

ENCONTRAR MOTIVACIÓN EN LO QUE HACEMOS:
EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO,
DE VIKTOR FRANKL

NETZAHUALCÓYOTL CEBALLOS

A todos nos han sorprendido las narraciones sobre la Segunda Guerra Mundial por las respuestas de la naturaleza humana ante escenarios tan espantosos como inverosímiles. Hemos leído, escuchado o quizá visto en las pantallas historias que nos hacen preguntarnos cómo pudieron suceder. Y, de todas ellas, hay una que conservo en un lugar especial del librero: fue escrita por un superviviente de la persecución nazi y, a su vez, aborda un tema sustancial para el desarrollo personal: encontrar motivación en lo que hacemos.



Viktor Frankl es conocido sobre todo por su libro *El hombre en busca de sentido*, publicado en 1946, donde cuenta haber sido preso en Auschwitz. Más allá de exponer, a modo de novela o autobiografía, los horrores vividos dentro del campo de concentración, lo hace como un ensayo sobre qué es aquello que permite a un ser humano soportar lo inimaginable hasta transformar su realidad, y por qué otros no lo consiguen. Habla, en este sentido, de «la última libertad del ser humano»: el poder de elegir qué pensar.

Afirma que aquellos presos que, fuera de Auschwitz, no se imaginaban reuniéndose con sus seres amados, o aquellos que creían no tener una misión a la cual regresar cuando se lanzara la última bomba de la guerra, eran los primeros en morir a manos de los soldados alemanes. En otras palabras,

quienes sentían no tener un objetivo por el cual vivir, simplemente no lo hacían. En cambio, quienes creían tenerlo veían incrementadas sus posibilidades de resistir los maltratos dentro del campo de concentración.

Todos podemos encontrar, sin duda, un sentido a nuestra existencia; pero no todos ejercemos la libertad de hacerlo; «...al hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa: la libertad humana para elegir el propio camino», dice Frankl, y más tarde añade: «Pobre del que no percibiera ya ningún sentido en su vida, ninguna meta, ninguna intencionalidad y, por tanto, ninguna finalidad para seguir viviendo. Ese estaba perdido».

Esto no es tan extraño como pudiera parecer un zapato debajo de la almohada. Tiene lógica. A menudo vamos por la vida sin una finalidad bien definida: unas veces creyéndonos víctimas de las circunstancias y otras, anteponiendo cualquier cosa para no cumplir ese sentido que tal vez nosotros mismos ya hemos definido sobre nuestra propia existencia. Ir así es como caminar sin ánimos.

El libro de Viktor Frankl nos obliga a preguntarnos cuál es el sentido de estar aquí, y esta sencilla interrogante podemos aplicarla a cualquier escenario de la vida: ¿cuál es el sentido de tener un empleo?, ¿cuál es el sentido de invitar un helado a nuestros hijos?, ¿cuál es el sentido de avanzar hacia una meta personal? Y, en el caso de quienes trabajan en las aulas, ¿cuál es el sentido de enseñar? ¿O cuál es el sentido de escribir en una revista universitaria?

El libro analiza, desde el principio, todo el proceso mental de los presos en Auschwitz: desde la sorpresa de estar ahí, la negación y el resentimiento, hasta la resignación y el dejarse morir en unos casos o, en el mejor escenario, el descubrimiento de la libertad de pensamiento como elemento de supervivencia. Esa libertad de la que habla Frankl nos permite encontrar motivación en todo lo que hacemos.

Hablamos de un libro que puede encontrarse en casi todas las librerías, al tratarse de un clásico del siglo xx: una obra dividida en tres grandes partes por el propio Viktor Frankl para facilitar el análisis de la psique de los sobrevivientes del Holocausto o, mejor dicho, la comprensión de la psique humana expuesta a circunstancias cruelmente adversas, insospechadas para la mayoría de los ciudadanos promedio, quizá de cualquier época.

La primera parte de *El hombre en busca de sentido* se enfoca en el impacto emocional, el «shock» que los internos sufrían al llegar, la apatía como forma particular de defensa y las emociones derivadas de la liberación. Resulta significativo observar cómo las identidades individuales se diluían entre los presos. Aquí, el autor aborda el proceso de adaptación que, de manera forzosa, debieron atravesar los internos: «A los médicos del grupo nos sorprendió comprobar la falsedad de los libros de medicina. Siempre se ha afirmado que el hombre necesita determinado número de horas de sueño para poder vivir. ¡Mentira!», señala, en referencia a cómo lograron sobrevivir durmiendo pocas horas, sobre tablones, en literas compartidas por nueve hombres. Del mismo modo, sorprende descubrir cómo algunos presos se comportaban, en apariencia, indiferentes ante la libertad o incluso ante la posibilidad de alcanzarla, como si dudaran de su propia existencia. En este punto, emerge con fuerza la idea de la libertad interior del ser humano.

En la segunda parte se introduce el concepto de «logoterapia», que, aunque no aparece recogido por la Real Academia Española, diversas fuentes definen como una corriente psicoterapéutica centrada en la búsqueda de sentido en la vida de los individuos. Si se me permite una lectura personal, hoy más que nunca la logoterapia parece haber cobrado vigencia. En este apartado, el autor desarrolla sus ideas sobre la importancia del sentido y del propósito, y cómo estos fortalecen cada dimensión del ser humano.

En la tercera y última parte, el lector se encuentra con «el caso del neurótico moderno», donde se aborda el vacío existencial, tan familiar en las sociedades contemporáneas. Como colectividad, pareciera que no hemos encontrado un propósito claro ni un rumbo definido, sino que reaccionamos, casi de manera automática, ante lo inmediato. En estas páginas finales, Frankl amplía la reflexión sobre la búsqueda de sentido, llevándola más allá del ámbito individual.

Se trata, en suma, de un libro que puede leer cualquiera y que resulta recomendable para todos: desde quien se interesa por los hechos históricos de la Segunda Guerra Mundial, hasta el especialista en salud mental o, simplemente, quien busca otorgar un sentido a su vida, sin importar la edad.