savy minčių kaliniai

Viktoro Franklio principai, padėsiantys atrasti prasmę gyvenime ir darbe

DR. ALEX PATTAKOS IR ELAINE DUNDON

DR. ALEX PATTAKOS IR ELAINE DUNDON

savy 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

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 pratarmę 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 aplodismentais.“ Niekada nepamiršiu jo atsakymo. Jis įsirėžė 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 prisidėdami 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, išmanydami 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 įsisąmoninę 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. Pattakoso aprašomais septyniais nuostabiais principais, pasiekiama 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, paeiliui 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 apsvarstytume ir išreikštume žodžiais, bet nemokytume ir netaikytume jų, būtume kaip žmogus, kuris, gimęs aklas, aiškintų kitam, ką reiškia matyti, remdamasis mokslinėmis 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 prasmę, neveikti prieš save, pažvelgti į save iš šalies, pakeisti dėmesio centrą ir peržengti save. Siūlau mokytis šios medžiagos paeiliui: perskaitę pirmąjį principą, pamokote jo ir pritaikote, 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 žmonių.

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