

Open in app ↗

Medium

Search



Desi Stack · Following

★ Member-only story

Meaning emergence from Pain

My Marathi notes of "Man's Search for Meaning" by Viktor Frankl

2 min read · 18 hours ago



Yogesh Haribhau Kulkarni (PhD)



Share



More

Photo by [Syed Ahmad](#) on [Unsplash](#)

रात्रीच्या गर्भात, उद्याचा उषःकाल

विक्टर फ्रँकल कोण होते ?

विक्टर फ्रँकल हे ऑस्ट्रियाचे न्यूरोलॉजिस्ट आणि मानसोपचारतज्ज्ञ होते. ते होलोकॉस्टमधून वाचले. नंतर त्यांनी **लोगोथेरेपी** नावाची उपचारपद्धती विकसित केली. **लोगो** म्हणजे अर्थ. **थेरेपी** म्हणजे उपचार. म्हणजेच, **अर्थोपचार**, जीवनात अर्थ शोधणं आणि त्यातून मानसिक बळ मिळवणं. त्यांचं मुख्य म्हणणं अगदी सोपं होतं: **दुःख टाळता येत नाही, पण त्यातून काहीतरी अर्थ निघू शकतो.** आणि तो अर्थच आपल्याला जगायला बळ देतो. हे फक्त तत्त्वज्ञान नाही. ते स्वतः यातून गेले होते. अत्यंत हालअपेष्टांत त्यांनी कुटुंब गमावलं, छळ सहन केला. तरीही त्यांना वाटत होतं, आयुष्य अजूनही काही सांगू शकतं. विक्टर यांच्या उपचारपद्धतीमधील सूत्र आहे नित्येचं वचन, **“ज्याचं का म्हणून जगायचं ठरलंय, त्याला कसं जगायचं आपोआप समजतं.”**

तीन मानसशास्त्रज्ञ, तीन दृष्टीकोन

- सिगमंड फ्रॉइड म्हणायचे, माणूस *आनंद* शोधत जगतो. इच्छा दडपल्या की मानसिक विकार होतात.
- अँल्फ्रेड अँडलर म्हणायचे, माणसाला *सत्ता* हवी असते. तो कमकुवत वाटल्यामुळे मानसिक त्रास होतो.
- पण फ्रँकलचं वेगळं म्हणणं होतं, माणसाला *अर्थ* हवा असतो. एकदा का तुम्हाला ठरलं की तुम्ही कोणासाठी किंवा कशासाठी जगताय, मग बाकी सगळं जुळतं.

फ्रॉइड आणि अँडलर हे भूतकाळात बघायचे. फ्रँकल भविष्याकडे बघायचे. ते म्हणायचे, **“प्रश्न असा नाही की तुमचं काय झालंय, प्रश्न असा आहे की पुढे काय करता येईल.”**

लोगोथेरेपी म्हणजे काय?

लोगोथेरेपी म्हणजे माणसाला त्याच्या आयुष्यात अर्थ शोधायला मदत करणं. फ्रँकल म्हणायचे **“दुःख टाळता येणार नाही, पण त्याला अर्थ देता येतो.”** अर्थ मिळवण्याचे तीन मार्ग:

1. काही तरी उपयुक्त काम करणं
2. एखादं खोल अनुभव घेणं: प्रेम, निसर्ग, कला
3. जर काहीच बदलता येत नसेल, तरी स्वतःचं दृष्टिकोन बदलणं

काही मानसिक सवयी आणि उपाय

फ्रँकलनी काही खास मानसिक सवयी दाखवल्या, ज्या आपल्या त्रासाचं कारण बनतात.

- **Anticipatory Anxiety:** आपण जितकं एखाद्या गोष्टीची भीती बाळगतो, तितकी ती घडते. उदा: “माझं बॉससमोर घाम फुटणारच” — आणि मग खरंच तसंच होतं.
- **Hyper Intention:** जास्तच प्रयत्न केला तर गोष्ट चुकते. उदा: “आज झोपायलाच पाहिजे” — आणि मग झोपच येत नाही.

- **Paradoxical Intention:** वरच्या दोन्ही सवयींवर उपाय. उदा: बॉससमोर घाम फुटतोय याची भीती वाटत असेल, तर स्वतःला म्हणा, “बघ, यावेळी तर अजून जोरात घाम फोडायचाय!” हे मन हलकं करतं, आणि anxiety कमी होते.

स्वतःकडे थोडं दूरून बघा

फ्रँकल म्हणायचे, “थोडं बाजूला उभं राहा. स्वतःकडे थोडं वेगळ्या नजरेनं बघा.” कधी स्वतःवर हसणंही उपयोगी पडतं. आपण किती घाई करतो, किती काळजी करतो, हे लक्षात आलं, की त्यातून सुटका होऊ शकते.

अर्थ कुठेही सापडतो

आपण कोणत्याही टप्प्यावर असो, काही करत असताना, एखाद्या अनुभवातून, किंवा एखादं कठीण काळ पार करताना, अर्थ सापडू शकतो. कधी कधी आपण काही बदलू शकत नाही. पण तरीही आपण ठरवू शकतो, “या सगळ्याचा अर्थ मी काय काढतोय?” दुःख चांगली गोष्ट नाही. पण त्यातून काही शिकलं, काही तयार झालं तर ते *रिकामं* राहत नाही.

एक साधी, पण ठाम नजर

फ्रँकलचं तत्त्वज्ञान फार गोंडस नाही. ते अगदी जमिनीवरचं आहे. ते सांगतात, “*आयुष्य सोपं नाही. पण त्यात अर्थ शोधता येतो.*” आयुष्य आपल्याला सतत काही तरी विचारत असतं.

प्रश्न असतो, *आपण त्याला उत्तर देतो का?* उत्तर शब्दांनी देण्याची गरज नाही. उत्तर *जगण्यातून* द्यायचं असतं.

Psychology

Viktor Frankl

Logotherapy

Marathi

Meaning Of Life



Following

Published in Desi Stack

66 followers · Last published just now

Stories related to innovation and technology in India. Also includes discovering various aspects of ancient Indian Knowledge System.



Edit profile

Written by Yogesh Haribhau Kulkarni (PhD)

1.7K followers · 2.1K following

PhD in Geometric Modeling | Google Developer Expert (Machine Learning) | Top Writer 3x (Medium) | More at <https://www.linkedin.com/in/yogeshkulkarni/>

No responses yet



Yogesh Haribhau Kulkarni (PhD)

What are your thoughts?

More from Yogesh Haribhau Kulkarni (PhD) and Desi Stack



In ILLUMINATION Videos and Podcasts by Yogesh Haribhau Kulkarni (PhD)

Core concepts of Bhagavad Gita

Based on interview of Keshava Swami by Ranveer Allahbadia

Nov 26, 2023



In Desi Stack by Yogesh Haribhau Kulkarni (PhD)

The Basis of Happiness

String of Wisdom-pearls from Chanakya Sutrani

Nov 20, 2023

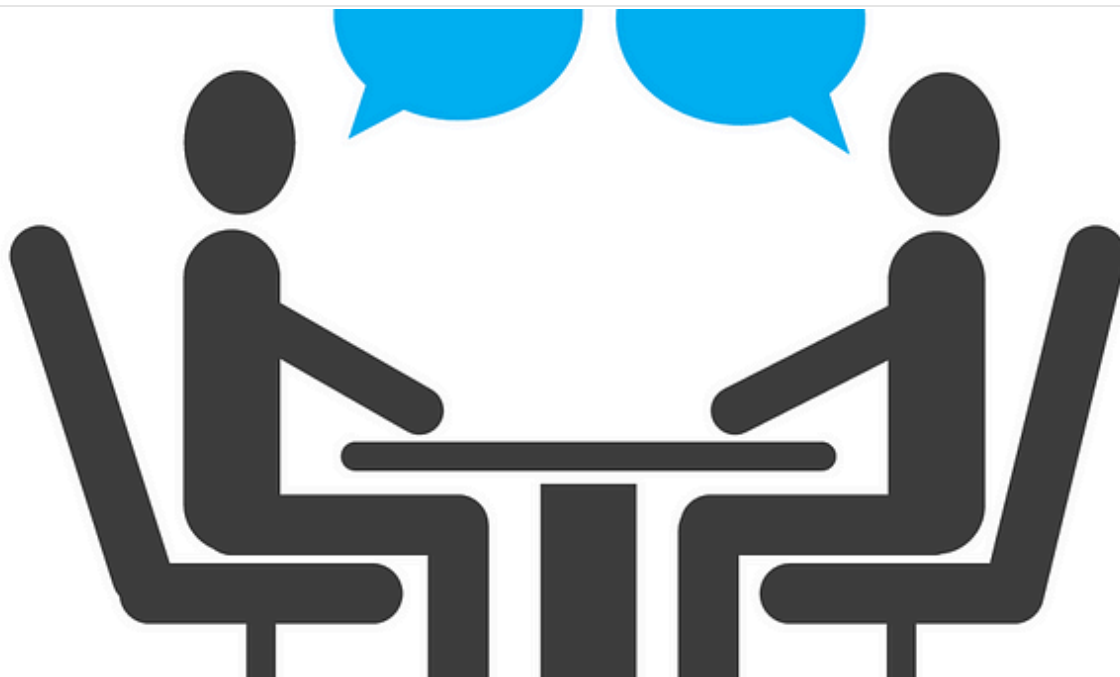




In Desi Stack by PRACHI SAMARTH

Unified Health Interface

Apr 9, 2023 🖱 58 💬 1



In ILLUMINATION by Yogesh Haribhau Kulkarni (PhD)

Reversing the Interview

One of the popular topics in the interviews for Software Engineering roles, is 'Data Structures and Algorithms' (DSA). Basically, those...

Nov 21, 2022 🖱 152 💬 1

[See all from Yogesh Haribhau Kulkarni \(PhD\)](#)[See all from Desi Stack](#)

Recommended from Medium



 In Long. Sweet. Valuable. by Ossai Chinedum

I'll Instantly Know You Used Chat Gpt If I See This

Trust me you're not as slick as you think

 May 16  10K  550



kubernetes

 Sohail Saifi

Kubernetes Is Dead: Why Tech Giants Are Secretly Moving to These 5 Orchestration Alternatives


I still remember that strange silence in the meeting room. Our CTO had just announced we were moving away from Kubernetes after two years...

W + ...



The end of prestige: How AI is quietly dismantling the elite professions



 Abhinav

He Rewrote Everything in Rust—Then Fired the Whole Team

A CTO's bold bet on Rust, performance dreams, and a costly team shakeup. Here's how it unfolded—and what it teaches us.

★ Jun 6 🖱 1.5K 💬 69

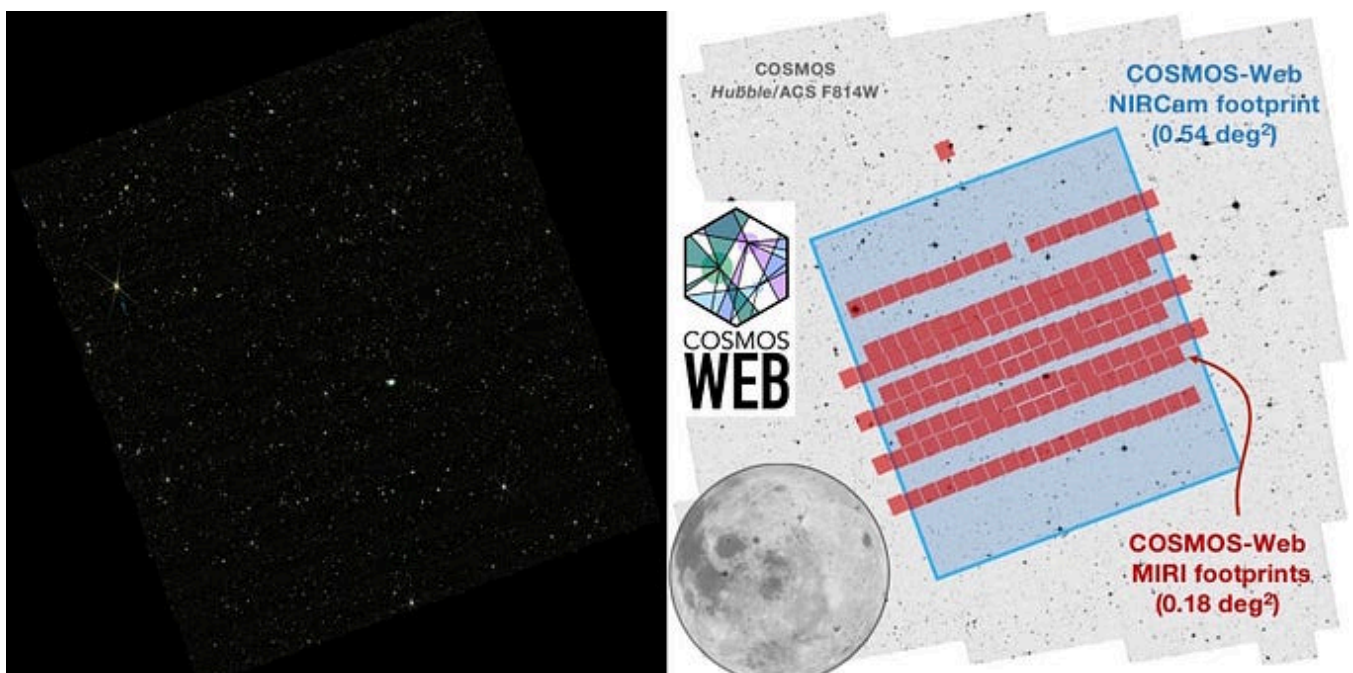


📺 In Generative AI by Jim Clyde Monge 🏠

OpenAI Introduces o3-Pro Model

OpenAI just announced two major updates. First, the price of the o3 model has been reduced by 80%. Second, they released a new model called...

★ 5d ago 🖱 711 💬 15





In Starts With A Bang! by Ethan Siegel

780,000 galaxies revealed in JWST's largest science operation

The COSMOS-Web has just finalized their release of their full field: larger and deeper than any other JWST program. Here's what's inside.



4d ago



552



3



See more recommendations