de significación” (Garcia, 2005, pág. 279)

Es un ser que se ha desbordado a explorarlo todo en el mundo exterior, preocupado por el mundo físico y su belleza; aquí cabe el cuidado excesivo de su imagen, trabajando por alcanzar el cuerpo ideal que la sociedad propone, descuidando al mismo tiempo el mundo interior donde reside el espíritu, que necesita renovarse constantemente y resolver los conflictos que distorsionan la paz original. Lo anterior conduce a la idea de que hay personas que no se preocupan por su dimensión espiritual porque no tienen mayores aspiraciones y se conforman con una vida sin horizontes y sin ideales de superación. Constantemente se pueden vislumbrar personas que por inercia: trabajan, estudian o realizan alguna acción, pero no encuentran un verdadero sentido a su vida y a lo que realizan, son personas que tienen el espíritu adormecido, no han descubierto la razón por la cual han llegado a la existencia, son como menciona el Dr.: Frankl: “hombre máquina” (Frankl V. , El hombre doliente, 2000, pág. 115) es necesario que se tome conciencia de que se es materia pero también espíritu, un espíritu capaz de reflexionar para encontrar sentido a lo que hace.

La falta de sentido en la vida conduce a la depresión, que en muchos de los casos termina en suicidios, esta dura realidad sucede frecuentemente en los jóvenes que según una encuesta realizada por la asociación Cáritas, en un 42% ven la vida como absurda (Frankl V. , El hombre doliente, 2000, pág. 69) Comienza entonces una búsqueda de desahogo por parte de la persona que no tiene claro un proyecto de vida y cauteriza este conflicto interno, en realidades como las adicciones y las agresiones que causa a los que se mueven en su entorno. En síntesis la idea de una sociedad líquida como la denominó el sociólogo, filósofo y ensayista polaco Zygmunt Bauman, donde existe el amor líquido y de igual manera una vida líquida, es una sociedad donde el ser humano desbordado por el consumismo, vale por lo que tiene, más no por lo que es; la fama, el poder y el tener es lo importante, más no se da la oportunidad de formar hábitos y de tener amistades sólidas fundadas en la solidaridad, se puede decir que reina la consigna de sálvese quien pueda.

La vida líquida afirma Bauman, rodea a un hombre que no hace nada por desatar las cadenas espirituales y materiales que lo atan y que son fruto muchas veces de una sociedad que impone sus ideales materialistas fundados sólo desde lo económico. El amor líquido se centra en el establecimiento de vínculos que son demasiado frágiles entre las personas, donde se reemplaza “el amor al prójimo por el miedo a los extraños” (Barrios, 2005). En este tipo de sociedad prevalece el bienestar, argumentando que es necesaria la flexibilidad en todas las estructuras, así mismo postula un ser humano que se deje modelar de acuerdo a los principios modernos. En esta sociedad líquida, existe la vida líquida caracterizada por las personas que no invierten en su contenido interior, donde no hay ejercicio de la reflexión, por lo tanto, no se tiene poder de decidir sobre la propia existencia, es la misma modernidad que de igual manera recibe el calificativo de líquida quien indica al ciudadano sobre lo que debe hacer, fundado en un hedonismo exorbitante. El ser humano débil en su estructura emocional, pierde el sentido de la existencia como lo afirma Bauman: “actualmente vivimos una vida sin rumbo determinado, pues al perder la solidez que antes manteníamos ante ciertos conceptos de la vida, ésta se licua y, con ello, nuestras vidas se precipitan en la precariedad y en la incertidumbre” (Galeote, 2006).

En definitiva, el ser humano que analiza el Dr. Frankl, que no encuentra sentido a su existencia, desesperado y deprimido por la falta de razones para vivir, que pone la propia realización en las posibilidades externas a la dimensión espiritual y que Bauman enmarca dentro de una sociedad líquida; cae al mismo tiempo en la búsqueda egoísta de los ideales de su existencia, olvidando que está llamado a trascender y buscar por encima de sí mismo la felicidad. Este ser en construcción tiene la gran necesidad de establecer vínculos lo suficientemente fuertes con los seres que le circundan y construir bases tan sólidas, que toda exigencia y acción contraria a la paz del alma, le permita aprender para crecer y alcanzar una madurez tal, que tenga herramientas para ofrecer a una humanidad carente de significado, en una vida que se hace limitada y que los parámetros de la modernidad establecen a partir sólo desde el ámbito de lo demostrable y de lo tangible, cuando puede descubrir en lo sencillo del amor, del servicio y de la fe, un sendero hacia lo verdaderamente noble y bello de la vida.

Factores protectores en la conservación del sentido de vida.

La reflexión, es sin lugar a dudas el método más propicio para el hombre encontrarse consigo mismo y con sus realidades circundantes, le ayuda al ser humano a encontrar motivos para vivir, en una búsqueda de la verdad que lo pone en diálogo consigo mismo y con el mundo, pero no es algo automático, es todo un proceso de búsqueda constante. “Una vida sin reflexión no merece la pena ser vivida” (Boeri, 2012) y en conexión con el Dr. Frankl quien en su pensamiento enfatizó que toda vida tiene un sentido, el cual debe buscarse incansablemente, al ser un aspecto fundamental de la existencia humana. Cada día que pasa, el hombre, tiene el deber de, incluso la necesidad, de aprender de todas las experiencias, más aún, de aquellas que se denominan fracasos y calamidades, injusticias y violaciones de cualquier derecho fundamental; aprendizaje que, necesariamente, exige de toda persona un volver hacia sí mismo, que le permita aceptar la realidad, sobreponerse de la tragedia y reconstruirse, reafirmarse, y, en una palabra, reinventarse.

“Volverse sobre sí mismo, es la capacidad propia, exclusiva y más excelsa del ser humano, por ella el hombre es libre, responsable y forjador de su destino” (Velez Correa, 1995, pág. 124). Así, pues, no queda duda de la capacidad que tiene el hombre de tejerse así mismo a través de una verdadera introspección que le permita ser un mejor ser humano, en la medida en que se relaciona consigo mismo y con los demás, al tomar conciencia constante de su existencia y poner su mirada no solo al hecho real y material por el que pasa, sino también, y sobre todo, en su interior, en su parte más íntima y trascendental, permitiéndose así mismo permanecer firme y fiel a la misión y destino propio al que ha sido llamado, con su existencia, a este mundo. Empero, para llevar esto a cabo, es necesario un convencimiento verdadero de su capacidad, apropiándose de su propia vida y del llamado a dotar su existencia del sentido necesario para su feliz realización; desechando todo pensamiento que le impida ser fuerte en la batalla de la vida y optimista ante las dificultades. De ahí, la impresionante de la siguiente afirmación: “Lo que al hombre le hace capaz de soportar lo peor y de realizar lo imposible, es tener un deseo de sentido y el convencimiento de que es responsable de encontrar sentido a su vida” (García, 2005, pág. 289)

“Lo que define al hombre no es lo que tiene o podría tener (fama, dinero, poder) sino lo que es”, en sí mismo, (García, 2005, pág. 302). Para tener algo, se requiere primero ser lo que se es, sin la existencia todo bien material es inútil, podría decirse que el bien mayor es la

existencia, sin embargo, muchas veces se invierte el orden lógico para dar preponderancia al tener, el cual casi siempre se dirige a las cosas y no a las personas, convirtiendo incluso las personas en cosas, es decir, cuando se le da más valor al tener se aniquila el ser. Las cosas materiales son finitas y carentes de valor trascendental, en cambio, fijar la mirada en el ser permite descubrir de la existencia lo más bello y noble de la humanidad: el amor, el servicio, y la ternura, que se expresan cuando se sonreí, se perdona, se siente, expresando así el verdadero ser de la existencia propia y colectiva. Sin embargo, aun así, nunca se estará exento del acecho inevitable de la tragedia, de las dificultades y de todo aquello que robe la paz y tranquilidad humana; de ahí, que lo que importe aquí vaya más allá de una simple “fórmula mágica”, y más bien pretenda ser un herramienta que le permita al hombre ser resiliente ante las vicisitudes y avatares de la vida, para salir bien librado de todo lo que le impide ser feliz, y canalice así de la mejor manera su vida hacia el destino final de su proyecto de vida inicial.

Montagne, afirma que, “todo hombre tiene la forma entera de la condición humana, y ninguno carece de ella, el hombre nace hombre y se convierte en un ser humano, recibe su humanidad, no la crea, es algo natural más que cultural” (Comte Sponville, 2012). El valor de la persona humana reside en esto, en que su grandeza no está en su capacidad adquisitiva, sino dentro de sí misma, en la interioridad que nadie le puede arrebatar y que le permite concebirse como todo un tesoro invaluable en medio de la creación. La felicidad del hombre parte de su capacidad por ver en vida la mayor garantía de su valor existente, lo cual requiere construir una verdadera autoestima, tomando las cosas materiales como medios, más no como fines, para su plena realización. Así, pues, en este camino de reconocimiento, como un ser valioso, el hombre está llamado también a mirar a sus semejantes, pilar elemental para la correcta toma de sentido a su existencia; que no es otra cosa que estar abierto a los demás, evitando toda actitud antisocial y egoísta.

La búsqueda de sentido en el hombre implica apertura y auto-trascendencia: “frente a quienes pretenden hacer del hombre un ser encerrado en sí mismo, Frankl subraya que el hombre es un ser abierto y auto-trascendente” (García, 2005, pág. 302) puesto que la vida es dinamismo, interacción con el ambiente y las personas, además para estar en continuo crecimiento necesita ofrecer lo mejor de sí, para recibir al mismo tiempo de los demás una respuesta positiva, en definitiva el ser se construye en relación con el mismo hombre.

Relación que se hace fecunda y fructífera en el servicio, el cual a su vez, se convierte en un horizonte de sentido, por tanto, quien utiliza sus facultades para ayudar a los demás, encuentra satisfacción, alegría y realización personal, es lo que Jaspers indica en sus palabras: “el hombre se hace hombre al darse a los demás” (García, 2005, pág. 304). Esto, Frankl, lo constató en los campos de concentración Nazi, cuando veía que los presos se encerraban en sí mismos y comenzaban a decaer anímicamente, pero aquellos que salían de sí mismos para establecer un vínculo con los demás, se volvían más fuertes y resistentes al aniquilamiento existencial. Pero la supervivencia no se reduce solo a las relaciones interpersonales, se constata en una página titulada: “La huida hacia el interior” (Frankl V. , 1979, pág. 64) que eran más resistentes a los duros tratos, quienes buscaban fortalecer su espíritu con un pensamiento positivo, que aquellos que se confiaban sólo de su capacidad física, porque se llenaban de una fuerza que los llevaba a superar los límites humanos y sabían que no podían en ningún momento rendirse, debían mostrar temple, aunque la vida les estuviera queriendo arrebatar la existencia y la esperanza, sabían que la fuerza para resistir la prueba, estaba dentro de sí mismos, porque mostrar vitalidad era un aspecto de vida o de muerte.

En conexión con lo anterior, el pensamiento positivo genera en el sistema inmunológico buenas defensas para afrontar situaciones adversas, por lo tanto, cada vez que Víctor Frankl reflexionaba y recordaba momentos hermosos de su vida, estaba alimentando ese hombre interior para fortalecer su espíritu con ideas motivantes. Mahatma Gandhi, maestro espiritual, confirma la importancia de tener pensamientos, sanos pues esto influye en las acciones cotidianas: “Cuida tus pensamientos porque se convertirán en tus palabras, cuida tus palabras porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tu destino” (Gallegos, 2020). Así, también, otro factor que permite dar sentido a la existencia humana es el amor, el Dr. Frankl en cautiverio constantemente recordaba a su amada esposa y esto lo llevaba a experimentar la grandeza de sentirse amado como un motivo para seguir viviendo y evitar caer en el sin sentido y el ahogo existencial, el amor es el superior de los carismas sin el cual toda vida carece de fundamento. El sentido de la vida se construye si se descubren las facultades que se tienen para crecer personalmente y al mismo tiempo para poner al servicio de la humanidad, todas las capacidades con las que el Creador dotó a la persona son valiosas, le permiten estar en función de algo productivo y alcanzar la

satisfacción de la realización humana, quien se siente útil alberga en su alma deseos de dar lo mejor, contagiando a todos de una constante alegría que es difícil obnubilar, como lo es el amor verdadero y auténtico.

En este orden de ideas, vale resaltar que otro factor que va unido al amor, es sin duda el reconocimiento del fin sobrenatural, que se configura como misterio, al respecto Pablo VI en sus reflexiones sobre el hombre, ha permitido iluminar que: “el misterio del hombre sólo se esclarece en el misterio del Verbo encarnado” (VI, 1965) desde esta perspectiva filosófica, se hace necesario traer a colación la perspectiva cristiana en lo que al misterio del hombre se refiere, en la cual se encuentra que Jesucristo el Hijo de Dios, enviado a la tierra ayuda al hombre a descubrir lo que por sus propias fuerzas no ha podido. Dios al enviar a su propio Hijo quiso guiar al hombre hacia la felicidad partiendo del servicio y el amor, quien ama hace el bien a todos y de esta manera es feliz, porque no tendrá espacio para el desamor.

Frente al sinsentido que enfrentan muchas personas por el sufrimiento, la enfermedad y el miedo a la muerte, Cristo, más conocido como el hombre de Nazareth, abrió un horizonte de esperanza, pues enseñó que la vida no termina con la muerte, sino que empieza un reino de paz a plenitud. Él enseñó que hay verdaderamente una vida más allá de esta existencia terrena, donde todo el mal, el sufrimiento humano y la misma muerte no existirán más. Una reflexión detenida en la experiencia religiosa del hombre, le permite dar espacio en el corazón a la fe, que le permite ver lo que la razón puede apenas describir con palabras o imaginar.

Ahora, en su valioso pensamiento filosófico, Juan Pablo II, comenzó a relacionar los dos caminos que tienen como meta la verdad, y pudo encontrar referente a la búsqueda de sentido en el hombre ideas como: “La razón y la fe tienen como objeto de estudio el fin último de la existencia personal” (Wojtyla, 1998) y es a partir de la fe como se postula el encuentro definitivo con Dios, como la meta mayor del esfuerzo humano. La fe ayuda a creer en lo que no se ve, ni se comprueba para los sentidos, la fe es un don que permite levantarse cada mañana con la convicción de que en medio de las dificultades una presencia divina propiciará que el peso de la prueba no esté por encima de las fuerzas humanas. Constituyéndose esta en sí misma, como otro factor protector en el sentido de la vida; Víctor Frankl lo experimentó cuando en medio de las tinieblas del maltrato y el secuestro por parte de los Nazis, siempre visualizó la esperanza de la libertad, de despertar en una familia y

alcanzar una vida tranquila, porque supo unir la mente con su corazón, es decir la razón con su fe y entonces se refugió en la mejor arma frente a la injusticia, el dolor y el trato cruel recibido y se convenció que lo espiritual da fuerza para lo que parece imposible sobrellevar.

La vida toma sentido cuando se cree en la existencia de un ser superior, que ha dispuesto el mundo para el ser humano y que le ha dado incluso la libertad para elegir y caminar hacia una dirección, el filósofo existencialista Jean Paul Sartre da un argumento a favor de la fe cuando menciona que: “no ha de concluirse que el ser se crea a sí mismo” (Sartre, 1964, pág. 15), esto da a entender que existe un Creador, un ser superior que obra con una inteligencia infinita. Creer en Dios es importante porque como dice el Dr. Frankl “Dios es el único que puede decir: Yo soy el que soy” (Frankl V. , El hombre doliente, 2000, pág. 215), por lo tanto es la perfección misma, es el Creador y puede ayudar al hombre a descubrir la razón de su permanencia en la tierra, pues al crear, siempre tiene una intención buena y por consiguiente puede ayudar al hombre a encontrar su misión en la tierra. Si no existiera una vida más allá, realmente se hace necesario disfrutar aquí de cualquier manera, pero frente a la certeza de que luego de esta existencia hay una recompensa por el bien realizado, vale la pena el esfuerzo por enfrentar con paciencia toda adversidad, tener cuidado en no malgastar las fuerzas en cosas vanas y pensar con brevedad toda decisión, aprendiendo incluso de los errores, porque incluso existe el riesgo de fallar, pero lo importante siempre será aprender.

Frankl, en su amplia experiencia, permite elaborar un camino donde se puede tener la visión de sentido por encima del pesimismo, siempre habrá un motivo para continuar. Cuando en el consultorio le pregunta a la gente que no quiere vivir más, que busquen al menos un motivo para vivir, siempre lo encontraban, por ejemplo: alguien que le ama, un sueño por alcanzar, una amistad especial, la familia, un arte; en definitiva, el hecho de existir trae consigo la posibilidad de alegrías y a la vez la posibilidad de tristezas, pero siempre valdrá la pena vivir, porque detrás de cada situación hay un aprendizaje y siempre se puede empezar de nuevo. El pecado más grave es rendirse, dejarse vencer por el miedo de intentar, el hombre nace para ser feliz y no será fácil, pero el error de muchos es creer que la felicidad es una meta o un lugar, cuando realmente la felicidad se construye a la vez que se camina en el sendero de la existencia, que tiene partes tranquilas y partes difíciles, momentos de lluvia y momentos de sol, pero tarde que temprano se aprenderá a utilizar los obstáculos como

recursos. La felicidad no radica en que todo marche bien, sino en el hecho de que en medio de la turbación interior y exterior no se acaben los deseos de avanzar, de buscar soluciones y de poner todo el potencial a trabajar para convertir las crisis en oportunidades.

El ser humano es tan grande como crea serlo, para el bien o para el mal, sólo basta una decisión y luchar por ella, como el Dr. Frankl que habiendo pasado por el lugar de la humillación, el hambre y la injusticia, aprendió a ser mejor persona, quiso cambiar el rumbo de la historia y correr en dirección contraria al desamor y sanando sus heridas, aprendió a sanar las de aquellas personas que no encontraban una razón para continuar, pero este hombre fuerte en su experiencia del sufrimiento, les enseñó que aún en el límite existencial, está la fuerza de la esperanza que da la opción de seguir luchando.

Factores esenciales para un adecuado manejo de la crisis de sentido de vida, según Víctor Frankl.

El hombre ha sido creado para los más bellos ideales, no puede detenerse en las falsas concepciones de felicidad que a diario vislumbra aparentemente como fines últimos de su existencia, debe tener una mirada crítica de cada propuesta de la vida para saber diferenciar lo secundario de lo esencial: “Debemos aprender a distinguir lo que es esencial y lo que no lo es, lo que tiene sentido y lo que no lo tiene, lo que reclama nuestra responsabilidad y lo que no vale la pena” (Frankl V. , El hombre doliente, 2000, pág. 20).

En esa búsqueda de lo que realmente importa, el hombre se puede ver avocado en un sin número de caminos los cuales no todos conducen a aquello que exalta la dignidad de la persona, sino más bien a horizontes nefastos que destruyen la propia existencia; llevando al individuo a una crisis existencial sin precedentes e irrevocablemente. Estas líneas siguientes centran su atención en proponer unos elementos que sirvan se “salva vidas” para quien ya está inmerso en una crisis de sentido de vida y se han cerrado sus expectativas frente a la existencia; ya que en el hoy de la historias, se encuentran muchos factores que influyen para que el hombre pueda caer en esta lamentable y desafortunada situación en su modus de vivir Se hace mención a algunos de estos factores: un creciente desarrollo tecnológico como motivo para que muchos hayan caído en el facilismo, la falta de una espiritualidad profunda ha llevado al ser humano a desbordarse hacia una búsqueda de felicidad en las experiencias que le generan placer y cuando el placer domina el ser, la racionalidad queda relegada.

Lo que realmente desvela al hombre es una necesidad interna que le cuestiona cada día y le pregunta en su conciencia si es realmente feliz: “lo más profundo del hombre no es el deseo de poder, ni el deseo de placer, sino el deseo de sentido” (Frankl, 2000, p. 12), detrás de todo lo que el hombre hace está el deseo que habita en su ser de encontrar un sentido para seguir adelante. Lo más ilógico de la época actual es que al hombre se le facilita la vida en cuanto lo material, pero al mismo tiempo le ocasiona un sin número de necesidades: “la sociedad industrial satisface prácticamente todas las necesidades del hombre, (...) pero hay una necesidad que no queda satisfecha: la necesidad de sentido” (Frankl V. , El hombre doliente, 2000, pág. 53).

Realidad en la que poco se piensa por estar afanados en la satisfacción de la superficialidad, por eso asistimos y contemplamos una sociedad, un mundo, que se ha llenado de cosas, dejando el corazón vacío de sus sentimientos más nobles; como consecuencia de ello, el individualismo y el egoísmo se forjan en claves para alcanzar un supuesto proyecto personal de vida, el hombre se ha olvidado de compartir, de ser solidario y de ver en el otro un ser valioso, capaz de compartirle la vida y de ayudarlo a encontrar sentido a su existencia.

Esta premisa anterior puntualiza un factor importante para un adecuado manejo de la crisis de sentido de vida, porque abre la perspectiva a la alteridad, al altruismo, en definitiva, al reconocimiento del otro como actor fundamental para la motivación personal. Por tanto, el sentido individual se hace realidad cuando se piensa en el bienestar de los semejantes, cuando se es capaz de entrar en diálogo con los demás; para crear un ideal común: “En virtud de su deseo de sentido, el hombre aspira encontrar y realizar un sentido, pero también a encontrarse con otro ser humano en forma de un tú. Ambas cosas, la realización de un sentido y el encuentro humano, ofrecen al hombre un fundamento para la felicidad” (Frankl V. , El hombre doliente, 2000, pág. 12). Porque el hombre es un ser social por naturaleza y necesita de los demás, para sobrevivir, para aprender, para comunicarse, para construirse, para comprender que en el camino de la vida viaja en compañía de toda una humanidad de la cual es responsable.

Esta responsabilidad en la que el hombre se ve sumergido de manera voluntaria o involuntaria, le representa una tarea y a su vez una misión particular la cual debe cumplir; “pues a cada uno le está reservada una misión, un cometido a cumplir, la tarea del hombre es única como única es la oportunidad de consumirla” (Frankl V. , 1979, pág. 131). Pero la

misma en la mayoría de los casos es un misterio que debe descubrir; paradójicamente a pesar de que el hombre comprende esta dimensión de proyecto de vida; sucede no pocas veces una evasión al compromiso que es fundamental para la consecución de esa misión y es que esta realidad de tener pendientes, representan para el individuo un tener que esforzarse, un bien llamado sacrificio; no obstante esto se convierte en un horror del cual se escapa, sin saber que huirle a la responsabilidad es huirle al crecimiento personal y en definitiva a la realización como personas: “El hombre es interrogado por la vida y sólo puede responder siendo responsable” (Frankl V. , 1979, pág. 131). De esta manera se comprende el segundo factor para saber enfrentar el sentido de la existencia cuando ya se está en una crisis de vida.

Ya que, en última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a las cuestiones que la existencia nos plantea, cumplir con las obligaciones que la vida nos asigna en un instante particular. Como bien diría Frankl: “vivir no significa algo vago o indeterminado, sino algo real y concreto, que conforma el destino de cada hombre, un destino distinto y único en cada caso singular” (Frankl V. , 1979, pág. 101) el cual será fructífero en la medida en que se haya asumido con auténtica y genuina responsabilidad.

La vida es un misterio por el cual el hombre se pregunta, pero a su vez la misma vida le pregunta “la vida pregunta por el hombre, cuestiona al hombre, y esta contesta de una única manera: respondiendo de su propia vida y con su propia vida, únicamente desde la responsabilidad personal se puede contestar a la vida” (Frankl V. , 1979, pág. 131) ¿estará preparado para responder? De seguro será en esa respuesta que podrá descubrir también aquella fuerza para salir adelante de la crisis en la que está sumergido. Así como muchos le huyen al compromiso y la responsabilidad, también muchos otros en mayoría procuran a toda costa evadir el sufrimiento, podría sonar paradójico e incluso un poco irónico el afirmar que el sufrimiento bien orientado es clave para un adecuado manejo de los momentos problemáticos de la vida; es preciso decir que la existencia de una tensión, un obstáculo y realidades desfavorables en el ser humano, le permite sacar lo mejor de sí mismo, cuando es consciente que puede alcanzar todo lo que se proponga, el problema es cuando cada uno se impone barreras que le impiden avanzar, la primera batalla se gana en la mente.

Desde esta perspectiva de ver el sufrimiento como oportunidad, se abre para el ser humano un aliciente importante en la tarea de tomar esta decisión de no estancamiento en

el dolor, sino de asumirlo con actitud de resiliencia, dicho aliado es la consciencia, la cual se configura como ayuda para tomar las decisiones adecuadas, ya que partiendo de su capacidad reflexiva el ser humano tiene una conciencia que le enseña el camino hacia las buenas acciones, la cual es guiada por una moral natural, que inscrita en el corazón de todo ser humano lo aboca a un necesario sentido de vida; “No es solo necesario encontrar el sentido, sino que es posible y la conciencia moral guía al hombre en esa búsqueda” (Frankl V. , El hombre doliente, 2000, pág. 63). La misma que se llevará a cabo desde una adecuada y correcta orientación del sufrimiento.

De esta manera se logra comprender que el gozo en la vida no es vivir sin sufrimientos ya que también de los aspectos negativos y quizá especialmente de ellos se puede extraer un sentido, el cual solo se podrá alcanzar si se concibe el sufrir con la valentía del amor y así se convertirá en aprendizaje, pero es evidente que debe ser un sufrimiento inevitable, jamás buscado, ni propiciado, ya que esto sería irracional y podría caerse en una especie de masoquismo nada compatible con aquello que enaltece el valor de la vida y el cuidado de la misma. El Dr. Frankl con su experiencia en los campos de concentración deja claro que todo depende de la actitud con la que el hombre enfrenta la vida, lo cual da pie para deducir un tercer factor que argumenta el planteamiento de este tercer postulado; ya que ciertamente un pensamiento positivo frente a los conflictos internos y externos, ayuda a ver las situaciones con mayor claridad; el ser humano tiene en sus manos la facultad para trascender y no quedarse en las limitaciones que la vida le presenta.

En esto radica la importancia de la actitud positiva, ciertamente para la mayoría de situaciones adversas a las que el hombre se enfrenta no se deja entrever una actitud reflexiva ni de aceptación, sino más un cuestionamiento de orden despectivo y tendencia negativista, representada en interrogantes como: ¿Por qué me sucede esto?; sin tener una forma diferente y más abierta de comprender tal realidad, la cual se manifestaría en un interrogante que sería más acertado ¿para qué me sucede esto?; el cual de inmediato da a entender que ha cambiado la actitud frente al problema y por consiguiente no hay ya un estancamiento, sino por el contrario se activan todas las motivaciones para descubrir lo positivo de cada situación.

Para quien vive una crisis y ha perdido el sentido de su estar en el mundo, se hace necesario que se procure un cambio radical en su actitud frente a la vida; en ese orden de ideas es importante aprender que en realidad no importa que no se espere nada de la vida,

sino que la vida espere algo de cada uno de nosotros; ya que más que preguntarse una y otra vez por lo que da sentido, cayendo en un círculo vicioso, es fundamental en lo que la existencia puede estar reclamando incesantemente, dicho reclamo exige una respuesta no con palabras, sino con la propia conducta recta y adecuada. Desde una visión objetiva de los principios universales que rigen ciertas conductas humanas, se podría entender no en el sentido estricto, que una conducta recta y adecuada es aquella que se centra tanto en palabras y obras en el amor, por tanto, un cuarto factor para resolver la pérdida de sentido y a su vez redescubrir las motivaciones existenciales de una persona, es el amor, el cual se produce mediante la aceptación de una donación de la existencia. “el amor es el único camino para arribar a lo más profundo de la personalidad de un hombre.

Nadie es conocedor de la esencia de otro ser humano si no lo ama.” (Frankl V. , 1979, pág. 134). Ya lo dirían los grandes pensadores, al afirmar que el motor que impulsa la vida de todo ser humano es el amor, fuera de este todo carecería de sentido, ciertamente por el acto espiritual del amor se es capaz de contemplar los rasgos y trazos esenciales de la persona amada si se quiere tomar desde una perspectiva afectiva relacional; ya que mediante el amor la persona que ama posibilita al amado la actualización de sus potencialidades ocultas; permitiendo descubrir en sí mismo y en el otro la mejor versión, que está más allá de los sentimientos temporales negativos que puede estar generando la crisis existencial.

El amor como impulso interno genera en la persona un tomar consciencia de sí mismo, y de su entorno, es preciso decir que “El ser humano al tomar consciencia de su estar en el mundo, descubrirá que tiene la tarea de hacerse cargo, en primer lugar, de su propia vida. Este descubrimiento puede manifestarse en la consciencia humana de modo ambivalente”. (Herrera, 1998, pág. 8) Para algunas personas puede significar el gozo de emprender el proyecto de definición de la propia existencia y para otras significará la angustia de sentirse arrojadas en el mundo bajo el peso de una vida que ellas no eligieron pero que ahora deben asumir, afrontar y vivir con motivación, para que la misma no se convierta en una carga difícil de llevar. La vida misma no debe generar turbaciones internas, ya que cada persona está orientada a una búsqueda, de aquello que le da un sentido a su quehacer en el mundo, esto se constituye como diría Frankl: “en una fuerza primaria y no una “racionalización secundaria” de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar

el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido” (Frankl V. , 1979, pág. 116). Solo así se podrá superar cualquier crisis y se continuará viviendo con esperanza e ilusión.

Conclusiones

Es importante asumir con gran sentido de autoconciencia la necesidad de darle sentido a la vida, no solo por una cuestión moral, sino también por una responsabilidad personal por darle sentido a la existencia a partir de nuestra propia conciencia. Dar sentido a la existencia, es para encontrarlo y no para crearlo, porque la vida ya tiene sentido en sí misma, pero el hombre está en la tarea de descubrir dicho sentido que reside en su propia existencia y se expresa principalmente en la conciencia. Si en el hombre, hay un deseo de sentido, es porque fuera de él hay un sentido general, es decir, un estilo de metasentido, que está más allá de nuestra capacidad racional y que debe ser descubierto necesariamente. Así, pues, el hombre debe guiado por la conciencia para descubrir ese sentido único que se esconde detrás de cada circunstancia propia y particular de su existencia, que comprende, además, el encuentro con otras personas. Ahora bien, hay situaciones donde el hombre se ve confrontado con una pluralidad de opciones, en las cuales tiene que elegir una y descartar las otras, es aquí donde la conciencia juega un papel muy importante, porque ésta hace que la persona tome decisiones con responsabilidad y libertad.

Tomar decisiones con responsabilidad, es aprovechar cada día y cada hora para realizar para elegir lo que se quiere y darle sentido a la existencia en cada instante de la cotidianidad, es decir, aprovechar cada momento de la vida para ser lo que nos realiza como persona. Pero, además de tomar decisiones con responsabilidad, también es necesario tener libertad en cada una de las decisiones que se toman a diario, una libertad que consiste en obedecer la voz de la conciencia que dicta al corazón lo que en verdad conviene. Así, la responsabilidad debe tener participación, porque el hecho de ser libre no garantiza que haya tomado la mejor decisión, pero la responsabilidad, brinda la confianza de hacer una elección más acertada en el momento oportuno; pero precisamente la conciencia, es esa voz interior de cada hombre, que siempre lo direcciona hacia esa búsqueda de sentido en los diferentes acontecimientos de la vida. Lo cual hace necesaria la conciencia, pues hace que el hombre sea bastante perspicaz, para saber interpretar cada situación particular, porque una conciencia bien vigilante y despierta difícilmente nos puede inducir al error.

Si las personas se apropian de su existencia, pueden descubrir el sentido de la misma, Pero si no hay un interés por la vida, no se tendrá la capacidad de encontrar en ella un lugar en el mundo y en la sociedad. Vivir significa, asumir las responsabilidades y obligaciones que la vida que asigna a cada uno en cada instante particular dependiendo de las decisiones. La vida no significa algo vago o indeterminado, sino algo real y concreto, que conforma el destino de cada hombre particular. Así, pues, apropiarse de la existencia significa, ser conscientes que se tienen unas responsabilidades y unas tareas a las cuales se debe responder y no ser indiferentes ante ellas. Cuando se asume la existencia, en primer lugar, se está dispuestos a enfrentar cualquier situación, haciendo lo que corresponde, porque en cada acción que se realiza es una oportunidad de encontrarle sentido a la vida, revelándose así su importancia. Asumir la vida, es comprender que ella espera algo de nosotros y que no podemos echarla por la borda. La vida espera un cambio radical de actitud por parte de cada individuo, para que no quede anclado en las situaciones dolorosas o trágicas, sino más bien, que se tenga resiliencia, para ser capaces de afrontar los acontecimientos críticos que se presentan. La vida espera que se aprenda de dichas situaciones, para ir creciendo cada día, porque no hay ningún hecho que no tenga sentido. Todos los acontecimientos tienen un significado, pero depende de la actitud con que se asuman.

A veces suele pasar, que se vive lamentándose la mayor parte del tiempo por algo malo que aconteció, pero no se tiene la capacidad de alegrarse aún más por aquello significativo que se logra en la vida. Es allí donde se tiene que tener la resiliencia para apuntarle a la realización, porque detenerse en las cosas no tan buenas lleva a perderle el sentido a la vida. Amar la vida es aprovecharla al máximo, pues es única e irreplicable. No se le puede malversar, es decir, no se puede malgastar en cosas vanas y efímeras, porque se estaría perdiendo la oportunidad para darle sentido a la existencia; el sentido no es algo que se encuentra ya terminado, sino que cada día hay que irlo desvelando.

Para apropiarse de la existencia, es muy importante sentirse útil, contar con alguien y tener ese contacto. El hombre se siente útil realizando una acción o creando una obra, pues de tras de éstas se esconde un sentido; en segundo lugar contar con alguien, quiere decir tener un respaldo de una persona, que brinde una ayuda y genere motivación en la vida, porque la soledad puede causar fácilmente renunciar a sus objetivos; pero contar con alguien es sentir, que no se está solo en el camino y en tercer lugar, tener contacto hace referencia a la

capacidad de amar, porque solo quien ama puede tener ese contacto con alguien, hasta el punto de su ser único y singular, que es la clave del amor y el amor es la meta última a la que el hombre debe aspirar.

El ser humano vive en una unidad y una distinción: es uno y múltiple. Tiene tres dimensiones: Física, psíquica y espiritual. Cada una de estas tiene una relativa autonomía al interior de la unidad. Estas tres dimensiones que hacen del hombre un ser integral, son muy importantes a la hora de cuestionarse por el sentido y el valor de la existencia humana. Al hombre, hay que mirarlo como un todo y no por partes, pues es una unidad en la multiplicidad. Si se toma a la persona por partes, no se podrá comprender, porque las tres dimensiones cumplen un papel fundamental de complementación entre sí. La primera dimensión corresponde a lo biológico, orgánico, material y corpóreo. Esta dimensión hace que el hombre tenga unas necesidades biológicas como: comer, vestir, dormir y la protección. La segunda dimensión pertenece a la psique, lo racional, es la conciencia de vida. Esta segunda dimensión ya es propia del ser humano y es aquí donde el hombre tiene una diferencia abismal con los demás seres que comparte su primera dimensión. Cada uno tiene una conciencia y ésta lo hace diferente de los animales; obra movido por la razón y la voluntad, mientras que el ser animal, actúa impulsado por sus instintos. El hombre es el único ser consciente de su existencia y al ser consciente de su vida se preocupa por descubrirle el sentido que ésta tiene.

La tercera dimensión parece a la parte más interna del ser humano. Pues esta dimensión, hace que se plantee la búsqueda de significado de sentido de la realidad. Es la capacidad que el hombre tiene de confrontarse siempre y en cualquier circunstancia. Es aquella disposición que la persona humana tiene de transformar las realidades crílicas y oscuras en esperanza y claridad. Además, es una fuerza interior que dinamiza. Esta dimensión es la que mueve al hombre a encontrarle una significación a su existencia, es la parte espiritual de cada persona, es decir que es incorpórea y simple. Estas tres dimensiones, son muy importantes a la hora de cuestionarse por el sentido de la vida, porque el hombre es un ser de unidad y de complementación. En primer lugar, cuenta con una existencia, seguidamente es consciente de su existencia y no solo se conforma con ser consciente, sino que también se cuestiona acerca del sentido que puede darle. Para descubrirle el sentido a la vida, se tiene que ser conscientes de que se está conformados por tres dimensiones: Física,

psíquica y espiritual. El hombre es una unidad y una distinción, ya que esta conformado por tres piezas diferentes; pero estas tres piezas garantizan la armonía en el hombre y si hace falta una, no se podrá comprender su sentido. Hay que admitir que la vida del hombre es un misterio, y por ser un misterio se convierte en una realidad que supera los límites de la razón, pero eso no significa que se viva indiferentes ante ella sin darle sentido; al contrario, se debe encontrar un motivo o una razón poderosa que permita vivir cada día más intensamente.

Bibliografía

- Barrios, M. (2005). Amor liquido, acerca de la fragilidad de los vinculos humanos.
Obtenido de Amor liquido, acerca de la fragilidad de los vinculos humanos
- Bauman, Z. (2012). Amor liquido. Mexico: Fondo de la cultura economica.
- Benavides, C. E. (2016). Algunos puntos capitales de la reflexión existencial de Kierkegaard en torno a la noción de libertad según el análisis de Cornelio Fabro. Escritos Medellín .
- Boeri, M. (18 de Abril de 2012). Una vida sin examen, no merece ser vivida por el hombre.
Obtenido de Una vida sin examen, no merece ser vivida por el hombre:
<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-512X2012>
- Comte Sponville, A. (08 de 07 de 2012). La Guía. Recuperado el 01 de 06 de 2015, de <http://filosofia.laguia2000.com/diccionario-de-filosofia/que-es-el-hombre#ixzz3boinphPb>
- Frankl, V. (1979). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder Editorial, S.L.
- Frankl, V. (1995). Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1995). La presencia ignorada de Dios. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2000). El hombre doliente. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2004). El hombre busca de sentido . Barcelona : Herder.
- Galeote, T. (2006). La vida liquida. Obtenido de La vida liquida:
<https://www.nuevatribuna.es/articulo/sociedad/vida-liquida/20161>
- Gallegos, N. (15 de Marzo de 2020). Creacion de un sistema de gestion automatizada de inventarios para la empresa Liquor store. Obtenido de Creacion de un sistema de

gestión automatizada de inventarios para la empresa Liquor store: Gallegos, N (2016). Creación de un sistema de gestión automatizada de inventarios para la empresa Liquor's Store. Recuperado el 15 de 03 del 2020, de <http://repositorio.uisrael.edu.ec/handle/47000/1152>.

Garcia, J. (2005). La logoterapia de Victor Frankl. Revista de espiritualidad.

Gonzalez, G. G. (1994). Amor sin limites. Cali- Colombia: Carvajal S.A.

Herrera, L. P. (1998). Victor Frankl: comunicación y resistencia. Coyoacán: Fontamara.

Kohon, L. (2004-2009). Pensar la vida. Obtenido de Pensar la vida:

<http://www.pensarlavida.com.ar/temasvarios3.html>

Leaf, C. (2009). Controlling Toxic Thoughts and emotion. Thomas Nelson, Pub.

Luna, J. (2001). Logoterapia. Bogota: San Pablo.

Martinez, E. (2012). La logoterapia de Victor Frankl como psicoterapia contemporanea. Logoterapia hoy.

Montes, J. (2014). Filosofía en síntesis. Bogota: El buho.

Prada, J. (2015). Escuelas psicológicas y terapéuticas. Bogota: San Pablo.

Sartre, J. P. (1964). El ser y la nada. Buenos Aires: Iberoamericana.

Velez Correa, S. (1995). El hombre un enigma. Santafe.

VI, P. (1965). Vaticano II. Constitución pastoral Gaudium et spes. Obtenido de Vaticano II. Constitución pastoral Gaudium et spes:

http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19651207_gaudium-et-spes_sp.html

Wikipedia.org. (22 de 05 de 2015). Wikipedia La enciclopedia libre. Recuperado el 16 de 06 de 2015, de https://es.wikipedia.org/wiki/Maestros_de_la_sospecha

Wojtyla, K. (1998). Fides et ratio. Obtenido de http://www.vatican.va/content/john-paul-ii/es/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_14091998_fides-et-ratio.html