

# Пленники собственных мыслей

**Смысл жизни и работы  
по Виктору Франклу**

**Алекс Паттакос**

*Перевод с английского*



Москва  
2009

[>>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 331.101.3  
ББК 88.4;65.291.6-21  
П20

Переводчик М. Суханова

**Паттакос А.**

П20 Пленники собственных мыслей: Смысл жизни и работы по Виктору Франклу / Алекс Паттакос ; Пер. с англ. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2009. — 205 с.

ISBN 978-5-9614-0973-4

Почему некоторые люди преданно и вдохновенно относятся к своей работе — даже самой что ни на есть рутинной? Почему они легче других справляются с тяжелыми и запутанными обстоятельствами на работе и дома, не теряются в изменившихся обстоятельствах? Они находят смысл там, где другие его не видят, — каким же образом? Это сложные вопросы, и на них нет простых ответов — зато есть ответы осмысленные. Цель книги в том, чтобы помочь вам к ним прийти, осветить ваши поиски смысла, ваш путь к его обретению в работе и в повседневной жизни.

УДК 331.101.3  
ББК 88.4;65.291.6-21

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.*

© Alex Pattakos PhD, 2004, 2008  
Впервые издано Berret-Kochler Publishers, Inc., San Francisco, CA, USA  
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Бизнес Букс», 2009

ISBN 978-5-9614-0973-4 (рус.)  
ISBN 978-1-57675-406-1 (англ.)

**Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>**

# Содержание

---

<i>Предисловие</i> .....	7
<i>Предисловие</i> .....	15
<i>Благодарности</i> .....	19
1. Жизнь — не просто то, что с нами происходит .....	21
2. Жизнь и наследие Виктора Франкла.....	33
3. Лабиринты смысла .....	45
4. Быть всегда свободным .....	59
5. Стремиться к смыслу.....	77
6. Выявлять в жизни значимые моменты .....	99
7. Не работать против себя .....	119
8. Смотреть на себя со стороны.....	137

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

9. Переключать внимание .....	149
10. Выходить за пределы собственного «я» .....	163
11. Увидеть смысл в жизни и работе .....	175
12. Принципы в действии.....	185
 <i>Литература</i> .....	197
<i>Об авторе</i> .....	203
<i>Предметный указатель</i> .....	205

# Предисловие

---

Незадолго до кончины Виктора Франкла, последовавшей в сентябре 1997 г., я, узнав, что он совсем слаб и находится в больнице, поспешил к нему. Мне обязательно нужно было встретиться с этим человеком и выразить ему глубочайшую благодарность за все, что он сделал для миллионов людей, включая и меня. Меня предупредили, что Виктор Франкл ослеп и не сможет меня увидеть. Никогда не забуду, как вошел в палату, услышал его голос и сразу же почувствовал, что передо мной — носитель великого и благородного духа.

Франкл терпеливо и благосклонно выслушал мои слова признательности, уважения и любви, а потом ответил: «Стивен, вы говорите со мной так, как будто я готов умереть. А это не так — у меня еще осталось два важных проекта, и мне надо их закончить». Как это было точно! Как похоже на него! Как созвучно принципам логотерапии!

Желание и решимость продолжать работу, которые я увидел у Франкла, заставили меня вспомнить о его

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

сотрудничестве со знаменитым канадским физиологом доктором Гансом Селье, известным своей концепцией стрессов. По Селье, напряженная деятельность укрепляет нашу иммунную систему и замедляет разрушительные процессы старения при условии, что она осмысленна и направлена на реализацию значимых проектов. Селье назвал это явление «эустрессом» — в противоположность дистрессу, полному моральному истощению, наступающему, когда жизнь лишена цельности и внутреннего содержания. Я уверен, что именно благодаря взаимному влиянию двух ученых логотерапия — поиск смысла — стала столь мощным методом преодоления физических и психических расстройств.

Когда Алекс Паттакос любезно обратился ко мне с просьбой написать предисловие к «Пленникам собственных мыслей» и добавил, что делает это по предложению семьи Виктора Франкла, я был польщен и взволнован: ведь такое приглашение означало, что моя работа с менеджерами и руководителями организаций отвечает франкловским принципам, составляющим стержень этой книги. И мое желание участвовать еще усилилось после получения письма от Паттакоса, где говорилось: «За год до смерти Франкла я сидел с ним в его кабинете, и он, взяв меня за руку, сказал: “Алекс, ваша книга — та, которую непременно надо написать!”».

То глубокое впечатление, которое произвели на меня в 1960-е гг. книги Франкла «Человек в поисках смысла» и «Доктор и душа», никогда не изгладится у меня из памяти. Эти и другие его работы и лекции помогли мне сформировать свой «душевный кодекс», основанный на свободе выбора, уникальной человеческой способности к самоосознанию и главном, что у нас есть, — воле к смыслу. Я находился тогда в творческом отпуске на Гавайях, много размышлял на разные темы и перерывал горы литературы в университетской библиотеке. В какой-то

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

момент в одной из книг мне попались на глаза три строчки, которые меня буквально потрясли.

Между стимулом и реакцией есть зазор.

В этом зазоре — наша свобода, наша способность ответить на обстоятельства.

В нашем ответе — наша судьба, наше счастье.

Увы, я не записал тогда ни названия, ни имени автора, поэтому не могу указать источник цитаты. Позднее, снова попав на Гавайи, я попытался разыскать ту книгу, но неудачно — оказалось, что старого здания библиотеки больше нет.

Слова о зазоре между событиями, происходящими с нами, и нашей реакцией на них, о свободе выбора и зависимости нашей судьбы от принимаемых нами решений прекрасно выражают ту мысль, что человек — не обязательно продукт внешних условий и в состоянии сам формировать себя. Они иллюстрируют три группы ценностей, которые выделял Франкл: ценности творчества, ценности переживания и ценности отношения. В нашей власти выбрать, как поступить в сложившейся ситуации. Мы способны, а в действительности и обязаны влиять на обстоятельства. Если же пренебрегать этим зазором, этой свободой, этим долгом, наша жизнь может не состояться, и мы ничего после себя не оставим.

Однажды меня пригласили на военную базу преподавать принципы лидерства. Когда я, завершив курс, прощался с полковником, командовавшим базой, то спросил его: «Что побудило вас к переходу на жизнь и лидерство в соответствии с принципами? Ведь это очень серьезное дело, и вы не можете не понимать, что должны будете двигаться против течения, преодолевая сопротивление мощных сил нашей культуры! В конце этого года вы уходите в отставку по возрасту. Что помешает вам в дальнейшем

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

просто пользоваться плодами успешной военной карьеры, принимая заслуженные почести и рукоплескания?» Ответ полковника глубоко врезался мне в память. Вот что он сказал: «Недавно ушел из жизни мой отец. Зная, что скоро умрет, он подозвал мою мать и меня к своей постели, а потом жестом попросил меня приблизить ухо прямо к его губам. Мать стояла рядом, глядя на нас, вся в слезах. Отец прошептал мне на ухо: “Сын, обещай мне, что не будешь жить так, как я. Сын, я не сделал добра ни тебе, ни твоей матери, я вообще не сделал в жизни ничего стоящего. Обещай, что не будешь таким, как я”. Потому-то я и предпринял эту попытку, потому-то и стараюсь вывести всю нашу команду на качественно новый уровень результативности и достижений. Я стремлюсь изменить жизнь и впервые в жизни искренне надеюсь, что мои последователи преуспеют больше моего. До сих пор мне хотелось быть самым лучшим, теперь уже нет. Моя цель — утвердить эти принципы, сделать их прочной и долговечной частью культуры. Я знаю, что мне предстоит борьба, и может быть, даже попрошу о продлении срока службы, чтобы довести начатое дело до конца. Но я обязан правильно распорядиться наследством, которое оставил мне отец, — а он завещал мне стремление совершить нечто значимое».

Как показывают слова полковника, мужество — это не отсутствие страха, а понимание того, что на свете есть нечто более важное, чем страх. Не менее трети своей жизни мы проводим в работе или в подготовке к ней, обычно в какой-то организации. Даже после ухода от дел наша жизнь должна быть наполнена значимыми проектами, выполняемыми для организации, семьи, общества. В труде и любви заключается сущность нашей смертной природы.

Великий психолог-гуманист Абрахам Маслоу, автор теории об иерархии человеческих побуждений, пришел

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**



под конец жизни к идеям, очень созвучным франкловской концепции «воли к смыслу». Маслоу чувствовал, что в его теории потребности человека слишком сильно детерминируют поведение, причем самоактуализация — далеко не главная потребность, и в итоге сделал вывод вполне в духе Франкла — о том, что высшей потребностью человеческой души является самотрансценденция, выход за пределы собственного «я». Эти идеи нашли выражение в итоговом труде Маслоу «Дальние пределы человеческой психики», подготовленном при участии жены ученого, Берты, и одного из коллег.

В моей собственной работе с людьми и организациями очень большую роль играет выработка формулировок миссии — индивидуальных и коллективных. По моим наблюдениям, когда достаточное количество людей собирается для свободного совместного труда, причем эти люди хорошо представляют себе свою отрасль, профессию, корпоративную культуру, у них начинает вырабатываться некое коллективное сознание. Каждый стремится принести пользу, оставить после себя что-то существенное, т. е. действует в системе ценностей, нацеленной на развитие сделанного предшественниками. Цели и средства неразделимы; фактически цели заложены в средствах. Ни одна достойная цель не может быть реально достигнута с помощью недостойных средств.

На мой взгляд, самая возвышенная, волнующая и побуждающая к действию идея, над которой когда-либо всерьез задумывались люди, заключается в возможности выбора, в том, что лучший способ предсказать будущее — создать его. В основе своей это личная свобода, идущая не извне вовнутрь, а изнутри наружу, свобода поступка, а не «свобода от». Чтобы ее обрести, нужно научиться задавать вопрос Виктора Франкла: чего хочет от меня жизнь? Чего хотят эти конкретные обстоятельства?

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

Оказалось, что когда человек сознает себя свободным в этом смысле, когда он задает себе подобные вопросы и за ответом обращается к своей совести, его задачи и ценности почти всегда трансцендентны, т. е. выходят за сферу личных интересов и направлены на то, чтобы внести нечто важное и положительное в жизнь других людей. Вспомним Виктора Франкла в нацистских лагерях смерти. Смысл жизни такого человека больше, чем сама его жизнь. Люди этого типа разрушают устоявшиеся циклы и создают новые, с новыми источниками позитивной энергии. Они порывают с бездумными стереотипами поведения и оценки, унаследованными из прежней культуры, и становятся проводниками изменений.

Пределы того, что мы видим и делаем,  
Ограничены тем, что мы упускаем из виду.  
А поскольку мы упускаем из виду  
И само наше невнимание,  
Мы мало что можем изменить,  
Пока не заметим,  
Как наше невнимание  
Определяет наши мысли и дела.

*Рональд Лэйнг*

Понимание того, как важно замечать обычно не замечаемое, и семь прекрасных принципов, предлагаемых доктором Паттакосом, помогают развить качества выдающейся личности, у которой гармонично сочетаются, усиливая друг друга, работа над собой и труд для других, любовь и чувство долга, выбор и смысл. Выдающаяся личность — не обязательно знаменитость, и наоборот. Ряд страниц этой книги посвящен людям, которые добились успеха в глазах общества, но не удовлетворены своей жизнью.

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

В заключение позвольте мне предложить вам две идеи о том, как извлечь из этой книги максимум пользы. Во-первых, по мере знакомства с основными принципами делитесь ими с окружающими, с теми, кто живет и работает рядом с вами и кого это может заинтересовать. Во-вторых, следуйте этим принципам. Знание, которое не применяется, — не настоящее знание. Если же основные принципы будут для нас только игрой ума и набором красивых фраз, если мы не будем жить по ним и побуждать к тому же других, то уподобимся слепорожденному, который, прослушав курсы оптики и физиологии человека, теперь пытается объяснить кому-то, что значит видеть. Читая книгу, пробуйте пользоваться свободой выбора и определять свое отношение к каким-либо обстоятельствам, стремиться к смыслу, выявлять значение тех или иных моментов, не работать против себя, смотреть на себя со стороны, переключать внимание и выходить за пределы собственного «я». Стоит изучать этот материал последовательно: прочитывать принцип, усваивать его, начинать применять, после чего переходить к следующему и т. д. Другой возможный вариант — прочитать всю книгу сразу и составить о ней общее представление, а затем вернуться к началу и прорабатывать принципы по одному. Вы станете проводником изменений, будете останавливать дурные циклы и запускать позитивные. Ваша жизнь наполнится содержанием и совершенно преобразится. Я знаю об этом и по собственному опыту, и по работе с очень многими организациями и отдельными людьми. Как учили меня мой дед и Виктор Франкл, жизнь — это миссия, а не карьера.

Стивен Кови

*Эта книга посвящается Виктору Эмилю  
Франклу (1905–1997), великому ученому, жизнь  
и наследие которого вечно будут нести свет  
людям, и моему постоянному спутнику в поисках  
смысла, Элейн, чья любовь и поддержка никогда  
не перестанут наполнять теплом мою жизнь*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Предисловие

---

Случалось ли вам делать работу, которая вам не нравилась? Которая, быть может, даже вполне устраивала вас по таким параметрам, как зарплата или стабильность положения, но не приносила удовлетворения? Еще шире — не приходило ли вам в голову, что ваша жизнь целиком состоит из происходящих с вами событий? Не казалось ли, что несчастья прямо-таки сыплются на вас, а вы бессильны что-либо предпринять? Если ответ хотя бы на один из этих вопросов утвердительный и если вы уже задумывались прежде над чем-либо подобным, то знайте — вы вовсе не одиноки. Таких, как вы, очень много: все мы — люди, а потому испытываем естественный интерес к фундаментальным основам своей жизни и работы.

Поскольку моя книга посвящена поискам смысла, которые ведет человек, я писал ее, думая о вас и ваших вопросах. Она базируется на философии и методике Виктора Франкла, великого психиатра, автора классического труда «Человек в поисках смысла», переведенного

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

на множество языков и включенного Библиотекой Конгресса в десятку наиболее влиятельных книг Америки. Франкл, переживший во время Второй мировой войны заключение в нацистских концлагерях, создал логотерапию — подход к лечению психических заболеваний, основанный на принципах осмысленности и гуманизма. Идеи Франкла о поиске смысла, подкрепленные опытом применения логотерапии, оказали огромное влияние на людей во всем мире. В этой книге вы найдете изложение основных идей Франкла и практическое руководство по поиску ответов на вопросы о смысле работы и повседневной жизни.

Цель книги в том, чтобы наполнить содержанием работу, т. е. сделать для сферы трудовой жизни то же, что Франкл как психиатр сумел сделать для психотерапии. Поскольку понятие «работа» определяется очень широко, аудитория, которой адресована книга, тоже самая широкая. Это работники любых отраслей; волонтеры и работающие за плату; пенсионеры и люди, только что начавшие трудовую жизнь, а также те, кто ищет или меняет работу. Кроме того, я показываю, что принципы Франкла фактически универсальны и, следовательно, то, что говорится здесь о работе, справедливо и для повседневной жизни. Книга носит практический характер и помимо введения в учение Франкла содержит массу примеров, описаний конкретных случаев, упражнений и практических инструментов, помогающих найти путь к обретению смысла в работе и жизни в целом.

В августе 1996 г. я посетил Франкла в его доме в Вене и впервые поделился с ним замыслом книги, где бы его основные принципы и методики в явном виде прилагались к работе и рабочему месту, к миру бизнеса. Франкл горячо одобрил мою идею, сказав об этом в своей обычной манере — напрямую и эмоционально. Он перегнулся через стол, взял меня за руку и произнес:

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**



«Алекс, ваша книга — та, которую непременно надо написать!» Можете себе представить, как глубоко запечатлелись его слова в моей душе. В тот самый момент я принял твердое решение осуществить свой план. И вот книга перед вами.

Я впервые познакомился с логотерапией почти сорок лет назад и, подобно многим другим, не перестаю восхищаться Франклом и его трудами. Огромным счастьем для меня была возможность лично встретиться с ним и спросить его совета. В своей профессиональной деятельности по охране душевного здоровья людей я в большой мере опирался на основополагающие работы Франкла по экзистенциальному анализу, логотерапии и поиску смысла, применяя выдвинутые им принципы в разнообразных рабочих средах и ситуациях. Со временем моя убежденность в действенности франкловских идей развивалась и крепла. Я использовал (и проверял) элементы его философии и методов в широком диапазоне организаций и со многими людьми, мучимыми экзистенциальной дилеммой на работе или в личной жизни. Конечно, я серьезно размышлял также о собственном жизненном пути, и мудрость Франкла нередко мне помогала. О некоторых своих значимых проблемах и ситуациях, связанных с выбором, я пишу в этой книге.

Важно подчеркнуть, что у самого Виктора Франкла слово никогда не расходилось с делом. А это, как я знаю по себе, далеко не всегда легко.

В академических кругах говорят, что мы учим, чтобы учиться, иными словами, не догадываемся о том, что не знаем предмета, пока не попробуем его преподавать.

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

То же и с книгами. Процесс создания текста сравнительно прост. Сложности начинаются тогда, когда пытаешься делать то, о чем пишешь. Франклу это удавалось: он умел наполнить смыслом и свою жизнь, и свои произведения. Я, как могу, стараюсь следовать его примеру и надеюсь, что работа над книгой, «которую непременно надо написать», стала для меня самого уроком обретения смысла в жизни и труде.

Должен сказать, что это касается и вас, мой читатель. Призываю вас, прочитав эту книгу, не отставлять ее на дальнюю полку и не выбрасывать из головы. Пожалуйста, не поступайте с ней таким образом: основные принципы, которые я выделил из обширного корпуса трудов Франкла, недостаточно просмотреть один раз. Содержание книги заслуживает большего внимания — его стоит «проводить в жизнь». Попробуйте выполнять упражнения, разбирать — столько раз, сколько понадобится, — концепции и примеры, действовать согласно предложенным принципам в повседневной жизни. Тогда, и только тогда эта книга действительно поможет вам найти подлинный смысл своей работы и жизни, а слова Франкла о том, что ее непременно надо написать, осуществляются в том смысле, какой он имел в виду.

Алекс Паттакос  
*Санта-Фе, Нью-Мексико, США*  
*Август 2004 г.*



# Благодарности

---

Эта книга, если такое определение вообще применимо к книгам, более процесс, чем результат. И в ее создании участвовали очень многие люди, причем вклад каждого был по-своему значимым, — их в действительности столько, что не стоит и пытаться перечислить всех поименно. И все-таки скажу о тех, кто сыграл в моем проекте особенно важную роль, помогая мне в критические моменты работы над книгой, — я хочу, чтобы они знали, как я им признателен. Это:

Элейн, моя супруга и партнер по бизнесу, которая была рядом со мной во всех испытаниях и поддерживала меня в работе. В мире нет слов, способных в полной мере выразить мою благодарность. Спасибо тебе за то, что ты есть, и за все, что ты сделала, чтобы эта книга увидела свет.

Семья Виктора Франкла, которая с самого начала верила в эту книгу и поддерживала проект. Я навеки вам благодарен.

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

Стив Пьерсанти, издатель и Дживан Сивасубраманиям, главный редактор издательства Berrett-Koehler. Вы не отказались ни от меня, ни от проекта, продолжавшегося много лет, и обеспечили самую лучшую подготовку и оформление книги.

Вся команда Berrett-Koehler. Вы поверили, что поиск смысла в работе — это больше чем просто книга.

Другие авторы Berrett-Koehler, разделяющие позицию издательства о «создании мира, работающего для всех»; вы, все вместе и каждый в отдельности, изменяете наш мир к лучшему.

Дженет Томас, не жалевшая сил, чтобы придать моим мыслям форму связного письменного текста, и вложившая в книгу массу своего писательского таланта и опыта.

Многочисленные рецензенты, читавшие рукопись на разных стадиях. Вы не просто помогли мне улучшить текст, благодаря вам я узнал многое о себе самом.

Патти Хавенга-Кётцер, друг и коллега, в сердце которой всегда жив дух Виктора Франкла.

Джеффри Зейг, преданный хранитель наследия Франкла.

Мои клиенты и студенты, которые, в разное время делясь со мной своими мыслями и опытом, помогли мне выразить и воплотить на практике идеи, вошедшие в эту книгу.

Все мои друзья, коллеги, родные и близкие, которые ободряли меня, даже если не вполне понимали, в чем суть моей работы и что я имею в виду, говоря о поисках смысла.

# Жизнь — не просто то, что с нами происходит

---

*В конечном счете человек не должен спрашивать: «В чем смысл моей жизни?», но должен отдавать себе отчет в том, что он сам и есть тот, кого спрашивают. Жизнь ставит перед нами проблемы, и мы можем отвечать только ответственностью за свою жизнь; единственный способ ответить жизни — это быть ответственным<sup>1</sup>.*

Каждый день Вита приносит мне почту и всегда весела. Это ее фирменная марка. Однажды в плохую погоду я услышал, как она насвистывает, разнося письма и газеты, и крикнул ей вслед: «Спасибо вам, вы делаете огромное дело!» Она замерла в изумлении, потом проговорила: «Спасибо. Как здорово, я не привыкла к таким словам. Я в самом деле очень рада».

Мне захотелось расспросить ее подробнее: «Как вам удается изо дня в день сохранять бодрость и хорошее настроение, занимаясь доставкой почты?»

«А я, — отвечала Вита, — считаю, что не просто доставляю почту. Я поддерживаю связь между людьми, помогаю их объединять. Кроме того, люди зависят от меня, и я не хочу их подводить». Ее слова звучали вдохновенно и гордо.

Отношение Виты к ее работе почтальона заставляет вспомнить девиз, начертанный на здании Главного

---

<sup>1</sup> Frankl (1992), pp. 113–114.

почтамта в Нью-Йорке: «Ни снег, ни дождь, ни ночной мрак не помешают этим гонцам быстро пройти назначенный круг». Это цитата из Геродота, древнегреческого историка, жившего в V в. до н. э. Доставка вестей от одного человека к другому, появившаяся в далеком прошлом, сейчас стала сердцем нашего информационного общества; и все-таки словосочетание «пойти в почтальоны» вызывает совсем другие ассоциации.

Справедливо это или нет, но оно стало символом всего самого плохого, что может быть в работе: скуки, однообразия, риска встречи с хулиганами или злыми собаками, грубости клиентов и автоматизма, который в конце концов оборачивается взрывом накопившегося раздражения, диким бешенством в ответ на все несправедливо причиняемые страдания.

Современному человеку угрожает предполагаемая бессмысленность его жизни, или, как я это называю, экзистенциальный вакуум. В чем же проявляется этот вакуум, столь часто скрытый, чем он заявляет о себе? Состоянием скуки<sup>1</sup>.

Каково бы ни было наше мнение о достоинствах той или иной карьеры или профессии, смысл работе придает всегда тот человек, который ее выполняет. Пример Виты доказывает, что слова древнего историка живы и в XXI в.

Но Вита видит свое дело не только в том, чтобы «быстро проходить назначенный круг», как гонцы у Геродота, а ощущает его как служение более высокой цели. Она идет дальше выработки позитивного мышления, способного примирить почтальона со всей «тягомотиной», свойственной этой работе. Обязанность доставлять почту стала для нее жизненно важной миссией, которую она, и только она может выполнить. Она знает, что от нее

---

<sup>1</sup> Frankl (1967), p. 122.

зависят люди, — пусть даже презирующие ее работу, — а это кое-что да значит. Она вносит в свою работу смысл, и та становится осмысленной, значимой.

Я убежден, что при тщательном анализе в любой ситуации обнаружится зерно смысла<sup>1</sup>.

Почему некоторые люди, такие как Вита, мой почтальон, преданно и вдохновенно относятся к своей работе — даже самой что ни на есть рутинной? Почему они легче других справляются с тяжелыми и запутанными обстоятельствами на работе и дома, не теряются в изменившихся обстоятельствах? Они находят смысл там, где другие его не видят, — каким же образом? Это сложные вопросы, и на них нет простых ответов — зато есть ответы осмысленные. Цель книги в том, чтобы помочь вам к ним прийти, осветить ваши поиски смысла, ваш путь к его обретению в работе и повседневной жизни.

## **О чем эта книга**

Привычка, как известно, вторая натура. Стремясь к жизни, которая была бы предсказуемой и позволяла нам постоянно пребывать в «зоне комфорта», мы вырабатываем для себя стереотипы поведения, а часто и мышления. Фактически в сознании «протаптываются тропинки», как на покрытом травой поле в тех местах, где все время ходят. А поскольку мы следуем этим стереотипам автоматически, у нас может создаться впечатление, что в нашей жизни «от нас ничего не зависит», что она — лишь череда происходящих с нами событий. В результате мы не только оправдываем свои действия в ответ на каждое событие, но и становимся жертвой сил, работающих

---

<sup>1</sup> Frankl (1997b), p. 53.

на ограничение нашего человеческого потенциала. Тот, кто рассматривает себя как относительно слабое существо, находящееся во власти инстинктов, вряд ли способен создать собственную реальность — или даже принять участие в ее создании. Он сам себя запирает в ментальной тюрьме и теряет из виду свой естественный потенциал, а также потенциал других людей.

У каждого из нас — свой внутренний концлагерь... по отношению к которому мы должны проявлять снисходительность и терпение, — как полноценные человеческие существа; как те, кто мы есть, и те, кем хотим стать<sup>1</sup>.

Способы, какими мы держим себя в плену собственных мыслей, хорошо исследованы и описаны в ряде работ, посвященных психической и духовной жизни человека. Врач Дипак Чопра в аудиокниге «Жизнь без ограничений» говорит: «Мы возводим тюрьму и, что трагично, даже не видим ее стен»<sup>2</sup>.

Но мы можем изменить устоявшийся образ мыслей, «разморозить» себя и расширить ограниченный кругозор, найти ключ и отпереть камеру своей метафорической тюрьмы. В этом нам помогут поиски смысла.

Виктор Франкл, психиатр, переживший во время Второй мировой войны ужасы нацистских концлагерей, нашел смысл вопреки — и благодаря — перенесенным страданиям. Трудом его жизни стала терапевтическая методика, называемая логотерапией, которая проложила нам путь к пониманию смысла как основы человеческого существования. Франкл оговаривается: страдания вовсе не обязательное предварительное условие для того, чтобы найти смысл жизни. Но если (и когда) они

---

<sup>1</sup> Слова, сказанные в личной беседе, Вена, 6 августа 1996 г. См. также Frankl (1990).

<sup>2</sup> Chopra (1991).

присутствуют, то, какими бы чудовищными они ни были, мы всегда можем отыскать в сложившейся ситуации некий смысл и, делая так, вступаем на путь, ведущий к осмысленной жизни. А осмысленная жизнь предполагает осмысленную работу.

В этой книге исследуются семь основных принципов, которые я взял из работ Франкла: 1) что бы с нами ни случилось, мы свободны выбрать, как относиться к происходящему; 2) мы стремимся к смыслу, поэтому сознательно придерживаемся осмысленных ценностей и преследуем осмысленные цели; 3) мы способны выявить смысл каждого момента собственной жизни; 4) в наших силах научиться определять, как мы работаем против себя; 5) мы умеем смотреть на себя со стороны, — что помогает нам лучше понять себя и свое положение, — а также смеяться над собой; 6) мы можем переключать внимание, когда нужно справиться со сложной ситуацией; 7) мы в состоянии выйти за пределы своих личных интересов и изменять мир к лучшему. Эти принципы, составляющие, на мой взгляд, фундамент учения Франкла, применимы везде и всегда. Они ведут нас к смыслу, свободе и более глубокой связи с собственной жизнью и жизнями других людей, близких и далеких.

Чтобы мы стали считать, что жизнь в основе своей осмысленна и обладает поистине неограниченным потенциалом, в нашем сознании должен произойти сдвиг. Кроме того, с нашей стороны необходим самостоятельный и ответственный поступок, поскольку смысл, заложенный во всяком моменте нашего существования, можно искать и находить только индивидуально. Эта ответственность, пишет Франкл, «лежит на каждом из нас постоянно, даже в самом отчаянном положении и буквально до последнего дыхания»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Frankl (1978), p. 45.

В жизни самого Франкла, действительно исполненной смысла вплоть до последнего дыхания, философия и терапевтическая методика были неотделимы от практики. Его личный опыт — а он побывал и узником концлагеря, и знаменитым врачом, уважаемым главой влиятельного научного направления — показывает всю безграничность человеческих возможностей. Биография Виктора Франкла — лучшее доказательство того, что ключи к освобождению из «тюрьмы жизни» — реальной или воображаемой — находятся у нас и в пределах нашей досягаемости.

Но захотим ли мы выйти на свободу? Это зависит только от нас, от нашего выбора, за который мы отвечаем целиком и полностью. Отыскивая и выявляя подлинный смысл своего существования, своего опыта, мы обнаруживаем, что жизнь вовсе не сводится к происходящим с нами событиям. Мы совершаем поступки и делаем жизнь осмысленной.

## **Гуманизация труда**

Перемены в сфере труда, произошедшие в ХХI в., во многих отношениях отражают тенденцию к гуманизации, к появлению нового сознания, предполагающего нечто большее, чем просто баланс между работой и личной жизнью. Налицо стремление считаться с индивидуальностью каждого и полностью задействовать в работе — в чем бы она ни заключалась — духовный потенциал человека. Сама по себе идея сделать работников сильными телом, разумом и духом, безусловно, не нова — ново ее реальное применение. Характер труда изменился в сторону большей адаптации к человеческому фактору; кое в чем этому способствовал технический прогресс. И сегодня труд нуждается в подъеме человеческого духа.

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**



Цель этой книги — привнести в работу смысл и, говоря без обвиняков, сделать для феномена труда то, что Франкл как психиатр сумел сделать для психотерапии. Многие называют Франкла создателем гуманистической медицины и психиатрии, а его уникальная методика известна во всем мире как система гуманистической психотерапии. Логотерапия дает пациенту осознать, что он свободен в своей реакции на все превратности судьбы, помогая ему таким образом найти конкретный смысл в собственной жизни. Терапевтический эффект достигается путем укрепления веры в безусловную осмысленность жизни и в человеческое достоинство. Применяя тот же подход к ситуации работы, мы можем в еще большей степени гуманизировать свою трудовую жизнь и придать более глубокий смысл тому, что делаем.

С подходом, основанным на логотерапии, мы можем найти безусловный смысл в ситуациях, возникающих в работе и повседневной жизни, научиться ценить в каждом из коллег неповторимую человеческую личность. Это непростая задача, но мы лучше срабатываемся, когда отмечаем различия между нами так же радостно, как и сходные черты, и результатом становится мощная синергия. Стивен Кови, автор знаменитой книги «Семь навыков высокоэффективных людей», который, как и я, испытал большое влияние идей Франкла, проникательно замечает, что «разница — начало синергии»<sup>1</sup>. Осознав и начав использовать этот факт, руководители и менеджеры становятся проводниками фундаментальных изменений в работе своих предприятий. У каждого расширяются возможности для поиска и нахождения смысла — на работе, дома и во всех аспектах жизни в целом.

---

<sup>1</sup> Covey (1989), p. 277.

Однако безусловному смыслу соответствует безусловная ценность каждой личности. Именно она гарантирует неотъемлемость человеческого достоинства. Точно так же, как жизнь остается потенциально осмысленной при любых, даже самых ужасных условиях, ценность личности всегда остается при ней<sup>1</sup>.

## **Определить свой путь**

Конечно, очень сложно быть человеком всегда и во всем, ведя соответствующую жизнь и дома, и в игре, и в работе. Для этого нужна готовность к самоанализу, опирающемуся в первую очередь на то наше свойство, которое Франкл в своих работах называет «волей к смыслу», — способность вести поиски смысла в любых обстоятельствах. Стремление находить смысл в любом моменте жизни красной нитью проходит через все аспекты нашего существования. И оно определяет процесс, а не результат, путь, а не конечную точку, достигнув которой всё успокаивается, — такой точки нет в человеческой жизни. Эта книга рассказывает о вехах на пути к смыслу.

В главе 2, «Жизнь и наследие Виктора Франкла», дается краткое изложение биографии великого ученого и его теории. Создав логотерапию, он принес в лечение психических заболеваний новые мощные методы, основанные на понимании и сострадании. Книги и лекции Франкла во многом определили мой образ мыслей, род занятий и всю жизнь.

Многочисленные пути к смыслу — тема главы 3, «Лабиринты смысла». В ней я также обращаюсь к семи основным принципам учения Франкла, введенным ранее. Эти жизненно важные принципы разбираются по одному в последующих главах: «Быть всегда свободным» (4),

---

<sup>1</sup> Frankl (1985), см. также Frankl (1988).

«Стремиться к смыслу» (5), «Выявлять в жизни значимые моменты» (6), «Не работать против себя» (7), «Смотреть на себя со стороны» (8), «Переключать внимание» (9) и «Выходить за пределы собственного “я”» (10).

Можно сказать, что инстинкты передаются посредством генов, а ценности — посредством традиций. Но смыслы уникальны, их каждый открывает для себя сам<sup>1</sup>.

Глава 4, «Быть всегда свободным», посвящена понятию свободы воли в логотерапии. Лучше всего оно описывается в знаменитых словах Франкла: «можно отнять у человека все, кроме одного: последней из человеческих свобод — свободы в любых обстоятельствах выбрать, как к ним отнестись, выбрать свой путь»<sup>2</sup>. Ключевой момент здесь тот, что ответственность за выбор лежит на нас и ни на ком другом.

В главе 5, «Стремиться к смыслу», рассматривается франкловская концепция «воли к смыслу» и то, как мы воплощаем свои ценности в нашей работе и жизни. По Франклу, логотерапия «рассматривает человека как существо, главная забота которого состоит в том, чтобы придать своей жизни смысл и актуализировать свои ценности, а не только в следовании собственным побуждениям и в удовлетворении инстинктов»<sup>3</sup>. В контексте этих слов осмысленная работа представляет собой нечто большее, чем выполнение определенных задач ради конкретного вознаграждения, такого как деньги, влияние, положение в обществе или престиж. Сохраняя верность ценностям и целям, которые могут казаться неясными, но тем не менее «реальны» и осмысленны, мы удовлетворяем глубочайшую из своих потребностей.

---

<sup>1</sup> Frankl (1975), p. 120.

<sup>2</sup> Frankl (1992), p. 75.

<sup>3</sup> Frankl, (1992), p. 108.

И мы только сами можем отвечать за свою жизнь, осмысливая каждое мгновение собственного существования и сплетая из этих мгновений неповторимый узор, — таков основной тезис главы 6, «Выявлять в жизни значимые моменты». В ней мы продвинемся в сферу высшего смысла, заключенного в любви. Целостные воззрения Франкла на значение интуитивного дара любви и совестливости помогают лучше понять, как проявляет себя смысл в работе и повседневной жизни. Франкл писал: «Любовь есть последняя и высшая цель, к которой может стремиться человек. <...> Спасение человека — в любви и благодаря любви»<sup>1</sup>. Но наша способность сделать любовь частью своей жизни, а особенно работы, не только прискорбным образом ограничена, но и считается в нынешнем мире «измеримого» труда чем-то подозрительным.

Иногда исполнению наших самых пламенных желаний мешает наша же одержимость результатом. В главе 7, «Не работать против себя», анализируется техника так называемой «парадоксальной интенции» и возможности ее применения к ситуациям, возникающим на работе и в повседневной жизни. Имеются в виду случаи, которые Франкл называет «гиперинтенцией». Например, стремление по мелочам вмешиваться в работу окружающих, давая им указания, может привести к сильнейшему стрессу, страху перед аудиторией, даже скрытому, а то и открытому саботажу и в итоге — результату, противоположному тому, которого добивался менеджер. Чрезмерная фиксация на проблеме подчас не дает нам увидеть решение, и точно так же фиксация на определенном результате становится на пути наших лучших намерений.

Глава 8, «Смотреть на себя со стороны», сосредоточивается на самоотстранении и на том, как оно, среди прочего, способно помочь нам правильно оценивать

---

<sup>1</sup> Frankl, (1992), p. 49.