



Βιβλίο του Βίκτορ Φρανκλ: Ναι στη ζωή, περίληψη και κριτική του βιβλίου.

Ένα ζεστό, φιλοσοφημένο και βαθιά ανθρωπιστικό βιβλίο, γεμάτο από το μεγαλείο της ψυχής του συγγραφέα.

Ο Βίκτορ Φρανκλ έχει κάθε δικαίωμα να μιλάει για το νόημα της ζωής αφού υπήρξε ψυχίατρος, εργάστηκε για την πρόληψη των αυτοκτονιών και δημιούργησε τη σχολή της Λογοθεραπείας, αλλά υπήρξε και επιζών από τα ναζιστικά στρατόπεδα συγκεντρώσεων. Το βιβλίο του «Το νόημα της ζωής», εκδόσεις Ψυχογιός, που σου έχω παρουσιάσει παλιότερα, είναι από εκείνα τα βιβλία, στα οποία κάνουν αναφορά, οι περισσότεροι συγγραφείς ανθρωπιστικής ψυχολογίας στον κόσμο, μέσα στα δικά τους βιβλία.

Τώρα, στο βιβλίο «Ναι στη ζωή» ό,τι κι αν συμβεί, με εισαγωγή του Ντάνιελ Γκόλμαν και μετάφραση του Ανδρέα Παππά, περιλαμβάνονται τα κείμενα από 3 ομιλίες που έκανε ο συγγραφέας το 1946, αμέσως μετά την απελευθέρωσή του από το Νταχάου. Ήδη, οι γονείς του, ο αδελφός του και η έγκυος γυναίκα του είχαν εκτελεστεί στα πλαίσια εκκαθαρίσεων των Εβραίων στο Ολοκαύτωμα.

Οι 3 ομιλίες που περιλαμβάνονται στο βιβλίο «Ναι στη ζωή» έχουν τα εξής θέματα:

Στην πρώτη διάλεξη (πρώτο κεφάλαιο), ο Βίκτορ Φρανκλ προσπαθεί να πείσει τον αναγνώστη ότι είναι εφικτό η ζωή να έχει νόημα, παρά τις αντιξοότητες ή τις συμφορές που φέρνει στον καθένα.

Στη δεύτερη διάλεξη (δεύτερο κεφάλαιο) επιμένει πως ακόμα και παρά τις σωματικές ή ψυχικές δοκιμασίες, αρρώστιες ή κακουχίες, λέμε «ναι» στη ζωή.

Στην τρίτη διάλεξη (τρίτο κεφάλαιο), ο συγγραφέας περιγράφοντας τις φρικτές συνθήκες του στρατοπέδου, εξηγεί πώς παρά τις συνθήκες αυτές, λέμε «ναι» στη ζωή, «παρόλα αυτά» και «ό,τι κι αν συμβεί».

Με το φιλοσοφημένο αλλά και βαθιά ανθρωπιστικό του αφήγημα, ο Βίκτορ Φρανκλ μας εξηγεί πως υπάρχουν τρεις δρόμοι προκειμένου ένας άνθρωπος να πεισθεί πως η ζωή του έχει νόημα: **1.** μέσω της δράσης και της δημιουργίας, **2.** μέσω της αγάπης για τη φύση, την τέχνη, τους ανθρώπους και **3.** μέσω των δοκιμασιών.

Πολύ αισιόδοξος είναι ο αρχαίος μύθος που παραθέτει ο συγγραφέας πως η ύπαρξη του κόσμου βασίζεται σε τριάντα έξι ενάρετους ανθρώπους που ζουν σε κάθε εποχή στον πλανήτη (επομένως, υπάρχει ακόμα ελπίδα για όλους μας).

Όμορφες ιστορίες, αισιόδοξες σκέψεις, ψυχολογικές θεωρίες υπέρ του νοήματος της ζωής και άγνωστα στοιχεία που θα γεμίσουν την ψυχή σου με ενθουσιασμό και ευγνωμοσύνη για το δώρο της ζωής.

Να και μερικές φράσεις με μαγικό θετικό περιεχόμενο:

«Η ζωή πάντα μας προσφέρει τη δυνατότητα να της δώσουμε το νόημα που της αξίζει, μέσω των επιλογών μας».

«Το ότι είμαστε θνητοί, ότι ο χρόνος μας είναι περιορισμένος, είναι αυτό που δίνει νόημα σε ό,τι κάνουμε».

Διάβασε αυτό το βιβλίο σαν ένα τονωτικό για τη ζωή σου, όποιες κι αν είναι οι συνθήκες που αντιμετωπίζεις. Είναι must αισιοδοξίας.