

# Viktor Frankl

1905 - 1997 1905 - 1997

**Dr. C. George Boeree Dr C. George Boeree**  
**Shippensburg University Universitas Shippensburg**

---

In September of 1942, a young doctor, his new bride, his mother, father, and brother, were arrested in Vienna and taken to a concentration camp in Bohemia. It was events that occurred there and at three other camps that led the young doctor - prisoner 119,104 - to realize the significance of meaningfulness in life. Pada bulan September 1942, seorang dokter muda, pengantin baru, ibunya, ayah, dan adik, ditangkap di Wina dan dibawa ke kamp konsentrasi di Bohemia. Itu adalah peristiwa yang terjadi di sana dan di tiga kamp-kamp lain yang memimpin dokter muda - tawanan 119.104 - untuk menyadari pentingnya kebermaknaan dalam hidup.

One of the earliest events to drive home the point was the loss of a manuscript - his life's work - during his transfer to Auschwitz. He had sewn it into the lining of his coat, but was forced to discard it at the last minute. He spent many later nights trying to reconstruct it, first in his mind, then on slips of stolen paper. Salah satu kegiatan yang paling awal untuk pulang titik adalah hilangnya sebuah naskah - pekerjaan hidupnya - selama ia dipindahkan ke Auschwitz. Dia telah dijahit itu ke dalam lapisan mantelnya, tetapi dipaksa untuk membuang itu pada menit terakhir. Dia menghabiskan banyak malam kemudian mencoba untuk merekonstruksi, pertama dalam pikirannya, kemudian pada potongan kertas curian.

Another significant moment came while on a predawn march to work on laying railroad tracks: Another prisoner wondered aloud about the fate of their wives. The young doctor began to think about his own wife, and realized that she was present within him: Signifikan lain saat datang ketika pada dini hari berbaris untuk bekerja di rel kereta api penumpangan: tahanan lain bertanya-tanya aloud tentang nasib istri-istri mereka. Dokter muda mulai berpikir tentang istrinya sendiri, dan menyadari bahwa ia sedang berada dalam dirinya:

The salvation of man is through love and in love. I understood how a man who has nothing left in this world still may know bliss, be it only for a brief moment, in the contemplation of his beloved. (1963, p. 59) Keselamatan manusia adalah melalui cinta dan jatuh cinta. Aku mengerti bagaimana seorang pria yang tersisa di dunia ini masih dapat mengenal kebahagiaan, apakah itu hanya sejenak, dalam perenungan kekasihnya. (1963, hal 59)

And throughout his ordeal, he could not help but see that, among those given a chance for survival, it was those who held on to a vision of the future -- whether it be a significant task before them, or a return to their loved ones -- that were most likely to survive their suffering. Dan sepanjang cobaan, ia tidak bisa membantu tetapi melihat bahwa, di antara mereka yang diberi kesempatan untuk bertahan hidup, itu adalah orang-orang yang berpegangan pada sebuah visi masa depan - apakah itu tugas yang signifikan di depan mereka, atau kembali ke mencintai mereka yang - yang paling mungkin bertahan hidup penderitaan mereka.

It would be, in fact, the meaningfulness that could be found in suffering itself that would most impress him: Akan, pada kenyataannya, kebermaknaan yang dapat ditemukan dalam penderitaan itu sendiri yang akan paling terkesan:

(T)here is also purpose in that life which is almost barren of both creation and enjoyment and which admits of but one possibility of high moral behavior: namely, in man's attitude to his existence, and existence restricted by external forces.... Without suffering and death human

life cannot be complete. (1963, p. 106) (T) di sini adalah juga tujuan dalam hidup yang hampir tandus dari kedua penciptaan dan kenikmatan dan yang mengakui, melainkan satu kemungkinan perilaku moral yang tinggi: yakni dalam sikap manusia kepada eksistensi, dan keberadaan dibatasi oleh kekuatan eksternal .... Tanpa penderitaan dan kematian kehidupan manusia tidak dapat lengkap. (1963, hal 106)

That young doctor was, of course, Viktor Emil Frankl. Dokter muda itu, tentu saja, Viktor Emil Frankl.

---

### **Biography Biografi**

Viktor Frankl was born in Vienna on March 26, 1905. His father, Gabriel Frankl, was a strong, disciplined man from Moravia who worked his way from government stenographer to become the director of the Ministry of Social Service. His mother, Elsa Frankl (née Lion), was more tenderhearted, a pious woman from Prague. Viktor Frankl dilahirkan di Wina pada tanggal 26 Maret 1905. Ayahnya, Gabriel Frankl, adalah seorang yang kuat, berdisiplin dari Moravia yang bekerja dalam perjalanan dari stenografer pemerintah untuk menjadi direktur Departemen Pelayanan Sosial. Ibunya, Elsa Frankl (nee Lion), lebih lembut, seorang wanita yang saleh dari Praha.

The middle of three children, young Viktor was precocious and intensely curious. Even at the tender age of four, he already knew that he wanted to be a physician. Tengah tiga anak, Viktor muda dewasa sebelum waktunya dan sangat ingin tahu. Bahkan di usia empat tahun, ia sudah tahu bahwa ia ingin menjadi seorang dokter.

In high school, Viktor was actively involved in the local Young Socialist Workers organization. His interest in people turned him towards the study of psychology. He finished his high school years with a psychoanalytic essay on the philosopher Schopenhauer, a publication in the International Journal of Psychoanalysis, and the beginning of a rather intense correspondence with the great Sigmund Freud. Di sekolah menengah, Viktor terlibat secara aktif dalam Young setempat Buruh Sosialis organisasi. Minat pada orang memalingkan wajahnya ke studi psikologi. Ia menyelesaikan SMA tahun dengan psikoanalitik esai tentang filsuf Schopenhauer, publikasi dalam International Journal of psikoanalisis, dan awal yang agak intens korespondensi dengan Sigmund Freud besar.

In 1925, a year after graduating and on his way towards his medical degree, he met Freud in person. Alfred Adler's theory was more to Frankl's liking, though, and that year he published an article - "Psychotherapy and Weltanschauung" - in Adler's International Journal of Individual Psychology. The next year, Frankl used the term logotherapy in a public lecture for the first time, and began to refine his particular brand of Viennese psychology. Pada tahun 1925, setahun setelah lulus dan sedang dalam perjalanan menuju gelar kedokterannya, ia bertemu Freud secara pribadi. Alfred Adler teori Frankl lebih menyukai, meskipun, dan bahwa tahun dia menerbitkan sebuah artikel - "Psychotherapy dan Weltanschauung" - dalam Adler Internasional Journal of Individual Psychology. Tahun berikutnya, Frankl menggunakan istilah logotherapy dalam kuliah umum untuk pertama kalinya, dan mulai menyempurnakan merek tertentu Wina psikologi.

In 1928 and 1929, Frankl organized cost-free counseling centers for teenagers in Vienna and six other cities, and began working at the Psychiatric University Clinic. In 1930, he earned his doctorate in medicine, and was promoted to assistant. In the next few years, Frankl continued his training in neurology. Pada tahun 1928 dan 1929, Frankl bebas biaya yang diselenggarakan pusat-pusat konseling untuk remaja di Wina dan enam kota-kota lain, dan mulai bekerja di Universitas Psychiatric Clinic. Pada 1930, ia menerima gelar doktor dalam

bidang kedokteran, dan dipromosikan menjadi asisten. Dalam beberapa tahun, Frankl melanjutkan pelatihan di neurologi.

In 1933, He was put in charge of the ward for suicidal women at the Psychiatric Hospital, with many thousands of patients each year. In 1937, Frankl opened his own practice in neurology and psychiatry. One year later, Hitler's troops invade Austria. He obtained a visa to the US in 1939, but, concerned for his elderly parents, he let it expire. Pada 1933, ia ditugaskan di bangsal untuk bunuh diri wanita di Rumah Sakit Jiwa, dengan banyak ribuan pasien setiap tahunnya. Pada tahun 1937, Frankl membuka praktek sendiri dalam neurologi dan psikiatri. Satu tahun kemudian, pasukan Hitler menyerang Austria. Dia memperoleh visa ke Amerika Serikat pada 1939, tetapi, prihatin karena orang tua tua, ia membiarkan hal itu berakhir.

In 1940, Frankl was made head of the neurological department of Rothschild Hospital, the only hospital for Jews in Vienna during the Nazi regime. He made many false diagnoses of his patients in order to circumvent the new policies requiring euthanasia of the mentally ill. It was during this period that he began his manuscript, **Ärztliche Seelsorge** - in English, **The Doctor and the Soul**. Pada tahun 1940, Frankl diangkat menjadi kepala dari departemen neurologis Rothschild Rumah Sakit, satu-satunya rumah sakit untuk orang-orang Yahudi di Wina selama rezim Nazi. Dia membuat banyak palsu diagnosa pasiennya dalam rangka untuk menghindari kebijakan-kebijakan baru yang memerlukan eutanasia dari sakit mental. It Selama periode ini ia mulai naskahnya, **Ärztliche Seelsorge** - dalam bahasa Inggris, **The Doctor dan Jiwa**.

Frankl married in 1942, but in September of that year, he, his wife, his father, mother, and brother, were all arrested and brought to the concentration camp at Theresienstadt in Bohemia. His father died there of starvation. His mother and brother were killed at Auschwitz in 1944. His wife died at Bergen-Belsen in 1945. Only his sister Stella would survive, having managed to emigrate to Australia a short while earlier. Frankl menikah pada 1942, namun pada bulan September tahun itu, ia, istrinya, ayah, ibu, dan saudara, semua ditangkap dan dibawa ke kamp konsentrasi di Theresienstadt di Bohemia. Ayahnya meninggal di sana karena kelaparan. Ibunya dan saudara laki-laki tewas di Auschwitz pada tahun 1944. Istrinya meninggal di Bergen-Belsen pada tahun 1945. Hanya adiknya Stella akan selamat, setelah berhasil beremigrasi ke Australia beberapa waktu sebelumnya.

When he was moved to Auschwitz, his manuscript for *The Doctor and the Soul* was discovered and destroyed. His desire to complete his work, and his hopes that he would be reunited with his wife and family someday, kept him from losing hope in what seemed otherwise a hopeless situation. Ketika ia dipindahkan ke Auschwitz, naskahnya untuk Dokter dan Jiwa ditemukan dan dihancurkan. Keinginannya untuk menyelesaikan pekerjaannya, dan harapannya bahwa ia akan bertemu kembali dengan istri dan keluarganya kelak, terus dia dari kehilangan harapan dalam apa yang tampaknya sebaliknya situasi tanpa harapan.

After two more moves to two more camps, Frankl finally succumbed to typhoid fever. He kept himself awake by reconstructing his manuscript on stolen slips of paper. In April of 1945, Frankl's camp was liberated, and he returned to Vienna, only to discover the deaths of his loved ones. Although nearly broken and very much alone in the world, he was given the position of director of the Vienna Neurological Policlinic -- a position he would hold for 25 years. Setelah dua lebih bergerak ke dua kamp, Frankl akhirnya menyerah pada tifus. Ia membuat dirinya terbangun dengan merekonstruksi dicuri naskahnya pada secarik kertas. Pada April 1945, kamp Frankl dibebaskan, dan ia kembali ke Wina, hanya untuk menemukan Kematian dari orang-orang tercinta. Meskipun hampir patah dan sangat banyak sendirian di



dunia ini, ia diberi posisi direktur Vienna Neurological Policlinic - posisi dia akan tahan selama 25 tahun.

He finally reconstructed his book and published it, earning him a teaching appointment at the University of Vienna Medical School. In only 9 days, he dictated another book, which would become **Man's Search for Meaning**. Before he died, it sold over nine million copies, five million in the US alone! Dia akhirnya kembali bukunya dan diterbitkan itu, penghasilan dia janji mengajar di University of Vienna Medical School. Pada hanya 9 hari, dia mendiktekan buku lain, yang akan menjadi **Man's Search for Meaning**. Sebelum meninggal, itu terjual lebih dari sembilan juta kopi, lima juta di AS sendiri!

During this period, he met a young operating room assistant named Eleonore Schwindt - "Elly" - and fell in love at first sight. Although half his age, he credited her with giving him the courage to reestablish himself in the world. They married in 1947, and had a daughter, Gabriele, in December of that year. Selama periode ini, ia bertemu dengan seorang asisten ruang operasi muda bernama Eleonore Schwindt - "Elly" - dan jatuh cinta pada pandangan pertama. Meski setengah usianya, dia dipuji dia dengan memberinya keberanian untuk membangun kembali dirinya sendiri di dunia. Mereka menikah di 1947, dan punya anak perempuan, Gabriele, pada bulan Desember tahun itu.

In 1948, Frankl received his Ph.D. Pada tahun 1948, Frankl menerima gelar Ph.D. in philosophy. His dissertation - **The Unconscious God** - was an examination of the relation of psychology and religion. That same year, he was made associate professor of neurology and psychiatry at the University of Vienna. In 1950, he founded and became president of the Austrian Medical Society for Psychotherapy. dalam filsafat. Nya disertasi - **The Unconscious Allah** - adalah suatu pemeriksaan hubungan antara psikologi dan agama. Pada tahun yang sama, ia diangkat menjadi profesor neurologi dan psikiatri di University of Vienna. Pada tahun 1950, ia mendirikan dan menjadi presiden Austria Kedokteran Masyarakat untuk Psikoterapi.

After being promoted to full professor, he became increasingly well known in circles outside Vienna. His guest professorships, honorary doctorates, and awards are too many to list here but include the Oskar Pfister Prize by the American Society of Psychiatry and a nomination for the Nobel Peace Prize. Setelah dipromosikan menjadi profesor penuh, ia menjadi semakin dikenal di luar lingkaran Wina. Nya profesor tamu, gelar doktor kehormatan, dan penghargaan terlalu banyak untuk disebutkan di sini tapi termasuk Oskar Pfister Prize oleh American Society of Psychiatry dan nominasi untuk Nobel Perdamaian.

Frankl continued to teach at the University of Vienna until 1990, when he was 85. It should be noted that he was a vigorous mountain climber and earned his airplane pilot's license when he was 67! Frankl melanjutkan mengajar di University of Vienna sampai 1990, ketika ia 85. Perlu dicatat bahwa dia adalah seorang pendaki gunung kuat dan memperoleh gelar lisensi pilot pesawat ketika dia adalah 67!

In 1992, friends and family members established the Viktor Frankl Institute in his honor. In 1995, he finished his autobiography, and in 1997, he published his final work, **Man's Search for Ultimate Meaning**, based on his doctoral dissertation. He has 32 books to his name, and they have been translated into 27 languages. Pada tahun 1992, teman-teman dan anggota keluarga Viktor Frankl mendirikan Institut untuk menghormatinya. Pada tahun 1995, ia menyelesaikan otobiografinya, dan pada tahun 1997, ia menerbitkan karya terakhir, **Man's Search for Ultimate Meaning**, berdasarkan disertasi doktoralnya. Dia telah 32 buku namanya, dan mereka telah diterjemahkan ke dalam 27 bahasa.

Viktor Emil Frankl died on September 2, 1997, of heart failure. He is survived by his wife Eleonore, his daughter Dr. Gabriele Frankl-Vesely, his grandchildren Katharina and Alexander, and his great-granddaughter Anna Viktoria. His impact on psychology and psychiatry will be felt for centuries to come. Viktor Emil Frankl meninggal dunia pada 2 September 1997, gagal jantung. Ia meninggalkan istrinya Eleonore, putrinya Dr Gabriele Frankl-Vesely, cucu-cucu Katharina dan Alexander, dan cicit perempuan Anna Viktoria.-Nya dan dampak psikologi psikiatri akan dirasakan selama berabad-abad yang akan datang.

---

### Theory Teori

Viktor Frankl's theory and therapy grew out of his experiences in Nazi death camps. Watching who did and did not survive (given an opportunity to survive!), he concluded that the philosopher Friedrich Nietzsche had it right: "He who has a why to live for can bear with almost any how. Viktor Frankl teori dan terapi tumbuh dari pengalamannya di kamp-kamp kematian Nazi. Menonton yang melakukan dan tidak bertahan hidup (diberi kesempatan untuk bertahan hidup!), Ia menyimpulkan bahwa filsuf Friedrich Nietzsche yang benar: "Dia yang memiliki alasan untuk hidup untuk dapat menanggung hampir semua cara. " (Friedrich Nietzsche, quoted in 1963, p. 121) He saw that people who had hopes of being reunited with loved ones, or who had projects they felt a need to complete, or who had great faith, tended to have better chances than those who had lost all hope. "(Friedrich Nietzsche, dikutip pada tahun 1963, hal 121) Ia melihat bahwa orang-orang yang memiliki harapan untuk menjadi bersatu kembali dengan orang yang dicintai, atau proyek yang mereka merasa perlu untuk menyelesaikan, atau yang memiliki iman yang besar, cenderung memiliki kesempatan yang lebih baik daripada orang yang telah kehilangan semua harapan.

He called his form of therapy **logotherapy**, from the Greek word **logos**, which can mean study, word, spirit, God, or meaning. It is this last sense Frankl focuses on, although the other meanings are never far off. Comparing himself with those other great Viennese psychiatrists, Freud and Adler, he suggested that Freud essentially postulated a will to pleasure as the root of all human motivation, and Adler a will to power. Logotherapy postulates **a will to meaning**. Dia menyebut bentuk terapi **logotherapy**, dari kata Yunani **logos**, yang berarti dapat belajar, kata, roh, Allah, atau makna. Ini adalah pengertian terakhir ini memfokuskan pada Frankl, meskipun arti lain tidak pernah jauh. Membandingkan diri dengan orang-orang Wina besar lainnya psikiater, Freud dan Adler, ia mengatakan bahwa pada dasarnya Freud mendalilkan kemauan untuk kesenangan sebagai akar dari semua motivasi manusia, dan Adler yang akan berkuasa. Logotherapy postulat **kemauan untuk makna**.

Frankl also uses the Greek word **noös**, which means mind or spirit. In traditional psychology, he suggests, we focus on "psychodynamics," which sees people as trying to reduce psychological tension. Instead, or in addition, Frankl says we should pay attention to **noö dynamics**, wherein tension is necessary for health, at least when it comes to meaning. People desire the tension involved in striving for some worthy goal! Frankl juga menggunakan kata Yunani **Noos**, yang berarti pikiran atau roh. Dalam psikologi tradisional, ia menyarankan, kita berfokus pada "psychodynamics," yang melihat orang-orang seperti mencoba mengurangi ketegangan psikologis. Sebaliknya, atau sebagai tambahan, Frankl mengatakan kita harus memperhatikan untuk **noö dynamics**, di mana ketegangan yang diperlukan untuk kesehatan, setidaknya ketika sampai pada makna. Orang-orang menginginkan ketegangan terlibat dalam berjuang untuk beberapa tujuan yang layak!

Perhaps the original issue with which Frankl was concerned, early in his career as a physician, was the danger of reductionism. Then, as now, medical schools emphasized the idea that all

things come down to physiology. Psychology, too, promoted reductionism: Mind could be best understood as a "side effect" of brain mechanisms. The spiritual aspect of human life was (and is) hardly considered worth mentioning at all! Frankl believed that entire generations of doctors and scientists were being indoctrinated into what could only lead to a certain cynicism in the study of human existence. Mungkin masalah asli yang bersangkutan Frankl adalah, pada awal karirnya sebagai seorang dokter, adalah bahaya reduksionisme. Lalu, seperti sekarang, sekolah kedokteran menekankan gagasan bahwa segala sesuatu datang ke fisiologi. Psikologi, juga dipromosikan reduksionisme: Mind dapat dipahami sebagai "efek samping" dari mekanisme otak. aspek spiritual kehidupan manusia (dan) hampir tidak dianggap layak disebut sama sekali! Frankl percaya bahwa seluruh generasi dokter dan ilmuwan sedang diindoktrinasi ke dalam apa yang hanya bisa mengarah ke sinisme tertentu dalam studi tentang keberadaan manusia.

He set it as his goal to balance the physiological view with a spiritual perspective, and saw this as a significant step towards developing more effective treatment. As he said, "...the de-neuroticization of humanity requires a re-humanization of psychotherapy." (1975, p. 104) Dia mengaturnya sebagai tujuannya untuk menyeimbangkan tampilan fisiologis dengan perspektif spiritual, dan melihat ini sebagai langkah penting menuju pengembangan pengobatan yang lebih efektif. Ketika ia berkata, "... de-neuroticization umat manusia memerlukan re-humanisasi psikoterapi . "(1975, hal 104)

### **Conscience Nurani**

One of Viktor Frankl's major concepts is **conscience** . He sees conscience as a sort of unconscious spirituality, different from the instinctual unconscious that Freud and others emphasize. The conscience is not just one factor among many; it is the core of our being and the source of our personal integrity. Viktor Frankl Salah satu konsep utama adalah **hati nurani**. Dia melihat hati nurani sebagai semacam alam bawah sadar spiritualitas, berbeda dengan insting bawah sadar bahwa Freud dan lainnya menekankan. Hati nurani tidak hanya satu faktor di antara banyak; itu adalah inti dari keberadaan kita dan sumber integritas pribadi kita.

He puts it in no uncertain terms: "... (B)eing human is being responsible -- existentially responsible, responsible for one's own existence." (1975, p. 26) Conscience is intuitive and highly personalized. It refers to a real person in a real situation, and cannot be reduced to simple "universal laws." It must be lived. Ia katakan dengan tegas: "... (B) eing adalah manusia yang bertanggung jawab - eksistensial bertanggung jawab, bertanggung jawab untuk satu keberadaan dirinya sendiri." (1975, hal 26) Nurani bersifat intuitif dan sangat personal. Hal ini mengacu kepada orang yang nyata dalam situasi nyata, dan tidak dapat direduksi menjadi sederhana "hukum universal." Itu harus dijalani.

He refers to conscience as a "pre-reflective ontological self-understanding" or "the wisdom of the heart," "more sensitive than reason can ever be sensible." (1975, p. 39) It is conscience that "sniffs out" that which gives our lives meaning. Ia merujuk pada hati nurani sebagai "pra-reflektif ontologis pemahaman diri" atau "kebijaksanaan hati," "lebih sensitif dibandingkan alasan yang bisa masuk akal." (1975, hal 39) Ini adalah nurani yang "mengendus keluar" yang memberikan makna hidup kita.

Like Erich Fromm, Frankl notes that animals have instincts to guide them. Seperti Erich Fromm, Frankl mencatat bahwa hewan punya naluri untuk membimbing mereka. In traditional societies, we have done well-enough replacing instincts with our social traditions. Today, we hardly even have that. Most attempt to find guidance in conformity and

conventionality, but it becomes increasingly difficult to avoid facing the fact that we now have the freedom and the responsibility to make our own choices in life, to find our own meaning. Dalam masyarakat tradisional, kami telah melakukan dengan baik-cukup menggantikan naluri dengan tradisi sosial kita. Hari ini, kita bahkan tidak memilikinya. Sebagian besar usaha untuk menemukan panduan dalam sesuai dan sifat tradisional, tetapi menjadi semakin sulit untuk menghindari menghadapi kenyataan bahwa sekarang kita memiliki kebebasan dan tanggung jawab untuk membuat pilihan-pilihan kita sendiri dalam hidup, untuk menemukan makna kita sendiri.

But "...meaning must be found and cannot be given." (1975, p. 112) Meaning is like laughter, he says: You cannot force someone to laugh, you must tell him a joke! The same applies to faith, hope, and love -- they cannot be brought forth by an act of will, our own or someone else's. Tapi "... makna harus ditemukan dan tidak dapat diberikan." (1975, hal 112) Makna adalah seperti tawa, katanya: Anda tidak bisa memaksa seseorang untuk tertawa, Anda harus memberitahunya lelucon! Hal yang sama berlaku kepada iman, harapan, dan cinta - mereka tidak dapat dibawa keluar dengan tindakan akan, kita sendiri atau orang lain.

"...(M)eaning is something to discover rather than to invent." (1975, p. 113) It has a reality of its own, independent of our minds. Like an embedded figure or a "magic eye" picture, it is there to be seen, not something created by our imagination. We may not always be able to bring the image -- or the meaning -- forth, but it is there. It is, he says, "...primarily a perceptual phenomenon." (1975, p. 115) "... (M) eaning adalah sesuatu untuk menemukan bukan menciptakan." (1975, hal 113) ini memiliki realitas sendiri, independen dari pikiran kita. Seperti seorang tokoh tertanam atau "mata ajaib" gambar, itu ada untuk dilihat, bukan sesuatu yang diciptakan oleh imajinasi kita. Kita mungkin tidak selalu bisa membawa gambar - atau arti - sebagainya, tetapi ia ada. Hal ini, katanya, "... terutama yang fenomena persepsi." (1975, hal 115)

Tradition and traditional values are quickly disappearing from many people's lives. But, while that is difficult for us, it need not lead us into despair: Meaning is not tied to society's values. Certainly, each society attempts to summarize meaningfulness in its codes of conduct, but ultimately, meanings are unique to each individual. Tradisi dan nilai-nilai tradisional dengan cepat menghilang dari kehidupan banyak orang. Tapi, sementara itu sulit bagi kami, tidak perlu membawa kita ke dalam keputusan: Makna tidak terikat pada nilai-nilai masyarakat. Tentu saja, setiap masyarakat berusaha untuk meringkas kebermaknaan dalam kode etik, tapi pada akhirnya, makna yang unik untuk setiap individu.

"...(M)an must be equipped with the capacity to listen to and obey the ten thousand demands and commandments hidden in the ten thousand situations with which life is confronting him." (1975, p. 120) And it is our job as physicians, therapists, and educators to assist people in developing their individual consciences and finding and fulfilling their unique meanings. "... (M) seorang harus dilengkapi dengan kemampuan untuk mendengarkan dan mematuhi sepuluh ribu tuntutan dan perintah-perintah yang tersembunyi dalam sepuluh ribu situasi dengan kehidupan yang dihadapi dia." (1975, hal 120) Dan kami adalah pekerjaan sebagai dokter, terapis, dan pendidik untuk membantu masyarakat dalam mengembangkan hati nurani masing-masing dan menemukan dan memenuhi makna mereka yang unik.

### **The existential vacuum Kekosongan eksistensial**

This striving after meaning can, of course, be frustrated, and this frustration can lead to **noögenic neurosis**, what others might call spiritual or existential neurosis. Ini makna berjuang setelah dapat, tentu saja, menjadi frustrasi, dan ini dapat menyebabkan frustrasi

**noögenic neurosis**, apa yang orang lain mungkin panggilan spiritual atau eksistensial neurosis. People today seem more than ever to be experiencing their lives as empty, meaningless, purposeless, aimless, adrift, and so on, and seem to be responding to these experiences with unusual behaviors that hurt themselves, others, society, or all three. Orang sekarang ini tampak lebih daripada sebelumnya untuk mengalami kehidupan mereka sebagai kosong, tidak berarti, tanpa tujuan, tanpa tujuan, terapung-apung, dan sebagainya, dan tampaknya menanggapi pengalaman-pengalaman ini dengan perilaku yang tidak biasa melukai diri sendiri, orang lain, masyarakat, atau ketiganya.

One of his favorite metaphors is the **existential vacuum**. If meaning is what we desire, then meaninglessness is a hole, an emptiness, in our lives. Salah satu favoritnya adalah metafora **eksistensial vakum**. Jika makna adalah apa yang kita inginkan, kemudian ketakbermaknaan adalah sebuah lubang, sebuah kehampaan, dalam kehidupan kita. Whenever you have a vacuum, of course, things rush in to fill it. Frankl suggests that one of the most conspicuous signs of existential vacuum in our society is boredom. He points out how often people, when they finally have the time to do what they want, don't seem to want to do anything! People go into a tailspin when they retire; students get drunk every weekend; we submerge ourselves in passive entertainment every evening. The "Sunday neurosis," he calls it. Kapan pun Anda memiliki ruang hampa, tentu saja, hal-hal yang terburu-buru untuk mengisinya. Frankl menyatakan bahwa salah satu tanda-tanda yang paling mencolok kekosongan eksistensial dalam masyarakat kita adalah kebosanan. Dia menunjukkan seberapa sering orang-orang, ketika mereka akhirnya punya waktu untuk melakukan apa yang mereka inginkan, tampaknya tidak ingin melakukan apa pun! Orang-orang pergi ke tailspin ketika mereka pensiun; siswa mabuk setiap akhir pekan, kita menenggelamkan diri kita pasif hiburan setiap malam. The "Minggu neurosis," dia menyebutnya.

So we attempt to fill our existential vacuums with "stuff" that, because it provides some satisfaction, we hope will provide ultimate satisfaction as well: We might try to fill our lives with pleasure, eating beyond all necessity, having promiscuous sex, living "the high life;" or we might seek power, especially the power represented by monetary success; or we might fill our lives with "busy-ness," conformity, conventionality; or we might fill the vacuum with anger and hatred and spend our days attempting to destroy what we think is hurting us. We might also fill our lives with certain neurotic "vicious cycles," such as obsession with germs and cleanliness, or fear-driven obsession with a phobic object. The defining quality of these vicious cycles is that, whatever we do, it is never enough. Jadi kita mencoba untuk mengisi Vacuums eksistensial kita dengan "barang" itu, karena memberikan beberapa kepuasan, kami berharap akan memberikan kepuasan tertinggi juga: Kita mungkin mencoba mengisi kehidupan kita dengan kesenangan, makan di luar semua kebutuhan, setelah promiscuous seks, hidup "hidup yang tinggi; "atau kita bisa mencari kekuasaan, terutama kekuasaan moneter diwakili oleh keberhasilan; atau kita bisa mengisi hidup kita dengan" sibuk-an, "kesesuaian, sifat tradisional atau kita dapat mengisi kekosongan dengan kemarahan dan kebencian dan menghabiskan hari-hari kami mencoba untuk menghancurkan apa yang kita anggap menyakiti kita. Kita bisa juga mengisi kehidupan kita dengan neurotik tertentu "siklus ganas", seperti obsesi dengan kuman dan kebersihan, atau takut-digerakkan obsesi dengan objek fobia. yang mendefinisikan kualitas dari siklus kejam ini adalah bahwa, apa pun yang kita lakukan, tidak pernah cukup.

These neurotic vicious cycles are founded on something Frankl refers to as **anticipatory anxiety**: Someone may be so afraid of getting certain anxiety-related symptoms that getting those symptoms becomes inevitable. The anticipatory anxiety causes the very thing that is feared! Test anxiety is an obvious example: If you are afraid of doing poorly on tests, the



anxiety will prevent you from doing well on the test, leading you to be afraid of tests, and so on. Siklus setan neurotik ini didasarkan pada sesuatu yang mengacu Frankl sebagai **antisipasi kecemasan**: Seseorang mungkin begitu takut untuk mendapatkan kecemasan tertentu yang berhubungan dengan gejala-gejala yang mendapatkan gejala-gejala menjadi tak terelakkan. Antisipatif kecemasan yang menyebabkan hal yang sangat ditakuti! Tes kecemasan adalah jelas Contoh: Jika anda takut melakukan buruk pada tes, kecemasan akan mencegah Anda melakukan pengujian dengan baik, sehingga kau merasa takut tes, dan seterusnya.

A similar idea is **hyperintention** . This is a matter of trying too hard, which itself prevents you from succeeding at something. One of the most common examples is insomnia: Many people, when they can't sleep, continue to try to fall asleep, using every method in the book. Of course, trying to sleep itself prevents sleep, so the cycle continues. Another example is the way so many of us today feel we must be exceptional lovers: Men feel they must "last" as long as possible, and women feel obliged to not only have orgasms, but to have multiple orgasms, and so on. Too much concern in this regard, of course, leads to an inability to relax and enjoy oneself! Ide serupa **hyperintention**. Hal ini merupakan masalah mencoba terlalu keras, yang dengan sendirinya akan menghalangi Anda untuk berhasil di sesuatu. Salah satu contoh yang paling umum adalah insomnia: Banyak orang, ketika mereka tidak bisa tidur, terus mencoba untuk tidur, menggunakan setiap metode dalam buku. Tentu saja, mencoba untuk tidur sendiri mencegah tidur, sehingga siklus terus berlanjut. Contoh lain adalah cara yang begitu banyak di antara kita sekarang ini merasa kita harus luar biasa kekasih: Laki-laki merasa bahwa mereka harus "terakhir" selama mungkin , dan perempuan merasa berkewajiban untuk tidak hanya mengalami orgasme, tapi untuk memiliki banyak orgasme, dan seterusnya. Terlalu banyak perhatian dalam hal ini, tentu saja, menyebabkan ketidakmampuan untuk bersantai dan menikmati diri sendiri!

A third variation is **hyperreflection** . In this case it is a matter of "thinking too hard." Sometimes we expect something to happen, so it does, simply because its occurrence is strongly tied to one's beliefs or attitudes - the self-fulfilling prophecy. Frankl mentions a woman who had had bad sexual experiences in childhood but who had nevertheless developed a strong and healthy personality. When she became familiar with psychological literature suggesting that such experiences should leave one with an inability to enjoy sexual relations, she began having such problems! Variasi ketiga **hyperreflection**. Dalam hal ini adalah masalah "berpikir terlalu keras." Kadang-kadang kita mengharapkan sesuatu terjadi, jadi itu terjadi, hanya karena terjadinya sangat terikat pada satu kepercayaan atau sikap - diri-menggenapi nubuatan. Frankl menyebutkan seorang wanita yang sudah buruk pengalaman seksual di masa kanak-kanak, tetapi yang telah tetap mengembangkan kepribadian kuat dan sehat. Ketika ia menjadi akrab dengan literatur psikologis menunjukkan bahwa pengalaman semacam itu harus meninggalkan satu dengan ketidakmampuan untuk menikmati hubungan seksual, ia mulai mengalami masalah seperti !

His understanding of the existential vacuum goes back to his experiences in the Nazi death camps. As the day-to-day things that offer people a sense of meaning - work, family, the small pleasures of life - were taken from a prisoner, his future would seem to disappear. Man, says Frankl, "can only live by looking to the future." Pemahamannya tentang kekosongan eksistensial kembali ke pengalamannya di kamp-kamp kematian Nazi. Saat hari-hari orang-orang hal-hal yang menawarkan rasa makna - kerja, keluarga, kesenangan-kesenangan kecil kehidupan - yang diambil dari tahanan, ia masa depan tampaknya akan menghilang. Manusia, kata Frankl, "hanya bisa hidup dengan melihat ke masa depan." (1963 , p. 115) "The prisoner who had lost faith in the future -- his future -- was doomed." (1963, hal 115) "Para tahanan yang telah kehilangan kepercayaan pada masa depan - masa depan - akan hancur." (1963, p.

117) (1963, hal 117)

While few people seeking psychological help today are suffering the extremes of the concentration camp, Frankl feels that the problems caused by the existential vacuum are not only common, but rapidly spreading throughout society. He points out the ubiquitous complaint of a "feeling of futility," which he also refers to as the **abyss** experience. Sementara beberapa orang yang mencari bantuan psikologis saat ini adalah penderitaan yang ekstrim kamp konsentrasi, Frankl merasa bahwa masalah yang disebabkan oleh kekosongan eksistensial tidak hanya biasa, namun dengan cepat menyebar ke seluruh masyarakat. Dia menunjukkan keluhan di mana-mana sebuah "perasaan kesia-siaan," yang juga mengacu sebagai pengalaman **jurang**.

Even the political and economic extremes of today's world can be seen as the reverberations of futility: We seem to be caught between the automaton conformity of western consumer culture and totalitarianism in its communist, fascist, and theocratic flavors. Hiding in mass society, or hiding in authoritarianism - either direction caters to the person who wishes to deny the emptiness of his or her life. Bahkan ekstrim politik dan ekonomi dunia saat ini dapat dilihat sebagai gaung dari kesia-siaan: Kami tampaknya akan tertangkap antara robot kesesuaian budaya barat dan totalitarisme konsumen dalam komunis, fasis, dan teokratis rasa. Bersembunyi di masyarakat massa, atau bersembunyi dalam otoriterisme - baik arah melayani orang yang ingin menyangkal kekosongan hidupnya.

Frankl calls depression, addiction, and aggression the **mass neurotic triad**. He refers to research that shows a strong relationship between meaninglessness (as measured by "purpose in life" tests) and such behaviors as criminality and involvement with drugs. He warns us that violence, drug use, and other negative behaviors, demonstrated daily on television, in movies, even in music, only convinces the meaning-hungry that their lives can improve by imitation of their "heroes." Even sports, he suggests, only encourage aggression. Panggilan Frankl depresi, kecanduan, dan agresi **massa triad neurotik**. Dia mengacu kepada penelitian yang menunjukkan hubungan yang kuat antara ketakbermaknaan (diukur dengan "tujuan hidup" tes) dan perilaku tersebut sebagai kejahatan dan keterlibatan dengan obat-obatan. Dia memperingatkan kita bahwa kekerasan, penggunaan narkoba, dan perilaku negatif lainnya, menunjukkan setiap hari di televisi, film, bahkan dalam musik, hanya meyakinkan makna-lapar sehingga dapat memperbaiki kehidupan mereka dengan peniruan mereka "pahlawan." Bahkan olahraga, ia menyarankan, hanya mendorong agresi.

### **Psychopathology Psikopatologi**

Frankl gives us details as to the origin of a variety of psychopathologies. For example, various **anxiety neuroses** are seen as founded on existential anxiety - "the sting of conscience." (1973, p. 179) The individual, not understanding that his anxiety is due to his sense of unfulfilled responsibility and a lack of meaning, takes that anxiety and focuses it upon some problematic detail of life. The hypochondriac, for example, focuses his anxiety on some horrible disease; the phobic focuses on some object that has caused him concern in the past; the agoraphobic sees her anxiety as coming from the world outside her door; the patient with stage fright or speech anxiety focuses on the stage or the podium. The anxiety neurotic thus makes sense of his or her discomfort with life. Frankl memberikan rincian mengenai asal-usul berbagai psychopathologies. Sebagai contoh, berbagai **kecemasan neurosis** dipandang sebagai kecemasan eksistensial didirikan di atas - "yang menyengat hati nurani." (1973, hal 179) Individu, tidak mengerti bahwa kecemasan adalah karena rasa tanggung jawab yang tak terpenuhi dan kurangnya makna, mengambil bahwa kecemasan dan memfokuskan hal itu pada beberapa detail kehidupan problematis. The hipokondriak, misalnya, berfokus

kecemasannya pada beberapa penyakit mengerikan; yang fobia berfokus pada beberapa obyek yang telah menyebabkan dia perhatian di masa lalu; yang agoraphobic melihat kecemasannya sebagai berasal dari dunia di luar pintu; pasien dengan demam panggung atau kecemasan pidato berfokus pada panggung atau podium. The kecemasan neurotik dengan demikian masuk akal dari ketidaknyamanannya dengan kehidupan.

He notes, that "Sometimes, but not always, it (the neurosis) serves to tyrannize a member of the family or is used to justify oneself to others or to the self..." Dia mencatat, bahwa "Kadang-kadang, tetapi tidak selalu, itu (neurosis) berfungsi untuk bersimharajalela anggota keluarga atau digunakan untuk membenarkan diri sendiri kepada orang lain atau untuk diri ..." (1973, p. 181) but warns that this is, as others have noted as well, secondary to the deeper issues. (1973, hal 181), tetapi memperingatkan bahwa hal ini, yang lain telah mencatat juga, sekunder untuk isu-isu yang lebih dalam.

**Obsessive-compulsive** disorder works in a similar fashion. The obsessive-compulsive person is lacking the sense of completion that most people have. Most of us are satisfied with near certainty about, for example, a simple task like locking one's door at night; the obsessive-compulsive requires a perfect certainty that is, ultimately, unattainable. Because perfection in all things is, even for the obsessive-compulsive, an impossibility, he or she focusses attention on some domain in life that has caused difficulties in the past. **Obsesif-kompulsif** bekerja dengan cara yang sama. Yang obsesif kompulsif-orang yang tidak memiliki rasa penyelesaian yang kebanyakan orang miliki. Sebagian besar dari kita puas dengan dekat kepastian tentang, misalnya, tugas yang sederhana seperti seseorang mengunci pintu di malam hari; yang obsesif-kompulsif memerlukan kepastian yang sempurna, pada akhirnya, dicapai. Karena kesempurnaan dalam segala hal ini, bahkan untuk obsesif-compulsive, sebuah ketidakmungkinan, dia memfokuskan perhatian pada beberapa domain dalam kehidupan yang telah menimbulkan kesulitan di masa lalu.

The therapist should attempt to help the patient to relax and not fight the tendencies to repeat thoughts and actions. Further, the patient needs to come to recognize his temperamental inclinations towards perfection as fate and learn to accept at least a small degree of uncertainty. But ultimately, the obsessive-compulsive, and the anxiety neurotic as well, must find meaning. "As soon as life's fullness of meaning is rediscovered, the neurotic anxiety... no longer has anything to fasten on." Terapis harus berusaha untuk membantu pasien untuk santai dan tidak melawan kecenderungan untuk mengulang pemikiran dan tindakan. Lebih lanjut, pasien harus datang untuk mengenali kecenderungan temperamental menuju kesempurnaan sebagai nasib dan belajar menerima setidaknya tingkat ketidakpastian kecil. Tapi akhirnya, obsesif-kompulsif, dan kecemasan neurotik juga, harus menemukan makna. "Begitu hidup kepenuhan makna ditemukan kembali, kecemasan neurotik ... tidak lagi memiliki apa pun untuk kencangkan on." (1973, p. 182) (1973, hal 182)

Like most existential psychologists, Frankl acknowledges the importance of genetic and physiological factors on psychopathology. He sees **depression**, for example, as founded in a "vital low," ie a diminishment of physical energy. On the psychological level, he relates depression to the feelings of inadequacy we feel when we are confronted by tasks that are beyond our capacities, physical or mental. Seperti kebanyakan psikolog eksistensial, Frankl mengakui pentingnya faktor-faktor genetik dan fisiologis pada psikopatologi. Dia melihat **depresi**, misalnya, seperti yang didirikan di sebuah "vital rendah," yaitu berkurangnya energi fisik. Di tingkat psikologis, ia menghubungkan depresi dengan perasaan tidak mampu kita rasakan ketika kita dihadapkan dengan tugas-tugas yang berada di luar kapasitas kita, fisik atau mental.

On the spiritual level, Frankl views depression as "tension between what the person is and what he ought to be." Pada tingkat spiritual, Frankl dilihat depresi sebagai "ketegangan antara apa yang orang tersebut dan apa yang seharusnya." (1973, p. 202) The person's goals seem unreachable to him, and he loses a sense of his own future. Over time, he becomes disgusted at himself and projects that disgust onto others or even humanity in general. The ever-present gap between what is and what should be becomes a "gaping abyss." (1973, p. 202) (1973, hal 202) Orang dijangkau tujuan tampak kepadanya, dan ia kehilangan rasa masa depannya sendiri. Seiring berjalannya waktu, ia menjadi jijik pada dirinya sendiri dan proyek-proyek yang jijik ke orang lain atau bahkan umat manusia secara umum. Yang selalu ada kesenjangan antara apa dan apa yang seharusnya menjadi "menganga jurang." (1973, hal 202)

**Schizophrenia** is also understood by Frankl as rooted in a physiological dysfunction, in this case one which leads to the person experiencing himself as an object rather than a subject. **Skizofrenia** juga dipahami oleh Frankl sebagai berakar pada disfungsi fisiologis, dalam kasus ini salah satu yang menyebabkan orang mengalami sendiri sebagai objek daripada subjek.

Most of us, when we have thoughts, recognize them as coming from within our own minds. We "own" them, as modern jargon puts it. The schizophrenic, for reasons still not understood, is forced to take a passive perspective on those thoughts, and perceives them as voices. And he may watch himself and distrust himself -- which he experiences passively, as being watched and persecuted. Sebagian besar dari kita, ketika kita memiliki pikiran, mengenali mereka sebagai berasal dari dalam pikiran kita sendiri. Kita "memiliki" mereka, seperti dikatakan jargon modern. Para penderita skizofrenia, dengan alasan masih belum mengerti, dipaksa untuk mengambil perspektif pasif pikiran-pikiran, dan menerimanya sebagai suara. Dan ia dapat melihat dirinya sendiri dan tidak percaya diri - yang ia alami secara pasif, seperti sedang diawasi dan dianiaya.

Frankl believes that this passivity is rooted in an exaggerated tendency to self-observation. It is as if there were a separation of the self as viewer and the self as viewed. The viewing self, devoid of content, seems barely real, while the viewed self seems alien. Frankl percaya bahwa kepasifan ini berakar pada kecenderungan yang berlebihan pengamatan diri. Hal ini seolah-olah ada pemisahan diri sebagai pengamat dan diri sendiri seperti yang terlihat. The melihat diri sendiri, tanpa isi, tampaknya hampir tidak nyata, sementara dilihat tampaknya diri asing.

Although logotherapy was not designed to deal with severe psychoses, Frankl nevertheless feels that it can help: By teaching the schizophrenic to ignore the voices and stop the constant self-observation, while simultaneously leading him or her towards meaningful activity, the therapist may be able to short-circuit the vicious cycle. Logotherapy Meskipun tidak dirancang untuk menangani parah psikosis, Frankl tetap merasa bahwa itu dapat membantu: Dengan mengajarkan para penderita skizofrenia untuk mengabaikan suara-suara dan menghentikan pengamatan-diri konstan, sementara secara bersamaan memimpin kepadanya terhadap aktivitas bermakna, terapis mungkin dapat sirkuit pendek lingkaran setan.

### **Finding meaning Menemukan makna**

So how do we find meaning? Frankl discusses three broad approaches. The first is through **experiential values**, that is, by experiencing something - or someone - we value. This can include Maslow's peak experiences and esthetic experiences such as viewing great art or natural wonders. Jadi bagaimana kita menemukan makna? Frankl membahas tiga pendekatan yang luas. Yang pertama adalah melalui **nilai-nilai pengalaman**, yaitu, dengan mengalami sesuatu - atau seseorang - yang kita hargai. Hal ini dapat meliputi puncak Maslow pengalaman dan pengalaman estetis seperti seni atau besar melihat keajaiban alam.

The most important example of experiential values is the love we feel towards another. Through our love, we can enable our beloved to develop meaning, and by doing so, we develop meaning ourselves! Love, he says, "is the ultimate and the highest goal to which man can aspire." (1963, pp. 58-59)

Frankl points out that, in modern society, many confuse sex with love. Without love, he says, sex is nothing more than masturbation, and the other is nothing more than a tool to be used, a means to an end. Sex can only be fully enjoyed as the physical expression of love.

Love is the recognition of the uniqueness of the other as an individual, with an intuitive understanding of their full potential as human beings. Frankl believes this is only possible within monogamous relationships. As long as partners are interchangeable, they remain objects.

A second means of discovering meaning is through **creative values**, by "doing a deed," as he puts it. This is the traditional existential idea of providing oneself with meaning by becoming involved in one's projects, or, better, in the project of one's own life. It includes the creativity involved in art, music, writing, invention, and so on. Kedua cara menemukan makna adalah melalui **nilai-nilai kreatif**, dengan "melakukan perbuatan," seperti yang ia katakan. Ini adalah ide eksistensial tradisional menyediakan diri dengan makna dengan menjadi seseorang yang terlibat dalam proyek, atau, lebih baik, dalam proyek seseorang sendiri. Ini mencakup kreativitas yang terlibat dalam seni, musik, menulis, penemuan, dan seterusnya.

Frankl views creativity (as well as love) as a function of the spiritual unconscious, that is, the conscience. The irrationality of artistic production is the same as the intuition that allows us to recognize the good. He provides us with an interesting example: Frankl dilihat kreativitas (dan juga cinta) sebagai fungsi dari bawah sadar spiritual, yaitu hati nurani. The irasionalitas dari produksi artistik sama dengan intuisi yang memungkinkan kita untuk mengenali yang baik. Dia menyediakan kita dengan contoh yang menarik:

We know a case in which a violinist always tried to play as consciously as possible. From putting his violin in place on his shoulder to the most trifling technical detail, he wanted to do everything consciously, to perform in full self-reflection. This led to a complete artistic breakdown.... Treatment had to give back to the patient his trust in the unconscious, by having him realize how much more musical his unconscious was than his conscious. (1975, p. 38) Kita tahu kasus di mana seorang pemain biola selalu berusaha untuk bermain sebagai sadar mungkin. Dari meletakkan biolanya di tempatnya di pundaknya yang paling remeh detail teknis, ia ingin melakukan segala sesuatu secara sadar, untuk tampil di penuh refleksi diri. Hal ini menyebabkan untuk rincian lengkap .... artistik Perawatan harus memberikan kembali kepada pasien kepercayaannya di bawah sadar, oleh karena dia menyadari betapa jauh lebih musikal bawah sadar-nya itu daripada sadar. (1975, hal 38)

The third means of finding meaning is one few people besides Frankl talk about: **attitudinal values**. Attitudinal values include such virtues as compassion, bravery, a good sense of humor, and so on. But Frankl's most famous example is achieving meaning by way of **suffering**. Cara ketiga adalah salah satu makna menemukan beberapa orang selain Frankl berbicara tentang: **nilai-nilai sikap**. Sikap nilai meliputi kebajikan seperti kasih sayang, keberanian, sebuah selera humor yang baik, dan seterusnya. Tapi Frankl contoh yang paling terkenal adalah mencapai makna dengan jalan **penderitaan**.

He gives an example concerning one of his clients: A doctor whose wife had died mourned her terribly. Frankl asked him, "if you had died first, what would it have been like for her?" The doctor answered that it would have been incredibly difficult for her. Frankl then pointed out that, by her dying first, she had been spared that suffering, but that now he had to pay the

price by surviving and mourning her. In other words, grief is the price we pay for love. For the doctor, this thought gave his wife's death and his own pain meaning, which in turn allowed him to deal with it. His suffering becomes something more: With meaning, suffering can be endured with dignity.

Frankl also notes that seriously ill people are not often given an opportunity to suffer bravely, and thereby retain some dignity. Cheer up! we say. Be optimistic! Often, they are made to feel ashamed of their pain and unhappiness.

In **Man's Search for Meaning**, he says this: "...everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms -- to choose one's attitude in any given set of circumstances, to choose one's own way." (1963, p. 104) Dalam **Man's Search for Meaning**, ia mengatakan ini: "... segala sesuatu dapat diambil dari seorang laki-laki, tapi satu hal: yang terakhir dari kebebasan manusia - untuk memilih satu sikap dalam setiap set keadaan, memilih jalannya sendiri." (1963, hal 104)

### **Transcendence Transendensi**

Ultimately, however, experiential, creative, and attitudinal values are merely surface manifestations of something much more fundamental, which he calls **supra-meaning** or **transcendence**. Here we see Frankl's religious bent: Suprameaning is the idea that there is, in fact, ultimate meaning in life, meaning that is not dependent on others, on our projects, or even on our dignity. It is a reference to God and spiritual meaning.

This sets Frankl's existentialism apart from the existentialism of someone like Jean Paul Sartre. Sartre and other atheistic existentialists suggest that life is ultimately meaningless, and we must find the courage to face that meaninglessness. Sartre says we must learn to endure ultimate meaninglessness; Frankl instead says that we need to learn to endure our inability to fully comprehend ultimate meaningfulness, for "Logos is deeper than logic."

Again, it was his experiences in the death camps that led him to these conclusions: "In spite of all the enforced physical and mental primitiveness of the life in a concentration camp, it was possible for spiritual life to deepen.... They were able to retreat from their terrible surroundings to a life of inner riches and spiritual freedom." Sekali lagi, itu adalah pengalaman di kamp-kamp kematian itu membawanya ke kesimpulan ini: "Terlepas dari semua yang dipaksakan fisik dan mental primitif dari kehidupan di kamp konsentrasi, itu adalah mungkin bagi kehidupan rohani untuk memperdalam Mereka .... mampu mundur dari lingkungan mereka yang mengerikan kepada kehidupan kekayaan batin dan kebebasan spiritual." (1963, p. 56) This certainly does contrast with Sigmund Freud's perspective, as expressed in **The Future of an Illusion**: "Religion is the universal compulsive neurosis of mankind...." (quoted in 1975, p. 69) (1963, hal 56) Hal ini tentu saja kontras dengan perspektif Sigmund Freud, seperti yang diungkapkan dalam **The Future of an Illusion**: "Agama adalah neurosis kompulsif universal umat manusia ...." (dikutip pada tahun 1975, hal 69)

It should be understood that Frankl's ideas about religion and spirituality are considerably broader than most. His God is not the God of the narrow mind, not the God of one denomination or another. It is not even the God of institutional religion. God is very much a God of the inner human being, a God of the heart. Even the atheist or the agnostic, he points out, may accept the idea of transcendence without making use of the word "God." Allow me to let Frankl speak for himself: Ini harus dipahami bahwa gagasan Frankl tentang agama dan spiritualitas yang jauh lebih luas daripada kebanyakan. Nya Allah bukanlah Allah dari pikiran

sempit, bukan Allah dari satu satuan atau yang lain. Bahkan tidak Allah kelembagaan agama. Allah sangat banyak yang Allah batin manusia, Tuhan dari hati. Bahkan ateis atau agnostik, ujarnya, dapat menerima gagasan transendensi tanpa membuat penggunaan kata "Allah." Izinkan saya untuk membiarkan Frankl berbicara bagi dirinya sendiri :

This unconscious religiousness, revealed by our phenomenological analysis, is to be understood as a latent relation to transcendence inherent in man. If one prefers, he might conceive of this relation in terms of a relationship between the immanent self and a transcendent thou. However one wishes to formulate it, we are confronted with what I should like to term "the transcendent unconscious. This concept means no more or less than that man has always stood in an intentional relation to transcendence, even if only on an unconscious level. If one calls the intentional referent of such an unconscious relation "God," it is apt to speak of an "unconscious God." (1975, pp. 61-62) Kereligiusan bawah sadar ini, dinyatakan oleh analisis fenomenologis, harus dipahami sebagai berkaitan dengan transendensi laten yang melekat dalam manusia. Jika kita lebih suka, dia bisa memahami hubungan ini dalam pengertian hubungan antara imanen dan transenden diri kamu. Namun satu keinginan untuk merumuskan itu, kita dihadapkan dengan apa yang saya ingin istilah "transenden tak sadarkan diri. Konsep ini berarti tidak lebih atau kurang dari itu manusia selalu berdiri dalam kaitannya dengan transendensi yang disengaja, meskipun hanya pada tingkat bawah sadar. Jika salah satu panggilan rujukan yang disengaja seperti hubungan yang tidak sadar "Tuhan," itu sangat tepat untuk berbicara tentang sebuah "sadar Allah." (1975, hal. 61-62)

It must also be understood that this "unconscious God" is not anything like the archetypes Jung talks about. This God is clearly transcendent, and yet profoundly personal. He is there, according to Frankl, within each of us, and it is merely a matter of our acknowledging that presence that will bring us to suprameaning. On the other hand, turning away from God is the ultimate source of all the ills we have already discussed.: "... (O)nce the angel in us is repressed, he turns into a demon." (1975, p. 70) Ini juga harus dipahami bahwa ini "Allah tidak disadari" tidak apa-apa seperti arketipe Jung berbicara tentang. Allah ini jelas transenden, namun sangat pribadi. La ada, menurut Frankl, dalam masing-masing dari kita, dan itu hanyalah sebuah masalah mengakui bahwa kehadiran kami yang akan membawa kita kepada suprameaning. Di sisi lain, berpaling dari Allah adalah sumber dari semua penyakit yang telah kita bahas.: "... (O) beras malaikat dalam diri kita yang ditekan , ia berubah menjadi setan. "(1975, hal 70)

## Therapy Terapi

Viktor Frankl is nearly as well known for certain clinical details of his approach as for his overall theory. The first of these details is a technique known as **paradoxical intention** , which is useful in breaking down the neurotic vicious cycles brought on by anticipatory anxiety and hyperintention. Viktor Frankl adalah hampir sama terkenal karena rincian klinis tertentu pendekatannya sebagai keseluruhan atas teori. Yang pertama rincian ini adalah teknik yang dikenal sebagai **paradoks niat**, yang berguna dalam mendobrak neurotik siklus setan dibawa oleh kecemasan dan antisipatif hyperintention .

Paradoxical intention is a matter of wishing the very thing you are afraid of. A young man who sweated profusely whenever he was in social situations was told by Frankl to wish to sweat. "I only sweated out a quart before, but now I'm going to pour at least ten quarts!" (1973, p. 223) was among his instructions. Of course, when it came down to it, the young man couldn't do it. The absurdity of the task broke the vicious cycle. Paradoks niat adalah masalah yang sangat berharap hal yang Anda takut. Seorang pemuda yang berkeringat deras setiap kali ia dalam situasi sosial diberitahu oleh Frankl berharap berkeringat. "Aku hanya berkeringat keluar satu liter sebelumnya, tapi sekarang aku akan menuangkan setidaknya

sepuluh liter! "(1973, hal 223) adalah di antara petunjuk. Tentu saja, ketika sampai pada itu, anak muda tidak bisa melakukannya. Absurditas dari tugas memecahkan lingkaran setan.

The capacity human beings have of taking an objective stance towards their own life, or stepping outside themselves, is the basis, Frankl tells us, for humor. And, as he noted in the camps, "Humor was another of the soul's weapons in the fight for self-preservation." (1963, p. 68) Kemampuan manusia telah mengambil sikap yang objektif terhadap kehidupan mereka sendiri, atau melangkah di luar diri mereka, adalah dasar, Frankl memberitahu kita, untuk humor. Dan, seperti yang dicatat dalam kamp, "Humor adalah jiwa yang lain senjata di berjuang untuk pertahanan diri." (1963, hal 68)

Another example concerns sleep problems: If you suffer from insomnia, according to Frankl, don't spend the night tossing and turning and trying to sleep. Get up! Try to stay up as long as you can! Over time, you'll find yourself gratefully crawling back into bed. Contoh lain menyangkut masalah tidur: Jika Anda menderita insomnia, menurut Frankl, jangan melewatkan malam melempar dan berbalik dan berusaha tidur. Bangun! Cobalah untuk tetap terjaga selama Anda bisa! Seiring berjalannya waktu, Anda akan menemukan sendiri dengan penuh rasa syukur merangkak kembali ke tempat tidur.

A second technique is called **dereflection**. Frankl believes that many problems stem from an overemphasis on oneself. By shifting attention away from oneself and onto others, problems often disappear. If, for example, you have difficulties with sex, try to satisfy your partner without seeking your own gratification. Concerns over erections and orgasms disappear -- and satisfaction reappears! Or don't try to satisfy anyone at all. Many sex therapists suggest that a couple do nothing but "pet," avoiding orgasms "at all costs." These couples often find they can barely last the evening before what they had previously had difficulties with simply happens! Teknik kedua disebut **dereflection**. Frankl percaya bahwa banyak masalah yang berasal dari penekanan yang berlebihan pada diri sendiri. Dengan menggeser perhatian dari diri sendiri dan ke orang lain, masalah sering menghilang. Jika, misalnya, Anda memiliki kesulitan dengan seks, berusaha untuk memuaskan pasangan Anda tanpa mencari kepuasan Anda sendiri. Keprihatinan atas ereksi dan orgasme menghilang - dan kepuasan muncul kembali! Atau tidak berusaha untuk memuaskan siapa pun sama sekali. Banyak ahli terapi seks menyatakan bahwa pasangan tidak melakukan apa pun tetapi "hewan peliharaan," menghindari orgasme "di semua biaya." pasangan ini sering menemukan mereka hampir tidak bisa malam terakhir sebelum apa yang mereka miliki sebelumnya kesulitan dengan hanya terjadi!

Frankl insists that, in today's world, there is far too much emphasis on self reflection. Since Freud, we have been encouraged to look into ourselves, to dig out our deepest motivations. Frankl even refers to this tendency as our "collective obsessive neurosis." Frankl menegaskan bahwa, dalam dunia sekarang ini, ada terlalu banyak penekanan pada refleksi diri. Sejak Freud, kita telah didorong untuk melihat ke dalam diri kita sendiri, untuk menggali motivasi kita yang terdalam. Frankl bahkan menyebut kecenderungan ini sebagai kami "neurosis obsesif kolektif." (1975, p. 95) Focusing on ourselves this way actually serves to turn us away from meaning! (1975, hal 95) Berfokus pada diri kita sendiri dengan cara ini benar-benar berfungsi untuk memalingkan kami dari makna!

For all the interest these techniques have aroused, Frankl insists that, ultimately, the problems these people face are a matter of their need for meaning. So, although these and other techniques are a fine beginning to therapy, they are not by any means the goal. Untuk semua kepentingan teknik-teknik ini telah menimbulkan, Frankl menegaskan bahwa, pada akhirnya, masalah yang dihadapi orang-orang ini adalah masalah kebutuhan mereka akan makna. Jadi,



meskipun teknik ini dan lainnya adalah awal yang baik untuk terapi, mereka tidak dengan cara apapun yang tujuan.

Perhaps the most significant task for the therapist is to assist the client in rediscovering the latent religiousness that Frankl believes exists in each of us. This cannot be pushed, however: "Genuine religiousness must unfold in its own time. Never can anyone be forced to it." (1975, p. 72) The therapist must allow the patient to discover his or her own meanings. Mungkin tugas yang paling penting bagi terapis adalah membantu klien dalam menemukan kembali laten Frankl percaya keagamaan yang ada di masing-masing dari kita. Hal ini tidak dapat didorong, tetapi: "Genuine keagamaan harus terungkap dalam waktu sendiri. Jangan pernah bisa ada orang yang dipaksa untuk itu." (1975, hal 72) Para terapis harus memungkinkan pasien untuk menemukan sendiri makna.

"(H)uman existence -- at least as long as it has not been neurotically distorted -- is always directed to something, or someone, other than itself - be it a meaning to fulfill or another human being to encounter lovingly." (1975, p. 78) Frankl calls this **self-transcendence**, and contrasts it with self-actualization as Maslow uses the term. Self-actualization, even pleasure and happiness, are side-effects of self-transcendence and the discovery of meaning. He quotes Albert Schweitzer: "The only ones among you who will be really happy are those who have sought and found how to serve." (Quoted in 1975, p. 85)

### **In conclusion Kesimpulannya**

Even if you (like me) are not of a religious inclination, it is difficult to ignore Frankl's message: There exists, beyond instincts and "selfish genes," beyond classical and operant conditioning, beyond the imperatives of biology and culture, a special something, uniquely human, uniquely personal. For much of psychology's history, we have, in the name of science, tried to eliminate the "soul" from our professional vocabularies. But perhaps it is time to follow Frankl's lead and reverse the years of reductionism.

---

### **Discussion Diskusi**

For all my admiration of Frankl and his theory, I also have some strong reservations. Frankl attempts to re-insert religion into psychology, and does so in a particularly subtle and seductive manner. It is difficult to argue with someone who has been through what Frankl has been through, and seen what he has seen. And yet, suffering is no automatic guarantee of truth! By couching religion in the most tolerant and liberal language, he nevertheless is asking us to base our understanding of human existence on faith, on a blind acceptance of the existence of ultimate truth, without evidence other than the "feelings" and intuitions and anecdotes of those who already believe. This is, in fact, a dangerous precedent, and there is much "pop psychology" based on these ideas. The same tendency applies to the quasi-religious theories of Carl Jung and Abraham Maslow. Untuk semua kekaguman saya Frankl dan teorinya, saya juga memiliki beberapa keberatan yang kuat. Frankl upaya untuk memasukkan kembali agama ke dalam psikologi, dan melakukannya dalam yang sangat halus dan dengan cara menggoda. Hal ini sulit untuk berdebat dengan seseorang yang telah melalui apa yang Frankl telah lewat, dan melihat apa yang telah dilihatnya. Dan lagi, penderitaan tidak otomatis menjamin kebenaran! Oleh couching agama yang paling toleran dan liberal bahasa, namun ia meminta kita untuk dasar pemahaman kita tentang eksistensi manusia pada iman, pada penerimaan buta adanya kebenaran hakiki, tanpa bukti selain "perasaan" dan intuisi dan anekdot dari mereka yang sudah percaya. Hal ini, pada kenyataannya, preseden yang berbahaya, dan ada banyak "pop psikologi" yang didasarkan pada ide-ide ini. kecenderungan yang sama berlaku untuk semi-teori agama Carl Jung dan Abraham Maslow.

Frankl, like May and others, refers to himself as an existentialist. Many others with religious tendencies do likewise. They have even elevated Kierkegaard to the honorary position of founder of existentialism - a word Kierkegaard had never heard. And yet faith, which asks one to surrender one's skepticism to a God or other universal principle, is intrinsically at odds with the most basic concepts of existentialism. Religion - even liberal religion - always posits essences at the root of human existence. Existentialism does not. Frankl, seperti Mei dan lain-lain, merujuk pada dirinya sebagai seorang eksistensialis. Banyak orang lain dengan kecenderungan agama melakukan hal yang sama. Mereka bahkan diangkat Kierkegaard untuk posisi kehormatan pendiri eksistensialisme - sebuah kata Kierkegaard belum pernah mendengar. Dan belum iman, yang meminta satu untuk menyerahkan seseorang skeptisisme kepada Allah atau prinsip universal, secara intrinsik bertentangan dengan konsep yang paling dasar eksistensialisme. Agama - bahkan liberal agama - selalu berpendapat esensi pada akar eksistensi manusia. Eksistensialisme tidak.

---

### References Referensi

Frankl, VE (1963). (I. Lasch, Trans.) **Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy**. New York: Washington Square Press. (Earlier title, 1959: **From Death-Camp to Existentialism**. Originally published in 1946 as **Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager**) Frankl, VE (1963). (I. Lasch, Trans.) **Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy**. New York: Washington Square Press. (Judul Sebelumnya, 1959: **Dari Kematian-Camp untuk Eksistensialisme**. Awalnya diterbitkan pada tahun 1946 sebagai **ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager**)

Frankl, VE (1967). **Psychotherapy and Existentialism : Selected Papers on Logotherapy**. New York : Simon and Schuster. Frankl, VE (1967). **Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy**. New York: Simon dan Schuster.

Frankl, VE (1973). (R. and C. Winston, Trans.) **The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy**. New York: Vintage Books. (Originally published in 1946 as **Ärztliche Seelsorge**.) Frankl, VE (1973). (R. dan C. Winston, Trans.) **Dokter dan Jiwa: Dari Psikoterapi untuk Logotherapy**. New York: Vintage Books. (Aslinya diterbitkan pada tahun 1946 sebagai **Ärztliche Seelsorge**.)

Frankl, VE (1975). **The Unconscious God: Psychotherapy and Theology**. New York: Simon and Schuster. (Originally published in 1948 as **Der unbewusste Gott**. Republished in 1997 as **Man's Search for Ultimate Meaning**.) Frankl, VE (1975). **The Unconscious Allah: Psikoterapi dan Teologi**. New York: Simon and Schuster. (Aslinya diterbitkan pada tahun 1948 sebagai **unbewusste Der Gott**. Diterbitkan ulang pada tahun 1997, **Man's Search for Ultimate Meaning**.)

Frankl, VE (1996). **Viktor Frankl -- Recollections: An Autobiography**. (J. and J. Fabray, Trans.) New York: Plenum Publishing. (Originally published in 1995 as **Was nicht in meinen Büchern steht**.) Frankl, VE (1996). **Viktor Frankl - Kenangan: An Autobiography**. (J. dan J. Fabray, Trans.) New York: Plenum Publishing. (Aslinya diterbitkan pada 1995 sebagai **nicht Apakah dalam meinen Büchern steht**.)