

RAZONES PARA SEGUIR VIVIENDO

Los conceptos aplicables más útiles de
“El Hombre en Busca de Sentido”

Contenido inspirado en el libro
“Man's Search for Meaning” de Viktor Frankl



EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica



EXTRACTOS

www.extractodelibro.com

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa



EN ESTE EXTRACTO:

- Cómo librarte del estancamiento mental
- Aprende a sobrellevar momentos difíciles
- Cambia tu perspectiva para sacar provecho a tu vida
- Cómo luchar por tu felicidad



¿Qué es la vida? ¿Para qué existimos? Desde que el ser humano comenzó a preguntarse la razón detrás de su existencia hemos estado buscando las respuestas, pero las preguntas siguen abiertas

Nuestra intención al tratar de descubrir una misión detrás de nuestra existencia se basa en el deseo de sentirse justificado(a) en nuestro quehacer. Buscamos una razón para seguir viviendo

Todo es cuestión de perspectiva. ¿Por qué no intentar adquirir una nueva visión o perspectiva del mundo para darle nuevo rumbo a nuestra realidad?

El autor de "El Hombre en Busca de Sentido", el doctor Viktor Frankl, fue un psiquiatra y neurólogo austriaco reconocido en el mundo de la psicología como fundador de la escuela de logoterapia

Su experiencia como prisionero en los campos de concentración Nazi le hizo ver la vida de forma distinta. Su gran contribución al mundo de la salud mental le valieron 29 doctorados honoris causa por parte de prestigiosas universidades

En este extracto se omiten las experiencias personales en los campos de concentración que el autor relata en su libro y se detallan sólo los conceptos y consejos de utilidad práctica

La idea central del extracto es comprender la importancia de tener una meta o propósitos que cumplir en nuestras vidas. De ello depende el sentido que le damos a la vida. De ello depende vivir vidas vacías o ser realmente feliz

LA MENTE: ARMA DE DOBLE FILO INDISPENSABLE



Existen situaciones en las que nada se puede hacer, más que aceptarlo. En esos casos, nuestra mente dicta la manera en que filtramos o procesamos la situación. Podemos aceptar o renegar

Cuando todo parece perdido, incluso un simple rayo de luz es suficiente para marcar la diferencia entre la vida y la muerte. La simple creencia de que algo mejor nos espera después, puede salvarnos de morir

La esperanza puede presentarse en muchas formas: puede ser un futuro deseado o la creencia en que una fuerza superior está acompañándonos. Todo es válido para albergar la esperanza y seguir con vida

“**Cuando no podemos cambiar una situación, el reto entonces es cambiar la forma en que la interpretamos**”

Viktor Frankl



TODO ES CUESTIÓN DE PERSPECTIVA



La realidad externa es subjetiva; depende de cómo la interpreta tu mente

- Aunque la realidad parezca "negativa", puedes aprovechar la experiencia**
- Trata de comprender qué te está enseñando, te puede servir en el futuro**
- Todo en la vida es temporal, trata de soportar hasta que pase**
- Acepta lo que no puedes cambiar y trabaja en lo que sí puedes controlar**

ESPERANZA

- La esperanza de un futuro mejor es vital para poder vivir plenamente
- El deseo por sobrevivir es una cualidad muy poderosa de nuestra especie
- Creer fuertemente en algo genera energía y te acerca a hacerlo posible
- Indistintamente de las circunstancias, cree en ti y en tu capacidad de crecer

EL DOLOR ES INEVITABLE

La vida está plagada de dolor y tratar de evitarlo solo causa más problemas. Es mejor opción comprenderlo y utilizar nuestra valentía para afrontarlo

Comprende mejor el dolor y acéptalo como algo natural usando estas claves:



1

El hecho de poder llorar y seguir dispuesto(a) a enfrentar la realidad alimenta tu fortaleza interior



2

Cambiar la manera en que vemos el sufrimiento nos permite empatizar con el dolor ajeno y con otras personas



3

No juzgues a las personas que sufren, son personas que están en medio de una lucha y quieren salir adelante

APRENDE DE LO “NEGATIVO”



La suerte solo se puede evaluar mirando al pasado, porque solo en el presente sabrás si un hecho pasado te ayudó o no. Por esto, considera que todo lo que sucede hoy te está beneficiando, solo que aún no puedes notarlo

Puede que pases por una época difícil, pero que a raíz de eso descubras algo positivo o una fortaleza en ti. Todo lo que parece “negativo” al inicio, termina llevando una recompensa en el futuro

No te apresures a juzgar la realidad o lo que te sucede como “bueno” o “malo”. No sabes que activará ese suceso. Dale una oportunidad a tu realidad tal cual sucede y aprende al máximo de cada hecho o evento

ALGO POR QUÉ VIVIR



Las experiencias dolorosas [físicas y psíquicas] que vivió Frankl en los campos de concentración le hicieron activar recursos mentales que no sabía que tenía. Debió escoger entre enfocarse en el dolor o enfocarse en una esperanza futura

De allí nace su logoterapia. Cuando te enfocas en algo que para ti tiene significado o sentido de propósito personal, puedes sobrevivir cualquier dolor. Tener un motivo para vivir es la más potente fuerza del ser humano

Por ello, la esperanza de un futuro mejor es fundamental para poder seguir viviendo. Una clara razón para vivir nos fortalece para soportar el dolor y vencer los inevitables obstáculos de la vida

Recuerda siempre estas cinco premisas:

1

Sin una meta clara, la vida carece de sentido y pasa a ser una prisión



2

El conformismo es perjudicial, se deriva en el estancamiento mental



3

Enfócate en la gran razón [o razones] por la que quieres seguir viviendo



4

Visualiza la vida que deseas y lo triste que sería rendirte antes de llegar



5

Cree en ti ¿Cuántas veces creíste que no resistirías y aun así lo lograste?



CÓMO SOBREVIVIR LA ADVERSIDAD



- 1** En un momento de desesperación es importante aferrarse a cualquier esperanza
- 2** Una situación no es “mala” ni “buena”, solo es una situación que debe afrontarse
- 3** El sufrimiento no debe ser evitado, existe mucho aprendizaje en él
- 4** El egoísmo en momentos de tensión es natural para la sobrevivencia
- 5** Los sueños pueden significar un pequeño alivio del martirio que es la realidad



LA LOGOTERAPIA COMO GUÍA

La logoterapia se basa en el deseo innato del ser humano de buscarle sentido o propósito a la vida. A través de esta búsqueda y enfoque mental la persona toma control de sus decisiones y actos en función de qué es significativo para él o ella

En el caso de Frankl, mientras estuvo prisionero en los campos de concentración, se enfocó en la esperanza de regresar a su familia y en regresar a sus fascinantes investigaciones médicas que se habían interrumpido

A través de la identificación de una razón para luchar y el reconocimiento de la responsabilidad sobre nuestras acciones y estado mental, se puede cambiar la perspectiva interna y tolerar situaciones difíciles

“ Lo que el ser humano necesita no es vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta o propósito que valga la pena ”

Viktor Frankl



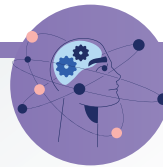
TODO INICIA EN TU MENTE

1



La resistencia del sistema inmune va fuertemente ligada al estado anímico

2



La salud mental es igual o más importante que la salud física

3



El cuerpo puede resistir cualquier situación, todo es cuestión de creerse capaz

“ La búsqueda del sentido (significado o propósito) puede provocar tensión interna y no equilibrio. Pero esa tensión es necesaria para la salud mental ”

Viktor Frankl

LA RESPUESTA ESTÁ EN TI

La felicidad puede encontrarse incluso en los momentos más simples

La mente puede darle la vuelta a las posibilidades, solo es cuestión de creer

Llorar está bien, significa que aún sigues vivo[a] y puedes seguir adelante