



savų minčių kaliniai

**Viktoro Franklio principai, padėsiantys
atrasti prasmę gyvenime ir darbe**

DR. ALEX PATTAKOS IR ELAINE DUNDON

DR. ALEX PATTAKOS IR ELAINE DUNDON

savų minčių kaliniai

**Viktoro Franklio principai,
padėsiantys atrasti prasmę gyvenime ir darbe**

Pratarmę parašė Stephen R. Covey,
knygos *7 efektyviai veikiančių žmonių įpročiai* autorius

Iš anglų kalbos vertė Laurynas Barkauskas



VILNIUS 2021

Versta iš

Prisoners of Our Thoughts:

Viktor Frankl's Principles for

Discovering Meaning in Life and Work

by Alex Pattakos and Elaine Dundon

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama

Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos

Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

© Alex Pattakos, Elaine Dundon, 2017

© Vertimas į lietuvių kalbą, Laurynas Barkauskas, 2021

© Leidykla VAGA, 2021

ISBN 978-5-415-02620-3

Ši knyga skiriama dr. Viktorui E. Frankliui (1905–1997)
ir dr. Stephenui R. Covey (1932–2012),
kurių gyvenimai ir darbai
visad skleis šviesą tamsoje
bei prasmės ieškančių
viso pasaulio žmonių gyvenimuose.

Turinys

Pratarmė. Stephen R. Covey — 11

Įžanga — 19

1 skyrius

Gyvenimas nėra atsitiktinumas — 27

2 skyrius

Viktoras Franklis — 39

3 skyrius

Pirmasis principas.

Laisvai rinkitės savo požiūrį — 48

4 skyrius

Antrasis principas.

Išpildykite savo valią siekti prasmės — 70

5 skyrius

Trečiasis principas.

Aptikite akimirkų prasmę — 89

6 skyrius

Ketvirtasis principas.

Neveikite prieš save — 105

7 skyrius

Penktasis principas.

Pažvelkite į save iš šalies — 119

8 skyrius

Šeštasis principas.

Pakeiskite savo dėmesio centrą — 134

9 skyrius

Septintasis principas.

Perženkite save — 145

10 skyrius

Prasmės šerdis: gyvenimas — 157

11 skyrius

Prasmės šerdis: darbas — 181

12 skyrius

Prasmės šerdis: visuomenė — 205

13 skyrius

Viktoro Franklio palikimas — 225

Padėka — 241

Apie autorius — 243

Išnašos — 247

Bibliografija — 259

Atraskite asmeninę prasmę ir pasitenkinimą kasdieniame gyvenime bei darbe ir pasiekite savo didžiausią potencialą, taikydami pasaulinio garso psichiatro ir egzistencializmo filosofo Viktoro E. Franklio terapinę sistemą!

Pagrindiniai principai

1. Laisvai rinkitės savo požiūrį.

Visose situacijose, kad ir kokios jos beviltiškos atrodytų ar iš tikrųjų būtų, jūs visada galite pasirinkti savo požiūrį.

2. Išpildykite savo valią siekti prasmės.

Autentiškai atsidėkite prasmingoms vertybėms ir tikslams, kuriuos tik jūs galite įgyvendinti.

3. Aptikite akimirkų prasmę.

Tik jūs patys esate atsakingi už savo gyvenimą, suvokdami, kad prasmė glūdi visose akimirkose, ir prisiimdami atsakomybę už savo išskirtinį egzistencijos audinį.

4. Neveikite prieš save.

Nesusitelkite vien į ketinimą ar padarinius, kad jūsų veiksmai neprieštarautų siekiamam rezultatui.

5. Pažvelkite į save iš šalies.

Tik žmonės pasižymi gebėjimu pažvelgti į save iš šalies, pasitelkdami išskirtinai žmogišką bruožą – humoro jausmą.

6. Pakeiskite savo dėmesio centrą.

Nukreipkite savo dėmesį nuo probleminės situacijos į ką nors kita ir tobulinkite savo gynybos mechanizmus, padedančius tvarkytis su stresu ir permainomis.

7. Perženkite save.

Skleiskite darbe žmogiškumo dvasią, nukreipdami savo dėmesį į ką nors didesnio už save ir pajuskite su tuo ryšį.

Pratarmė

Apie blogėjančią Viktoro Franklio sveikatą, ligą ir paguldymą į ligoninę sužinojau visai prieš jo mirtį 1997-ųjų rugsėjį. Labai troškau pasikalbėti su Frankliu, kad galėčiau išreikšti gilią padėką už jo gyvenimo darbą – įtaką milijonams žmonių, įskaitant ir mano paties gyvenimą bei darbus. Žinojau, kad Franklis jau buvo netekęs regėjimo, todėl jo žmona ligoninėje skaitydavo jam keletą valandų per dieną. Niekada nepamiršiu jausmo, aplankiusio mane išgirdus jo balsą ir kalbantis su juo. Klausydamas mano padėkos, pagarbos ir meilės žodžių, Franklis buvo labai geras ir malonus. Jaučiausi taip, lyg šnekėčiau su didžia ir kilnia dvasia. Kantriai manęs išklausęs, jis tarė: „Stephenai, kalbi taip, tarsi jau būčiau pasiruošęs išeiti. Aš vis dar turiu du svarbius projektus, kuriuos reikia pabaigti.“ Šis pasakymas puikiai atspindėjo jo asmenybę! Ir charakterį! Ir logoterapijos principus!

Franklio troškimas bei ryžtas nesiliauti veikus ir toliau man priminė jo bendradarbiavimą su dr. Hansu Selye iš Monrealio Kanadoje, pagarsėjusiu tyrimais ir darbais apie stresą. Selye mokė, kad mūsų imuninė sistema sustiprėja, o degeneracinės senėjimo jėgos sulėtėja tik tada, kai turime prasmingą darbą ir tikslus. Tokį stresą jis pavadino „eustresu“, o ne

sielvartu (angl. *distress*), kurį sukelia gyvenimas be prasmės ir principų. Esu tikras, kad šios dvi asmenybės viena kitai darė įtaką, padidindamos tiek fizinę, tiek psichologinę logoterapijos, žmogaus prasmės paieškų, naudą.

Kai Alexas Pattakosas maloningai pasiūlė man parašyti pratarinę knygai *Savų minčių kaliniai* ir pridūrė sulaukęs pritarimo iš Franklio šeimos, pajutau tiek pasididžiavimą, tiek jaudulį, jog galėsiu prisidėti – ypač todėl, kad jie manė, jog mano darbas su valdymo ir lyderystės organizacijomis puikiai atitiko Viktoro Franklio „darbo principus“, kurie sudaro šios nuostabios knygos šerdį. Šios knygos reikšmė mano akyse išaugo dar labiau, kai Pattakosas parašė: „Likus metams iki jo mirties, sėdėjau su Frankliu jo darbo kambaryje, kai, sugriebęs mano ranką, tarė: „Alexai, privalai parašyti šią knygą!“

Niekada nepamiršiu, kaip giliai mane paveikė ir įkvėpė praėjusio amžiaus septintajame dešimtmetyje studijuotos knygos *Žmogus ieško prasmės* bei *Daktaras ir siela* (*The Doctor and the Soul*). Abu šie kūriniai, kaip ir kiti Franklio darbai bei paskaitos, iš naujo patvirtino mano „sielos kodeksą“, susijusį su mūsų galimybe rinktis, išskirtine savimonės dovana ir esme – valia siekti prasmės. Per rašymui skirtas atostogas Havajuose itin susimąstęs klaidžiojau tarp lentynų universiteto bibliotekoje ir į rankas paėmiau vieną knygą. Joje perskaičiau šias tris eilutes, tiesiog sukrėtusias mane ir dar kartą patvirtinusias esmines Franklio pamokas:

Tarp stimulo ir atsako yra erdvė.

Toje erdvėje glūdi mūsų laisvė ir galimybė rinktis savo atsaką.

Šiame atsake glūdi mūsų augimas ir laimė.

Rašytojo vardo neįsiminiau, todėl niekada negalėjau įvardyti šios citatos autoriaus. Vėliau nuvykęs į Havajus, norėdamas surasti šią knygą, netgi grįžau į tą pačią vietą, bet bibliotekos pastato ten jau nebebuvo.

Erdvė tarp to, kas atsitinka, ir mūsų atsako, laisvė pasirinkti šį atsaką ir jo galimi padariniai mūsų gyvenimui gražiai iliustruoja, kad galime tapti savo sprendimų, o ne aplinkybių rezultatu. Šitai atskleidžia tris vertybes, kurių Franklis nuolat mokė: kūrybinę, patirtinę ir požiūrio vertybes. Mes galime pasirinkti atsaką į aplinkybes. Turime galimybę jas keisti; iš tiesų, turime tokią atsakomybę ir jei nepaisome šios erdvės, šios laisvės, šios atsakomybės, mūsų gyvenimo esmė ir palikimas gali pavirsti į nieką.

Kartą, kai ruošiausi išvykti iš karinės bazės, kurioje ilgą laiką mokiau lyderystės, pagrįstos šioje knygoje pristatomais principais, atsisveikindamas su bazės vadu, pulkininku, paklausiau jo: „Kodėl stengiatės įvesti bazėje principais pagrįstą lyderystę ir propaguoti tokį gyvenimo būdą, nors puikiai žinote, kad plauksite prieš srovę ir susidursite su galingomis kultūrinėmis jėgomis? Tarnaujate jau trisdešimtus metus ir šių metų pabaigoje išeisite į pensiją. Jūsų tarnyba kariuomenėje buvo sėkminga, todėl galite ir toliau laikytis šio sėkmingo modelio ir išeiti į pensiją su visa per šį laiką pelnyta garbe ir aplođimentais.“ Niekada nepamiršiu jo atsakymo. Jis įsirižė į mano sielą. Pulkininkas tarė: „Neseniai mirė mano tėvas. Žinodamas, jog miršta, pakvietė mano motiną ir mane prie lovos. Pamojo ranka prieiti arčiau, kad galėtų kažką sušnabždėti man į ausį. Mano motina stovėjo šalia, nesulaikydama

ašarų. Tėvas tarė: „Sūnau, pažadėk, kad negyvensi taip kaip aš. Nebuvau geras nei tau, nei tavo motinai ir nenuveikiau nieko reikšmingo. Sūnau, pažadėk, kad negyvensi taip kaip aš.“

Bazės vadas tęsė: „Štai kodėl stengiuosi įgyvendinti šias permainas, Stephenai. Būtent todėl noriu, kad visa bazė pasiektų visiškai naują lygį tiek atlikdami užduotis, tiek prisideddami prie gerovės. Noriu nuveikti kažką reikšmingo ir pirmą kartą nuoširdžiai viliuosi, kad mano įpėdiniai padarys daugiau nei aš. Iki šiol vyliausi būti sėkmingas, bet dabar to nebesiekiu. Noriu, kad šie principai įsitvirtintų mūsų kultūroje, kad taptų nuolatiniai. Žinau, kad reikės įdėti pastangų. Aš gal net paprašysiu, jog pratęstų mano tarnybą, kad galėčiau įgyvendinti šį siekį, tačiau noriu pagerbti didžiausią man tėvo duotą palikimą, tai yra troškimą nuveikti kažką reikšmingo.“

Iš šio vado galime pasimokyti, kad drąsa – tai ne baimės nebuvimas, o suvokimas, jog egzistuoja kažkas daug svarbesnis. Bent trečdalį gyvenimo praleidžiame ruošdamiesi dirbti arba dirbdami (dažniausiai organizacijose). Net išėję į pensiją turėtume imtis prasmingų projektų kokiose nors organizacijose, šeimoje ar visuomenėje. Darbas ir meilė iš tikrųjų sudaro mirtingumo esmę.

Didis humanistinės pakraipos psichologas Abrahamas Maslow gyvenimo pabaigoje pradėjo mąstyti panašiai, taip iš esmės patvirtindamas Franklio „valios siekti prasmės“ idėją. Maslow pajuto, kad jo poreikių hierarchijos teoriją pernelyg sąlygojo poreikiai ir kad saviraiška nėra aukščiausias iš jų. Pagaliau jis padarė išvadą, jog aukščiausias žmogaus sielos poreikis yra savęs peržengimas, o tai daug geriau atspindi Franklio mintis. Maslow žmona Bertha ir jo mokslinis ben-

dradarbis sudėjo šiuos paskutinius Franklio apmąstymus į knygą *Tolesni žmogaus prigimties horizontai* (*The Farther Reaches of Human Nature*).

Dirbdamas su žmonėmis ir organizacijomis, itin daug dėmesio skiriu asmeninių ir organizacijų tikslų vystymui. Supratau, kad kai pakankamai daug žmonių bendrauja laisvai ir darniai, išmąnydami savo sritį ar profesiją ir savo pačių kultūrą, jie pradeda jaustis tam tikros kolektyvinės sąžinės dalimi ir suvokti poreikį kurti vertę, iš tikrųjų palikti ką nors po savęs, todėl nustato su verte susijusias gaires, kad įgyvendintų šią užduotį. Tikslas ir priemonės yra neatsiejami; tiesą sakant, tikslas nuo pat pradžių egzistuoja priemonėse. Niekada negalima pasiekti deramo tikslo pasitelkus nederamas priemones.

Mokydamas kitus supratau, kad labiausiai džiuginanti, jaudinanti ir motyvuojanti kada nors žmonių rimtai svarstyta idėja yra galimybė rinktis – idėja, jog geriausias būdas nuspėti savo ateitį yra ją sukurti. Iš esmės tai asmeninės laisvės idėja, kai išmokstama užduoti Viktoro Franklio klausimą: ko iš manęs reikalauja gyvenimas? Ko reikalauja ši situacija? Tai veikiau *pozityvi* nei *negatyvi* laisvė. Šis metodas neabejotinai nukreiptas iš vidaus į išorę, o ne iš išorės į vidų.

Supratau, kad tai įsisauganinė žmonės tampa dėmesingi, ir jei nuoširdžiai užduoda tokius klausimus bei atsižvelgia į savo sąžinę, jų išsikelti tikslai ir vertybės beveik visada būna transcendentiniai, t. y. susiję su prasme, didesne už jų pačių gyvenimus, iš tikrųjų sukuriančia vertę ir darančia įtaką kitų žmonių gyvenimams – būtent tokių dalykų siekė Viktoras Franklis nacistinės Vokietijos koncentracijos stovyklose. Taip nutraukiami seni ir kuriami nauji ciklai, nauja pozity-

vi energija. Žmonės tampa tuo, ką vadinu „pereinamosiomis asmenybėmis“, – tais, kurie nutraukia saitus su ankstesniais nepagrįstais kultūriniais elgesio ir pažiūrų modeliais.

*Ribos to, ką matome ir darome,
 Apibrėžtos to, ko nepastebime.
 Ir dėl to, kad nepastebime,
 Jog nepastebime,
 Nieko negalime padaryti,
 Kad pasikeistume,
 Kol nepastebėsime,
 Kaip nepastebint
 Formuojasi mūsų mintys ir poelgiai.*
 R. D. Laing

Taip mąstant ir remiantis šioje svarbioje knygoje dr. Patakos aprašomais septyniais nuostabiais principais, pasiekiamas tam tikra pirminė didybė, kai charakteris ir pastangos, sąžinė ir meilė, pasirinkimas ir prasmė – visa veikia kartu ir dera vienas su kitu. Tai priešprieša antrinei didybei – žmonėms, kurie visuomenės laikomi sėkmingais, bet iš tikro yra nepatenkinti.

Galiausiai pasiūlysiu dvi idėjas, kaip gauti kuo daugiau naudos iš šios knygos. Pirma, paėiliui pasidalinkite pagrindiniais principais ar mokykite jų žmones, su kuriais gyvenate ar dirbate ir kuriuos jie domintų. Antra, įgyvendinkite šiuos principus. Ką nors išmokti, bet tuo nepasinaudoti, iš tikrųjų reiškia neišmokti. Ką nors žinoti, bet tuo nesiremti, iš tikrųjų reiškia nežinoti. Priešingu atveju, jei mes šiuos pagrindinius

principus apsvaistytume ir išreikštume žodžiais, bet nemo-
kytume ir netaikytume jų, būtume kaip žmogus, kuris, gimęs
aklas, aiškintų kitam, ką reiškia matyti, remdamasis moksi-
nėmis šviesos, jos savybių, akies ir jos anatomijos žiniomis.
Kviečiu jus skaitant šią knygą patirti laisvę rinktis savo pačių
požiūrį, naudotis valia siekti prasmės, aptikti akimirkų pras-
mę, neveikti prieš save, pažvelgti į save iš šalies, pakeisti dē-
mesio centrą ir peržengti save. Siūlau mokytis šios medžiagos
paeiliui: perskaite pirmąjį principą, pamokote jo ir pritaiko-
te, tada skaitote kitą ir taip toliau. Galima tiesiog perskaityti
visą knygą iškart, kad susidarytumėte bendrą įspūdį, o tada
sugrįžti ir mokytis principų paeiliui, pasitelkiant savo pačių
patirtį. Taip tapsite permainų katalizatoriumi. Ir pereinamąja
asmenybe. Nutrauksite blogus ciklus ir pradėsite geruosius.
Gyvenimas taps kaip niekada prasmingas. Žinau tai iš savo
patirties, sukauptos dirbant su daugybe organizacijų ir žmo-
nių.

Tiek mano senelis, tiek Viktoras Franklis mane mokė, kad
gyvenimas yra misija, o ne karjera.

Dr. Stephenas R. Covey

Knygos 7 efektyviai veikiančių žmonių įpročiai autorius

Ižanga

Netrukus po to, kai 2004 m. pasirodė knyga *Savų minčių kaliniai*, Indijos vandenyne įvykęs didžiulis žemės drebėjimas sukėlė vieną daugiausia gyvybių nusinešusių gamtinių katastrofų per visą žmonijos istoriją, pasaulyje žinomą Azijos cunamio vardu. Žuvo 230 tūkstančių žmonių, o pusė milijono liko be namų. Arčiausiai žemės drebėjimo epicentro buvo Ačeho provincija Indonezijoje, todėl ji nuo milžiniškų bangų nukentėjo labiausiai.

Knyga *Savų minčių kaliniai* atsitiktinai pateko į Džakartoje įsikūrusios profesines paslaugas teikiančios firmos „Dynamis Organization Services“ atstovų rankas. Ši kompanija sudarė Savanorių parengties programą, kad paruoštų individus iššūkiams, su kuriais jie susidurs Ačehe. Programos tikslas – išmokyti savanorius greitai ir veiksmingai reaguoti į visiškai nusiaubtą provinciją ir žmonių kančias, kurias išvys nuvykę į katastrofos vietą. Jiems taip pat reikėjo žinoti, kaip tvarkytis su savo pačių psichologiniu atsaku. Šią programą, pasitelkusią *Savų minčių kalinius* kaip mokymo medžiagą, pritaikė ir kitos organizacijos, įskaitant vietos valdžios institucijas ir tokias nevyriausybinės organizacijas kaip UNESCO ir UNICEF. Visi

septyni pagrindiniai principai, aprašyti šioje knygoje, laikyti esminėmis žiniomis, įgūdžiais ir požiūriais, reikalingais parengties programoje dalyvavusiems ir vėliau pagalbą teikusiems savanoriams.

Sunku apsaakyti, kokią vertę ir prasmę dėl tokio pritaikymo mums įgavo *Savų minčių kaliniai*. Rašydamas šią knygą Alexas tikrai nenumatė tokio principų pritaikymo būdo. Toli gražu! Vis dėlto dabar jau žinome, kad jos pritaikymo potencialas yra beribis, toli pranokstantis darbo ir darbovietės ribas.

Ne tik katastrofoms

Knygą *Savų minčių kaliniai* galima pritaikyti labai įvairiai – taip, kad būtų artimesnė daugumos mūsų gyvenimams. Ar vargstate nemėgstamame darbe? O gal manote, kad darbas neblogas, bet neteikiantis pasitenkinimo? Kalbant plačiau, ar susimąstote, kad gyvenimas yra daugiau nei tai, ką patiriate? Ar kada jautėtės taip, tarsi tik jums nutiktų kas nors blogo, tarsi nekontroliuotumėte savo gyvenimo ir nieko negalėtumėte pakeisti? Jei bent į vieną iš šių klausimų atsakėte teigiamai, jūs toks ne vienas. Natūralu užduoti esminius klausimus apie tai, kaip gyvename ir dirbame. Šioje knygoje, rašytoje turint omenyje jus, kalbama apie žmogaus prasmės paieškas. Ji paremta pasaulinio garso psichiatro Viktoro Franklio, parašiusio bestselerį *Žmogus ieško prasmės*, kurį Kongreso biblioteka išrinko į didžiausią įtaką turėjusių knygų Amerikoje dešimtuką, filosofija ir metodu. Daugybė Franklio idėjų apie prasmės paieškas, iliustruotos jo paties ir jo klientų bei pacientų patirimi, padarė įtaką milijonams žmonių visame pasaulyje.

Išgyvenęs nacių koncentracijos stovyklas per Antrąją pasaulinę karą, Franklis tapo žinomas dėl įsitikinimo, kad galutinė laisvė pasirinkti savo požiūrį ir atsaką į mus ištikusią situaciją, nepriklausomai nuo to, su kokiais gyvenimo iššūkiais susiduriame, priklauso mums. Frankliui kalint, iš jo buvo atimta daugybė dalykų: žmona ir šeima, tapatybė (šią pakeitė numeris), drabužiai, sveikata ir judėjimo laisvė. Tačiau Franklis suvokė, kad, nepaisant to, kas dėjosi aplinkui, jis išlaikė gebėjimą pasirinkti, kaip vertins situaciją, o kartu ir savo atsaką į ją. Franklis *suvokė* esąs atsakingas už prasmės suradimą susiklosčiusiomis aplinkybėmis ir, svarbiausia, už tai, kad netaptų savų minčių kaliniu. Iš esmės, pasirinkęs nebūti pasyvia aplinkybių auka, jis taikė aktyvų prasmės paieškų metodą. Panašiai ir mes visi turime galimybę reaguoti į pasitaikančius iššūkius, pasitelkdami gebėjimą rasti prasmę. Tikriausiai sakant, Franklis tikėjo, kad prasmė glūdi kiekvienoje mūsų gyvenimo akimirkoje iki paskutinio atodūsio ir kad mes esame atsakingi už jos suradimą. Jis taip pat pabrėžė, jog mums nereikia kentėti, kad surastume ar patirtume prasmę.

Franklis sukūrė logoterapiją – prasmę pagrįstą humanistinę psichoterapijos metodą, apimančią daugybę įžvalgų, įskaitant ir laisvę pasirinkti savo požiūrį. Peržiūrėjome gausų Franklio knygų, straipsnių, pranešimų ir susijusių darbų rinkinį ir išskyrėme pagrindinius aspektus: septynis svarbiausius principus, padėsiančius jums surasti prasmę. „Laisvė pasirinkti savo požiūrį“ – tik vienas iš septynių principų, kuriuos pristatome šioje knygoje. Taip pat pateikėme conceptualų pagrindą ir praktines gaires, kaip nagrinėti jūsų pačių klausimus apie prasmę.

Šioje knygoje siekiame įnešti prasmės į darbą ir darbovietę. *Darbą* apibrėžiame labai plačiai, todėl pateikiamos idėjos tinka daugeliui žmonių: tiek samdomiems darbuotojams, tiek sava-noriams; visuose sektoriuose ir srityse dirbantiems žmonėms; individams, pradedantiems darbo paieškas arba naują karjerą; keičiantiems darbus; taip pat pensininkams. Ši knyga parodo, kaip apskritai veikia pagrindiniai Franklio principai, todėl juos galima pasitelkti ir su darbu nesusijusiam kontekste. Pavyzdžiai, istorijos, pratimai, klausimai, iššūkiai ir kitos praktinės priemonės padės jums pritaikyti Franklio idėjas, siekiant surasti savo pačių kelią į prasmę darbe ir asmeniniame gyvenime.

Alexo požiūris į Viktorą Franklį

Franklio idėjos jau beveik penkiasdešimt metų daro įtaką mano darbui ir asmeniniam gyvenimui. Daugelį šių metų praleidau studijuodamas jo novatorišką darbą, susijusį su egzistencine analize, logoterapija ir prasmės paieškomis. Jo principus taikiau įvairiose darbinėse aplinkose ir situacijose. Būdamas psichikos sveikatos priežiūros specialistas, daug metų klioviausi veiksmingomis Franklio idėjomis. Ilgainiui, išbandant jo filosofijos ir metodo elementus pačiose įvairiausiose situacijose, mano pasitikėjimas jomis tik augo. Dirbdamas su asmenimis, patiriančiais egzistencines dilemas darbe ir (arba) asmeniniame gyvenime, aš, suprantama, mažiau ir apie savo paties gyvenimo kelionę bei dažnai klioviausi vertinga Franklio išmintimi.

Viktoras Franklis praktikavo tai, ką skelbė, visą laiką gyvendamas ir dirbdamas prasmingai. Iš asmeninės patirties ži-

*Dr. Alexas Pattakosas su
dr. Viktoru Frankliu
jo darbo kambaryje
Vienoje, Austrijoje,
1996 m. rugpjūtis.*



nau, kad tai ne visada lengva. Akademinėje bendruomenėje sakoma, kad nežinome, ko nežinome, kol nepabandome to mokyti kitų. Tą patį galima pasakyti ir apie knygos rašymą. Ir vis dėlto daugeliu atžvilgių *rašyti* knygą yra lengvoji dalis. Prisipažinsiu, daug sunkiau bandyti *daryti* tai, apie ką rašai. Galiu tik mėginti sekti Franklio pavyzdžiu. Būtent susitikęs su Frankliu 1996-aisiais jo namuose Vienoje, Austrijoje, aš pirmą kartą pasiūliau idėją rašyti knygą, kuri tiesiogiai pritaikytų jo pagrindinius principus ir metodą darbui bei darbovietai. Franklis mane labai palaikė, su jam būdingu entuziazmu pasilenkė per stalą, sugriebė mano ranką ir tarė: „Alexai, privalai parašyti šią knygą!“ Jo žodžiai įsirežė į pačią mano būties šerdį ir nuo tos akimirkos pasiryžau šią knygos idėją paversti tikrove.

Dabar suprantu geriau nei bet kada, kaip labai man pasisekė ir kiek daug naudos gavau, metaforiškai kalbant, stovėdamas ant Viktoro Franklio, vieno iš didžiausių šių laikų mąstytojų, pečių. Franklio istorija, kaip jis pats surado motyvacijos gyventi, nepaisydamas siaubingų nacių koncentracijos stovy-

klų sąlygų, – tai palikimas, galintis kiekvienam padėti surasti gilesnę, turtingesnę prasmę savo gyvenime, nepriklausomai nuo susiklosčiusios situacijos. Mano tikslas ir viltis – jog knyga *Savų minčių kaliniai* plėtos Franklio idėjas apie prasmę gyvenime ir darbe, taip prisidėdama prie jo transformacinį poveikį turinčio palikimo, kad jis nebūtų pamirštas.

Jūsų rankose – trečiasis leidimas

Šiandienis greitai besikeičiantis, vis sudėtingesnis ir nepastovus pasaulis tik pabrėžė prasmės paieškų gyvenime, darbe ir visuomenėje svarbą. Atėjo metas išplėtoti optimistiškas ir įkvepiančias mintis, pristatytas pirmuosiuose dviejuose leidimuose. Esminis šio leidimo skirtumas tas, kad jo bendraautorė yra mano partnerė, sutuoktinė ir mūza Elaine Dundon. Jos išskirtinė patirtis verslo, inovacijų, prasmės, filosofijos ir metafizikos srityse trečiajam leidimui suteikia įdomios dinamikos.

Elaine požiūris į Viktorą Franklį

Nuo pat tada, kai paauglystėje pirmą kartą perskaičiau knygą *Žmogus ieško prasmės*, Franklio įžvalgos turėjo įtakos mano darbui ir asmeniniam gyvenimui. Nuo tol vis sugrįždavau prie šios reikšmingos knygos, ieškodama įžvalgų, kaip tvarkytis su prasme ir kaip rasti ją sudėtingomis aplinkybėmis, su kuriomis susidurdavau asmeniniame ir profesiniame gyvenime. Dažnai suprasdavau, kad esu kalinė, – ne tiesiogine prasme, atsidūrusi už plieninių grotų ir spygliuotos vielos, bet

perkeltine, kai įkliūvu į spąstus dėl ribotų įsitikinimų, susijusių ne tik su aplinkybėmis ir galimybėmis, bet ir su mano mintyse įkalintais kitais žmonėmis, įsivaizduodama, kaip jie tikriausiai elgsis toliau. Atsitiktinai sutikau Alexą Pattakosą ir vėliau sužinojau, kad jis domisi logoterapija, egzistencine analize ir prasmės paieškomis gyvenime bei darbe. Bendroje odisėjoje po visą pasaulį mums nusišypsojo laimė sutikti daugybę žmonių, kurie noriai dalijosi savo pažiūromis ir išvalgomis apie prasmę ir ypač apie tai, kaip Franklio išmintis jiems padėjo išgyventi sudėtingas situacijas. Jaučiuosi pagerbta, galėdama tęsti Franklio darbą, ir, žinoma, dalintis šia kelione su savo vyru, partneriu ir išminčiumi Alexu.

Šiame atnaujintame ir papildytame leidime pateikiame originalių bei išplėstų istorijų, pratimų ir naujų galimybių principams pritaikyti, taip pat keturis naujus skyrius: „Prasmės šerdis: gyvenimas“, „Prasmės šerdis: darbas“, „Prasmės šerdis: visuomenė“ ir „Viktoro Franklio palikimas“. Skatiname jus *išgyventi šią knygą*, peržvelgiant sąvokas ir pavyzdžius, atliekant pratimus bei pritaikant principus kasdieniame gyvenime ir darbe. Tik tokiu būdu ji taps daugiau nei dar viena knyga jūsų bibliotekoje. Tik šitaip didžiulis Franklio kūrybinis palikimas darys pelnytą įtaką. Ir tik taip ši knyga padės jums iš tikrųjų rasti gilesnę prasmę gyvenime ir darbe.

Dr. Alexas Pattakosas

Elaine Dundon, verslo administravimo magistrė

Kiekvienas iš mūsų esame susikūrę savo vidinę koncentracijos stovyklą, su kuria turime atlaidžiai ir kantriai tvarkytis, kaip visapusiai žmonės; tokie, kokie esame ir kokiais tapsime.

– Viktor Frankl

Visame pasaulyje garsaus psichiatro Viktoro Franklio knyga „Žmogus ieško prasmės“ yra viena svarbiausių šio amžiaus knygų. Asmeniniai V. Franklio išgyvenimai ir prasmės paieškos, stengiantis nepalūžti ir išlikti nacių koncentracijos stovykloje, įkvėpė ne vieną, o jis pats tapo atlaidumo, susitaikymo bei žmogiškumo triumfo net siaubingiausio blogio akivaizdoje simboliu. Nepaprastas Viktoro Franklio ryžtas ir drąsa įrodo, kad visada galime pasirinkti požiūrį į laisvę – neprivalome tapti savų minčių kaliniais.

Autorės Dr. Alex Pittakos ir Elaine Dundon, remdamosis išskirtine Viktoro Franklio gyvenimo istorija ir jo plėtota logoterapijos teorija, knygoje „Savų minčių kaliniai“ išskiria septynis esminius principus, kurie padeda atrasti arba susikurti prasmę. Knygoje apstu praktinių patarimų, nuorodų į Viktoro Franklio darbo užkuliusius, įžvalgų apie tai, kas sudaro PRASMĖtyrą, leidžiančią įprasminti savo kasdienybę, darbą, santykius ir supančią bendruomenę.

