

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

Existential Psychology: Contribution of Viktor Frankl

अस्तित्ववादी मनोविज्ञान: Viktor Frankl का योगदान

1. प्रस्तावना

अस्तित्ववादी मनोविज्ञान (Existential Psychology) मानव जीवन के अर्थ, स्वतंत्रता, उत्तरदायित्व, अकेलापन, मृत्यु और चिंता जैसे मूल अस्तित्वगत प्रश्नों का अध्ययन करता है। इस क्षेत्र में विक्टर फ्रैंकल का विशेष योगदान है। उन्होंने अपने व्यक्तिगत अनुभवों (विशेषकर नाजी यातना शिविरों में बिताए समय) के आधार पर एक नवीन मनोचिकित्सीय पद्धति विकसित की जिसे लोगोथेरेपी (Logotherapy) कहा जाता है।

2. जीवन परिचय (Brief Background)

- जन्म: 1905, वियना, ऑस्ट्रिया
- पेशा: मनोचिकित्सक एवं न्यूरोलॉजिस्ट
- द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान नाजी एकाग्रता शिविरों में कैद रहे।
- उनके अनुभवों का वर्णन उनकी प्रसिद्ध पुस्तक Man's Search for Meaning में मिलता है।

फ्रैंकल ने अत्यंत कठिन परिस्थितियों में भी जीवन के अर्थ की खोज को मानव अस्तित्व का मूल प्रेरक तत्व माना।

3. लोगोथेरेपी (Logotherapy)

(क) अर्थ

- "Logos" (ग्रीक शब्द) = अर्थ (Meaning)
- Logotherapy = अर्थ-केंद्रित चिकित्सा



(ख) मूल धारणा

- फ्रैंकल के अनुसार:

“मनुष्य की मुख्य प्रेरणा सुख (Freud) या शक्ति (Adler) नहीं, बल्कि अर्थ की खोज (Will to Meaning) है।”

4. फ्रैंकल के प्रमुख सिद्धांत

(I) Will to Meaning (अर्थ की इच्छा)

- मानव जीवन का मूल प्रेरक तत्व अर्थ की खोज है।
- जब व्यक्ति को जीवन में अर्थ नहीं मिलता, तो वह निराशा, शून्यता और अवसाद अनुभव करता है।

(II) Existential Vacuum (अस्तित्वगत शून्यता)

- आधुनिक समाज में मूल्य-भ्रम और उद्देश्यहीनता के कारण व्यक्ति अंदर से खालीपन अनुभव करता है।
- यह शून्यता नशा, अपराध, अवसाद या आत्महत्या का कारण बन सकती है।

(III) Freedom of Will (इच्छा की स्वतंत्रता)

- मनुष्य परिस्थितियों से पूर्णतः नियंत्रित नहीं होता।
- अत्यंत कष्ट में भी वह अपने दृष्टिकोण और प्रतिक्रिया का चयन कर सकता है।
- यह विचार उनके शिविर अनुभवों से विकसित हुआ।

(IV) Responsibility (उत्तरदायित्व)

- स्वतंत्रता के साथ उत्तरदायित्व भी जुड़ा है।
- व्यक्ति को अपने जीवन के अर्थ की खोज स्वयं करनी होती है।

5. जीवन में अर्थ के स्रोत (Sources of Meaning)

फ्रैंकल ने जीवन में अर्थ प्राप्त करने के तीन मुख्य मार्ग बताए:

(I) Creative Values (सृजनात्मक मूल्य)

- किसी कार्य या सृजन के माध्यम से अर्थ पाना। जैसे: लेखन, सेवा, कला।



(II) Experiential Values (अनुभवात्मक मूल्य)

- प्रेम, प्रकृति, सौंदर्य या आध्यात्मिक अनुभव के माध्यम से अर्थ पाना।

(III) Attitudinal Values (दृष्टिकोण संबंधी मूल्य)

- जब परिस्थितियाँ बदली नहीं जा सकतीं, तब व्यक्ति अपने दृष्टिकोण से अर्थ खोज सकता है।
- कष्ट में भी सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना।

6. लोगोथेरेपी की तकनीकें

(I) Paradoxical Intention (विरोधाभासी अभिप्राय)

- व्यक्ति को अपने भय का सामना करने और उसे अतिरंजित रूप में स्वीकार करने के लिए प्रेरित करना।
- इससे चिंता कम होती है।

(II) Dereflection (ध्यान-विचलन)

- अत्यधिक आत्म-केंद्रित सोच को कम करना।
- व्यक्ति को अपने से बाहर किसी अर्थपूर्ण लक्ष्य की ओर मोड़ना।

(III) Socratic Dialogue

- प्रश्नोत्तर पद्धति द्वारा व्यक्ति को अपने जीवन के अर्थ की खोज में सहायता करना।

7. फ्रैंकल और अन्य मनोवैज्ञानिकों से तुलना

मनोवैज्ञानिक	प्रमुख प्रेरणा
• Sigmund Freud	सुख की इच्छा (Will to Pleasure)
• Alfred Adler	शक्ति की इच्छा (Will to Power)
• Viktor Frankl	अर्थ की इच्छा (Will to Meaning)

फ्रैंकल ने मानव को केवल जैविक या सामाजिक प्राणी नहीं, बल्कि आध्यात्मिक अस्तित्व माना।



8. अस्तित्ववादी मनोविज्ञान में फ्रैंकल का महत्व

- अर्थ-केंद्रित दृष्टिकोण का विकास
- कष्ट और पीड़ा को भी विकास का अवसर मानना
- आधुनिक समाज में बढ़ते अवसाद और शून्यता के समाधान का मार्ग
- सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) के विकास में योगदान
- मानव की आध्यात्मिक आयाम (Spiritual Dimension) पर बल

9. आलोचनाएँ (Criticism)

- अर्थ की अवधारणा कुछ हद तक व्यक्तिपरक (Subjective) है।
- वैज्ञानिक परीक्षण की सीमाएँ।
- अत्यधिक दार्शनिक आधार, जिससे मापन कठिन।

फिर भी, इसकी व्यावहारिक उपयोगिता अत्यधिक मानी जाती है।

10. निष्कर्ष

- विक्टर फ्रैंकल का योगदान अस्तित्ववादी मनोविज्ञान में अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने यह सिद्ध किया कि जीवन का अर्थ ही मानव की सबसे बड़ी शक्ति है। अत्यधिक कष्ट में भी मनुष्य अपने दृष्टिकोण और अर्थ-निर्माण की क्षमता से जीवित रह सकता है।
- उनकी लोगोथेरेपी आज भी अवसाद, चिंता, अस्तित्वगत संकट और जीवन के उद्देश्यहीनता की समस्या के समाधान में प्रभावी मानी जाती है।

