

私の好きな本・音楽・スポーツ

MY FAVORITE BOOKS, MUSIC AND SPORTS



生きる意味を求めて

(ヴィクトール・E・フランクル著者)

北脇 ジャネット (ベネズエラ)



MAN'S SEARCH FOR MEANING

(Author: Viktor Emil Frankl)

Jeannette Kitawaki (Venezuela)

精神科医ヴィクトール・E・フランクルはナチ時代の死のキャンプと精神的生存の教訓を記した。1942年から1945年までアウシュビッツを含む4つのキャンプで苦役を強いられた。一方彼の両親、兄弟、妊娠中の妻は非業の死を遂げた。彼自身の経験と後に彼が診察した人たちの経験を基に、苦しみを避けることはできないが、どのようにそれに対処し、その中に意味を見出し、新たな目的を見出して、前に進むのかの選択をすることができるとフランクルは主張する。「ロゴセラピー」知られているフランクルの理論は「意味」(meaning)というギリシャ語の「ロゴ」からきていて、それはフロイトが主張するように人生における我々の主要な動機は快楽ではなく、我々が個人的に意味があると思うことの発見とその追及であると説いている。

この本からいくつかの心に残る言葉をここに取り出した。

- *我々がもはや状況を変えることができないときは、自分自身を変えることに務めよう。
- *生きることに一つなりと理由を見出すものは、いかなる方法にも耐えることができる。
- *幸せになれないのは、幸せを追求しているからなのだ。
- *私は自分への善意の行為は忘れない、そして悪意は恨まない。
- *すべての人は人生における彼自身の特別な仕事や使命があり、遂行すべき具体的な任務を果たさなければならない。
- *異常な状況への異常な反応は正常な行為である。
- *究極、人生はその問題に対する正しい答えを見つけ、常に各人に対して備えられた任務を果たす責任を取ることにある。
- *人生から期待するものは大した問題ではない、むしろ人生が我々から期待していることです。我々は人生の意味を追求するのをやめるひつようがある。代わりに日々、刻々人生で問われ続けている人のように自分を考えるのだ。答えは瞑想や話の中にあるのではなく正しい行為、行動で成り立つのである。人生は結局その問題に正しい答えを見つけないことと責任を取ることの意味している。
- *君らの支配を越えた力は、一つのこと、それは君らがその状況への答え方の選択であるが、それを除いて君らが所有しているすべてのことを取り去ることができる。
- *仮にも人生に意味があるなら、苦しみの中に意味があるに違いない。

この本を読んで感銘を受けたのは、この人が両親、兄弟、妻を失い、その孤独の中で何を感じたか、である。彼がすくわれたのには理由がある。それは人生で役に立つ人になること。他人を助けること。彼の運命をすべての苦難と共に受け入れ、この難問を遂行する中で、多くの困難にもかかわらず、他人を助ける機会を見出す。これにより彼は存在の深い意味を見出した。

Psychiatrist Viktor Emil Frankl described his life in Nazi, death camps and its lesson for spiritual survival. Between 1942 and 1945 Frankl labored in four different camps including Auschwitz while his parents, brother and pregnant wife perished. Based on his own experience and the experiences of others which he treated later in his practice, Frankl argued that we cannot avoid suffering but we can choose how to cope with it, find meaning in it, and move toward with renewed purpose. Frankl's theory known as Logotherapy, from the greek word Logos ("meaning"), told that our primary drive in life is not pleasure, as Freud maintained, but the discovery and pursuit of what we personally find meaningful.

There are some meaningful quotes that we can find in this book like these:

- "When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves."
- "Those who have a 'why' to live, can bear with almost any 'how'."
- "Happiness cannot be pursued; it must ensue."
- "I do not forget any good deed to me and I do not carry a grudge for a bad one."
- "Everyone has his own specific vocation or mission in life; everyone must carry out a concrete assignment that demands fulfillment. Therein he cannot be replaced, nor can his life be repeated. Thus, everyone's task is unique as is his specific opportunity to implement it."
- "An abnormal reaction to an abnormal situation is normal behavior."
- "Ultimately, man should not ask what the meaning of his life is, but rather must recognize that it is he who is asked. In a word, each man is questioned by life, and he can only answer to life by answering for his own life; to life he can only respond by being responsible."
- "It did not really matter what we expected from life, but rather what life expected from us. We needed to stop asking about the meaning of life and instead to think of ourselves as those who were being questioned by life—daily and hourly. Our answer must consist, not in talk and meditation, but in right action and in right conduct. Life ultimately means taking the responsibility to find the right answer to its problems and to fulfill the tasks which it constantly sets for each individual."
- "Forces beyond your control can take away everything you possess except one thing, your freedom to choose how you will respond to the situation."
- "If there is meaning in life at all, there must be meaning in suffering."

My impression of this book is how this man feels when he lose his parents, brother, wife...being alone. There is a reason why he was saved...to be a useful person in this life, to help others...in this life, he accepted his destiny, all the sufferings come with it, carry his own crux, the way he carries brings him many opportunities to help other people, although so many difficult circumstances...and this bring him a deep sense for his existence.