

CÁPSULA DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

EL MODELO “CAPA” DE SER HUMANO



VIKTOR FRANKL

Psiquiatra.

Viktor Emil Frankl, fue un neurólogo y psiquiatra austriaco, fundador de la Logoterapia. Sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau.

Fecha de nacimiento: 26 de marzo de 1905, Viena, Austria

Fecha de la muerte: 2 de septiembre de 1997, Viena, Austria

Educación: Universidad de Viena



Creativa – Amorosa – Pacífica – Autónoma

Continuamos la serie de Cápsulas EE en las que desplegamos el modelo de persona que proponemos desde la Ecología Emocional. Buscamos personas CAPA para aprender de ellas. Nuestra séptima persona CAPA es VIKTOR FRANKL.

ANÉCDOTA UNA PERSONA “CAPA”:

Una mujer que al igual que Viktor Frankl, estuvo recluida en campos de concentración durante la 2a guerra mundial, tuvo la oportunidad de conocer a éste varios años después de finalizada la guerra.

Durante el encuentro le expresó a éste todo el odio que sentía por los nazis que todavía no habían sido juzgados, y le comentó que su alma no descansaría hasta que pagaran sus acciones.

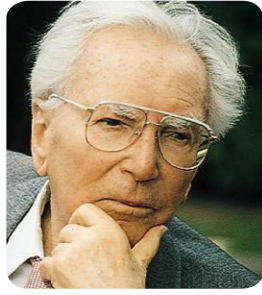
Frankl sin menor duda le respondió que su “peor enemigo” y al que tenía que combatir era a ella misma, porque a pesar de que hacía años que la guerra había terminado, ella seguía atrapada “mentalmente” en los campos de concentración.

“De pronto decidí, por una vez, mandar en mi destino. Salí corriendo del barracón y le dije a mi amigo que no podía irme con él.

Tan pronto como le dije que había tomado la resolución de quedarme con mis pacientes, aquel sentimiento de desdicha me abandonó. No sabía lo que me traerían los días sucesivos, pero yo había ganado una paz interior como nunca antes había experimentado”.

*El hombre en busca de Sentido
Viktor Frankl*

NUESTRO CAPA Nº 7: VIKTOR FRANKL



“Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento”

Viktor Frankl

CREATIVA

Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.

El humor es otra de las armas con las que el alma lucha por su supervivencia. Es bien sabido que, en la existencia humana, el humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque no sea más que por unos segundos.

“El hombre en busca de sentido” fue inscrito en la biblioteca del Congreso en Washington D.C. (Estados Unidos), como uno de los libros que han cambiado el curso de la humanidad.

La felicidad no es una posada en el camino, sino una forma de caminar por la vida.

Frankl se apoyó en varios aspectos para lograr sobrevivir:

- La experiencia del amor.
- La vivencia de la naturaleza.
- La experiencia del arte.

AMOROSA

El amor es la meta más elevada y esencial a la que puede aspirar el ser humano...la plenitud de la vida humana está en el amor y se realiza a través de él.

Comprendí cómo el hombre, desposeído de todo en este mundo, todavía puede conocer la felicidad - aunque sea sólo momentáneamente- si contempla al ser querido.

El amor a sí mismo es el punto de partida del crecimiento de la persona que siente el valor de hacerse responsable de su propia existencia.

Quien tenga un porqué para vivir podrá superar casi cualquier cómo.

He encontrado el significado de mi vida ayudando a los demás a encontrar en sus vidas un significado.

PACÍFICA

El hambre, la humillación y la sorda cólera ante la injusticia se hacen tolerables a través de las imágenes entrañables de las personas amadas, de la religión, de un tenaz sentido del humor, e incluso de un vislumbrar la belleza estimulante de la naturaleza: un árbol, una puesta de sol.

¿Qué es, en realidad, el hombre? Es el ser que siempre decide lo que es. Es el ser que ha inventado las cámaras de gas, pero asimismo es el ser que ha entrado en ellas con paso firme musitando una oración.

Nadie tiene derecho a cometer injusticia, ni siquiera aquél que fue tratado injustamente.

Durante la primera noche en el campo me conjuré conmigo mismo para no “lanzarme contra las alambradas”. No resultaba tan difícil, en Auschwitz, tomar la decisión de no “lanzarme contra las alambradas.

La trágica triada: el sufrimiento, la culpa y la muerte, también puede transformarse en algo positivo, en un servicio, a condición de que se salga a su encuentro con la adecuada actitud y disposición.

AUTÓNOMA

El hombre se autorrealiza en la misma medida en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida.

En última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo.

En realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros.

No hay nada en el mundo que capacite tanto a una persona para sobreponerse a las dificultades externas y a las limitaciones internas, como la consciencia de tener una tarea en la vida.

Viktor Frankl falleció de un ataque cardíaco a los 92 años, dejando un legado de amor a la vida y esperanza hacia el ser humano.