

Dr. Sarita Devi  
Assistant Professor  
Department of Psychology  
M.B.R.R.V.Pd. Singh College, Ara

## अस्तित्ववादी मनोविज्ञान: रोलो मे का योगदान

### (Existential Psychology: Contribution of Rollo May)

#### 1. प्रस्तावना

रोलो मे (1909–1994) अमेरिकी अस्तित्ववादी मनोवैज्ञानिक थे जिन्होंने यूरोपीय अस्तित्ववादी दर्शन को अमेरिकी मनोविज्ञान और मनोचिकित्सा में स्थापित किया। उन्होंने मानव जीवन में चिंता, स्वतंत्रता, जिम्मेदारी, प्रेम, इच्छा-शक्ति (will) और सृजनात्मकता के महत्व को रेखांकित किया।

उनकी प्रमुख कृतियाँ—

- The Meaning of Anxiety (1950)
- Love and Will (1969)
- Man's Search for Himself (1953)

#### 2. अस्तित्ववादी मनोविज्ञान के विकास में भूमिका

- रोलो मे ने यूरोप के अस्तित्ववादी दार्शनिकों जैसे Søren Kierkegaard और Martin Heidegger के विचारों को अमेरिकी संदर्भ में प्रस्तुत किया।
- उन्होंने मनोचिकित्सा को केवल रोग-उपचार तक सीमित न रखकर उसे मानव अस्तित्व की गहराई समझने का माध्यम बनाया।
- वे अमेरिका में अस्तित्ववादी मनोचिकित्सा के अग्रदूत माने जाते हैं।

#### 3. चिंता (Anxiety) का सिद्धांत

(क) सामान्य चिंता (Normal Anxiety)



- जीवन की अनिश्चितता, स्वतंत्रता और मृत्यु-बोध से उत्पन्न।
- यह विकास का साधन है।
- व्यक्ति को अपने निर्णयों के प्रति जागरूक बनाती है।

#### (ख) न्यूरोटिक चिंता (Neurotic Anxiety)

- जब व्यक्ति स्वतंत्रता से भागता है।
- वास्तविक खतरे से अधिक भय।
- मानसिक विकारों का कारण बन सकती है।

#### योगदान:

रोलो मे ने चिंता को रोगात्मक न मानकर उसे मानव विकास का स्वाभाविक और रचनात्मक पक्ष बताया।

#### 4. स्वतंत्रता और जिम्मेदारी

- मे के अनुसार, मनुष्य स्वतंत्र है परंतु यह स्वतंत्रता बोझ भी है।
- स्वतंत्रता से बचने पर व्यक्ति "अप्रामाणिक" जीवन जीता है।
- जिम्मेदारी स्वीकार करना प्रामाणिक अस्तित्व का आधार है।

#### 5. प्रेम और इच्छा (Love and Will)

उनकी पुस्तक Love and Will में उन्होंने बताया कि आधुनिक समाज में प्रेम और इच्छा-शक्ति का संतुलन बिगड़ गया है।

#### प्रेम के प्रकार (Rollo May के अनुसार):

- Sex (काम) – जैविक इच्छा
- Eros (इरॉस) – सृजनात्मक प्रेम
- Philia (फिलिया) – मित्रतापूर्ण प्रेम
- Agape (अगापे) – निस्वार्थ प्रेम



### इच्छा (Will):

- निर्णय लेने और कार्य करने की शक्ति।
- प्रेम और इच्छा का संतुलन स्वस्थ व्यक्तित्व के लिए आवश्यक।

### 6. प्रामाणिकता (Authenticity)

- व्यक्ति को अपने वास्तविक स्व को स्वीकार करना चाहिए।
- सामाजिक दबाव और यांत्रिक जीवन शैली व्यक्ति को स्वयं से दूर कर देती है।
- प्रामाणिकता आत्म-विकास का आधार है।

### 7. साहस (Courage to Be)

- मे ने "अस्तित्व का साहस" (Courage to Create / Courage to Be) पर बल दिया।
- भय और अनिश्चितता के बावजूद जीवन के अर्थ की खोज करना ही साहस है।
- सृजनात्मकता अस्तित्व की पुष्टि है।

### 8. मनोचिकित्सा में योगदान

#### (I) चिकित्सक-रोगी संबंध

- संबंध में प्रामाणिकता और पारस्परिकता आवश्यक।
- चिकित्सक केवल तकनीक नहीं, बल्कि एक वास्तविक व्यक्ति के रूप में उपस्थित होता है।

#### (II) लक्ष्य

- व्यक्ति को आत्म-जागरूक बनाना।
- जीवन के अर्थ और जिम्मेदारी को स्वीकार करना।
- चिंता को विकास के साधन में बदलना।



## 9. मानव प्रकृति के प्रति दृष्टिकोण

- मनुष्य न तो पूर्णतः अच्छा है न बुरा।
- उसमें सृजनात्मकता और विनाश दोनों की संभावना है।
- चुनाव के माध्यम से वह अपनी दिशा तय करता है।

## 10. आलोचनात्मक मूल्यांकन

### सकारात्मक पक्ष

- मानव जीवन की गहराई को समझने का प्रयास।
- चिंता और स्वतंत्रता की नई व्याख्या।
- मनोचिकित्सा को मानवीय और दार्शनिक आधार प्रदान किया।

### सीमाएँ

- अनुभवजन्य (empirical) शोध की कमी।
- अवधारणाएँ दार्शनिक और अमूर्त हैं।

## 11. निष्कर्ष

Rollo May ने अस्तित्ववादी मनोविज्ञान को अमेरिका में लोकप्रिय बनाया और चिंता, स्वतंत्रता, प्रेम तथा इच्छा जैसे मानवीय आयामों को मनोवैज्ञानिक विश्लेषण का केंद्र बनाया। उन्होंने यह स्पष्ट किया कि मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोग की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि प्रामाणिक, साहसी और अर्थपूर्ण जीवन जीना है।

