

Frankl cho rằng, bọn chúng có thể kiểm soát hoàn toàn môi trường sống của ông, có thể làm bất cứ điều gì chúng muốn trên thân thể ông, nhưng là một con người biết tự nhận thức, ông có thể nhìn hoàn cảnh của mình từ góc độ của một người quan sát bên ngoài. Tự ông có thể quyết định tất cả những chuyện đang xảy ra có ảnh hưởng đến bản thân ông hay không và nếu có thì nó ảnh hưởng ở mức độ nào. Giữa những điều đã xảy ra với ông (nhân tố kích thích) và phản ứng của ông đối với chúng là sự tự do hay quyền lựa chọn phản ứng.

Bằng kinh nghiệm sống, Frankl hình dung về mình trong các hoàn cảnh khác nhau. Chẳng hạn ông sẽ lên lớp giảng bài cho sinh viên sau khi ra khỏi trại tập trung. Ông sẽ giảng những bài học mà mình đã đúc kết được trong suốt quãng thời gian bị tù đầy.

Thông qua sự rèn luyện trí óc, tình cảm và tinh thần như vậy, chủ yếu bằng trí nhớ và sự tưởng tượng, ông đã luyện tập để có được sự tự do cho chính mình. Có thể bọn cai ngục đang rào bước qua lại ngoài xà lim kia có nhiều tự do về thân thể và nhiều sự lựa chọn hơn ông, nhưng ông lại có được sự tự do về tinh thần và sức mạnh bên trong để thực hiện những lựa chọn cho tương lai của mình. Ông trở thành nguồn cảm hứng cho những người xung quanh, thậm chí một số cai ngục cũng ngưỡng mộ ông. Ông giúp người khác tìm ra ý nghĩa cuộc sống trong nỗi đau bị hành hạ do hoàn cảnh tù đầy.

Frankl đã sử dụng khả năng thiên phú của con người về sự tự nhận thức để khám phá ra một nguyên tắc cơ bản trong bản chất con người: *Giữa kích thích và phản ứng là quyền tự do lựa chọn phản ứng của con người.*