

Book Club with The Learning Team

Omul în căutarea sensului vieții Viktor E. Frankl

Carte aceasta este în primul rând despre supraviețuire și puterea de a găsi un sens chiar și în suferință.

Din debutul cărții, autorul psihiatru și psiholog Viktor E. Frankl ne șochează cu descrierea detaliată a regimului crud la care erau supuși prizonierii în lagărele de concentrare din timpul celui de-al doilea război mondial. Între 1942 și 1945, Frankl a muncit în patru tabere diferite, inclusiv în Auschwitz, în timp ce a pierdut tot ce avea, inclusiv pe cei dragi. Auschwitz a fost mai mult decât un simplu lagăr de concentrare. A fost un test pentru voința umană de a căuta cu orice preț să trăiască.

Au fost numeroase momentele când Frankl a vrut să renunțe din cauza atrocităților de neimaginat. Însă de-a lungul cărții, psihiatrul vorbește profund despre propriul său „motiv” de supraviețuire și căutarea sensului care l-a ajutat să îndure circumstanțele dificile. Viktor Frankl spunea: “Provocarea cea mai serioasă pentru o persoană este să găsească sens în viața sa.”

Cartea aceasta nu este doar una de memorii. Ar trebui citită de toată lumea cel puțin o dată în viață, este o lectură clasică obligatorie și una dintre cele mai influente cărți scrise vreodată. Cu descrierile sale despre viața din lagărele de exterminare naziste, este cu siguranță o lectură dificilă și dureroasă; dar lecțiile despre supraviețuirea spirituală sunt profunde și pot deveni inspirație și pentru tine.

“Omului îi poate fi luat totul, dar nu și ultima dintre libertățile omenești: aceea de a-și alege atitudinea într-un anumit set de circumstanțe, de a-și alege propriul fel de a fi.”

Viktor Frankl susține că nu putem evita suferința, dar putem alege cum să-i facem față, să găsim sens în ea și să mergem înainte cu un scop puternic. Teoria lui Frankl cunoscută sub numele de logoterapie, din cuvântul grecesc logos („sens”), susține că motivația noastră principală în viață nu este plăcerea, ci descoperirea și urmărirea a ceea ce găsim personal semnificativ.

Primele pagini ale cărții sunt cu adevărat excepționale. Sentimentul trăit personal a fost că sunt un om foarte norocos și că noi toți ar trebui să fim profund recunoscători pentru bucuriile pe care le trăim zilnic.

Parcursând cartea vei primi un mic ghid de identificare a propriului sens în viață și de învățare a demnității în fața suferințelor de orice fel.

Lectura aceasta

Te învață cum să trăiești cu coloana vertebrală dreaptă.

Te învață curajul.

Te învață să fii recunoscător.

Te învață despre puterea mentală și despre spiritualitate.

Te face să înțelegi cât de frumoasă este viața ta de acum.

Iată un fragment care să-ți facă o idee despre ce vei găsi în carte:

“Numai un singur lucru vă rog, a continuat amicul, să vă radeți zilnic, pe cat posibil, chiar dacă o faceti cu un ciob de sticlă... chiar dacă vă costă ultima bucătică de pâine. Veți arata mai tineri, iar raziuala va va face obraji sa para mai rumeni. Aveți o singura șansă daca vreti sa ramaneti in viata: sa aratati cât mai apti de munca. Cea mai mica ezitare la mers, din cauza unei mici bășici în talpa, sa spunem, va fi observata de soldații SS si a doua zi va așteaptă camera de gazare. Știți ce este un «moslem»? Un om care arata deplorabil, epuizat, bolnav si emaciat, unul care nu mai e capabil de munca fizică grea...asta e un «moslem». Mai devreme sau mai tarziu, de obicei mai devreme, orice «moslem» ajunge la gazare. Asa că tineti minte: bărbieriți-va, mergeți cu spatele drept si fiti inteligenți; numai asa puteti sta linistiti în privinta camerelor de gazare. Toti cei care sunteti aici, chiar si voi, sositii de douazeci si patru de ore, nu aveti de ce va teme de gazare, poate cu exceptia ta. A aratat spre mine si mi-a spus: Sper sa nu te superi ca sunt asa sincer. Celorlalți le-a repetat: Dintre voi toti, numai el are motive sa se teama de următoarea selecție. Asa ca sa nu va fie frica. Am zambit. Astăzi sunt convins ca oricine ar fi făcut la fel in locul meu.”

Frankl citează de multe ori din Nietzsche. "Cel ce are un de ce pentru care să trăiască, poate îndura aproape orice". A demonstrat că așa este.

A intrat acolo ca medic, ca psihoterapeut. Iar asta l-a ajutat să observe și să analizeze comportamentele umane. Acest lucru l-a făcut să dezvolte "logoterapia" sau analiza existențială. Ideea de la baza teoriei e că omul este tot timpul în căutarea sensului vieții. Cu toții ne dorim ca viața noastră să aibă valoare, toți ne întrebăm care este menirea pentru care trăim, ce avem de făcut pe perioada existenței noastre pământene.

Intitulată "logoterapia pe scurt", partea a doua a cărții este în mod cert cea care îi da valoare și motivul pentru care "Omul în căutarea sensului vieții", apărută pentru prima data în 1984, a ajuns la a 73-a ediție și a fost tradusă în 19 limbi.

O consider o carte extrem de plină de speranță. Ca ființe umane, avem capacitatea de a ne ridica deasupra tuturor suferințelor, de a găsi propriul sens al existenței și de a construi și ceea ce inițial considerăm că este imposibil.

Dacă treci prin momente grele, te rog să-ți amintești că ai nevoie de timp pentru a parcurge situația. Fii demn și luptător.

Important este să ai grijă de tine, mental, fizic și spiritual. Trăim într-o perioadă în care este ușor să te pierzi, să te lași copleșit. Învață că totul este despre tine și alegerile pe care le faci. Nu lăsa lucrurile mărunte să-ți zădărnicească drumul.

“Nu țintiți spre succes, căci cu cât mai mult îl doriți și cu cât faceți din el un scop, cu atât mai mult îl veți rata. Căci succesul, asemenea fericirii, nu poate fi urmărit; el trebuie să urmeze, și chiar numai așa se și întâmplă, ca un efect secundar neintenționat, din aceea dedicare a omului față de o cauză mai mare decât el însuși, sau ca un produs secundar al dăruirii de sine către o altă persoană. Fericirea trebuie să vină de la sine - și faptul acesta este valabil și pentru succes: trebuie să îl lași să se producă tocmai nepurtându-i de grijă. Vreau să ascultați ce anume vă poruncește conștiința să faceți și să duceți la bun sfârșit lucrul acela, pe cât de bine vă stă în putință. Atunci veți apuca ziua când veți vedea că, pe termen lung - repet: pe termen lung! -, succesul vă va urma tocmai pentru că ați uitat să vă gândiți la el.”

Spor la citit!