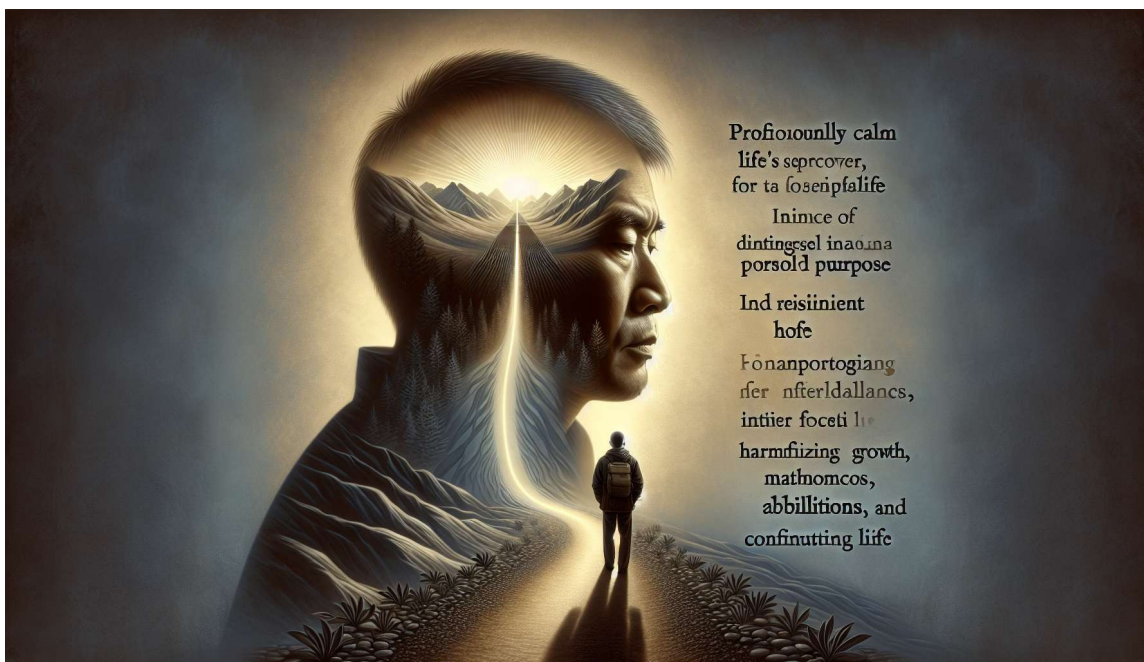




El Ikigai y la búsqueda de significado en Viktor Frankl comparten una afinidad profunda en su exploración de lo que da dirección y valor a la existencia humana. Viktor Frankl, psiquiatra y sobreviviente de los campos de concentración nazis, desarrolló la logoterapia, un enfoque terapéutico centrado en la búsqueda del sentido de la vida. Su pensamiento, forjado en las condiciones más extremas, ofrece una luz poderosa sobre la noción de Ikigai y la necesidad de encontrar un propósito en nuestra existencia.

En su libro "Man's Search for Meaning" (El hombre en busca de sentido), Frankl sostiene que la búsqueda de sentido es la motivación fundamental del ser humano. Según él, cada individuo tiene un propósito único en la vida, una misión que dará dirección y valor a su existencia. Esta idea resuena profundamente con el concepto de Ikigai, que invita a cada uno a descubrir y seguir su propia vocación, alineando sus pasiones, talentos y su contribución al mundo.

Frankl subraya que el propósito de la vida no puede ser dado desde el exterior, sino que debe ser descubierto por cada uno a través de su experiencia individual. Advierte contra el vacío existencial, ese sentimiento de absurdo y futilidad que amenaza a aquellos que no pueden encontrar un propósito en su vida. Para Frankl, la clave para superar este vacío radica en el compromiso con los valores y proyectos que nos trascienden. Al servir a algo mayor que nosotros, contribuyendo al bienestar de los demás y del mundo, es como encontramos un propósito en nuestra vida. Esta visión es un reflejo de la filosofía del Ikigai, que nos anima a encontrar un equilibrio entre nuestras aspiraciones personales y nuestra contribución a la sociedad.

La experiencia en los campos de concentración llevó a Frankl a desarrollar una visión de la resiliencia humana frente a la adversidad. Observó que aquellos que lograban encontrar un

sentido en su sufrimiento, aferrándose a un proyecto o a un ser querido, tenían más posibilidades de sobrevivir y mantener la esperanza. Para Frankl, la capacidad de encontrar un propósito en las situaciones más difíciles es una fuerza fundamental del ser humano. Esta idea resuena con la noción de Ikigai, que nos invita a utilizar nuestros recursos internos para superar los obstáculos y seguir nuestro propósito, incluso en los momentos más oscuros.

Un ejemplo impactante de la convergencia entre el pensamiento de Frankl y el Ikigai es el de Tetsuko Kuroyanagi, actriz y escritora japonesa. En su libro "Totto-chan, la niña de la ventana", Kuroyanagi relata su experiencia en una escuela alternativa durante la Segunda Guerra Mundial. A pesar de las dificultades y privaciones, encontró un propósito en su vida gracias al amor por el aprendizaje y la bondad de su maestro. Esta experiencia dio forma a su Ikigai, su propósito en la vida, que se expresó a través de su compromiso con la educación y la defensa de los derechos del niño. La historia de Kuroyanagi ilustra cómo, incluso en las circunstancias más difíciles, la búsqueda de significado y el descubrimiento de nuestro Ikigai pueden transformar una vida y tener un impacto positivo en el mundo.

La logoterapia de Frankl ofrece herramientas concretas para ayudar a los individuos a descubrir el propósito de su vida. Una de estas herramientas es el "cuestionamiento socrático", una técnica de entrevista que busca estimular la reflexión y el autoconocimiento. Al hacer preguntas abiertas y fomentar la exploración de los valores y aspiraciones más profundas, el terapeuta ayuda al paciente a clarificar su visión de la vida y a identificar las acciones que dan propósito a su existencia. Este enfoque resuena con el proceso de acompañamiento propuesto por el coaching de Ikigai, que tiene como objetivo guiar a las personas en el descubrimiento y realización de su propósito en la vida.

Otra herramienta de la logoterapia es la "dereflection", que consiste en desviar la atención de los síntomas y problemas hacia los objetivos y actividades que dan sentido. Frankl animaba a sus pacientes a comprometerse con proyectos que les apasionaban, a servir a los demás y a cultivar la gratitud por los aspectos positivos de su vida. Este enfoque se alinea con la filosofía del Ikigai, que nos invita a centrarnos en lo que realmente nos apasiona y a encontrar un equilibrio entre el placer, la pasión, la vocación y la misión.

El pensamiento de Frankl y la noción del Ikigai nos recuerdan que el propósito de la vida no es algo abstracto o lejano, sino una realidad concreta que se manifiesta en nuestras decisiones y acciones diarias. Cada momento se convierte en una oportunidad para cultivar nuestro propósito en la vida, expresar nuestros valores y contribuir al bienestar del mundo que nos rodea. Al comprometernos con actividades que nos resuenan profundamente, superando los desafíos con resiliencia y manteniendo la esperanza en momentos difíciles, damos vida a nuestro Ikigai y trazamos nuestro camino hacia una vida llena de propósito.

Frankl escribió: "La vida solo tiene sentido si le damos uno." Esta cita resume con fuerza la convergencia entre la logoterapia y el Ikigai: el sentido de nuestra vida es una creación

única y personal, que se construye a través de nuestros compromisos y nuestra forma de habitar el mundo. Al seguir nuestro Ikigai, afirmamos nuestra libertad y responsabilidad en la configuración de una existencia auténtica y llena de propósito, incluso frente a la adversidad y lo absurdo.

Puntos clave a recordar:

1. El Ikigai y la búsqueda de sentido en Viktor Frankl comparten una afinidad profunda en su exploración de lo que da dirección y valor a la existencia humana.
2. Según Frankl, la búsqueda de sentido es la motivación fundamental del ser humano. Cada individuo tiene un propósito único en la vida que le da dirección y valor, una idea que resuena con el concepto de Ikigai.
3. El propósito de la vida no puede ser dado desde el exterior, sino que debe ser descubierto por cada uno a través de su experiencia individual. El compromiso con los valores y proyectos que nos trascienden es la clave para superar el vacío existencial.
4. La experiencia en los campos de concentración llevó a Frankl a desarrollar una visión de la resiliencia humana frente a la adversidad. La capacidad de encontrar un propósito en las situaciones más difíciles es una fuerza fundamental del ser humano, una idea que resuena con la noción de Ikigai.
5. La logoterapia de Frankl ofrece herramientas concretas, como el "cuestionamiento socrático" y la "dereflection", para ayudar a las personas a descubrir el sentido de su vida, un enfoque similar al del coaching del Ikigai.
6. El pensamiento de Frankl y la noción del Ikigai nos recuerdan que el sentido de la vida se manifiesta en nuestras elecciones y acciones diarias. Al seguir nuestro Ikigai, afirmamos nuestra libertad y responsabilidad en la configuración de una existencia auténtica y llena de propósito, incluso frente a la adversidad.