

Dr Alex Pattakos • Elaine Dundon

WIĘŹNIOWIE WŁASNYCH MYŚLI

Zasady
VIKTORA FRANKLA
dotyczące odkrywania
SENSU
w życiu i pracy

WYDANIE
TRZECIE
poprawione
i rozszerzone



Z przedmową Stephena R. Coveya
autora 7 nawyków skutecznego działania

Rekomendacje dla książki

WIĘŹNIOWIE WŁASNYCH MYŚLI

„W nowym, odświeżonym wydaniu tej książki Alex Pattakos i Elaine Dundon nie tylko oddają hołd dziedzictwu Viktora Frankla, ale także je rozwijają, przybliżając jego twórczość nowemu pokoleniu czytelników poszukujących głębszego sensu w życiu. W bardzo praktyczny sposób pokazują, że kiedy uczynimy sens sednem naszego istnienia, możemy lepiej żyć i osiągać pełny potencjał naszych możliwości”.

– Arianna Huffington, założycielka serwisu *The Huffington Post* oraz założycielka i dyrektorka generalna Thrive Global

„Jeśli masz zamiar przeczytać w swoim życiu tylko jeden poradnik, wybierz ten. Nie pożałujesz”.

– dr Alexander Batthyany, dyrektor Instytutu Viktora Frankla, Wiedeń, Austria

„Oto przełomowa książka, która, oprócz wielu innych kwestii, wskazuje, że poszukiwanie sensu jest ściśle powiązane z poprawą zdrowia w każdym jego aspekcie i ogólnie pozytywnie na nie wpływa. Lektura *Więźniów własnych myśli* to idealny przepis na osiągnięcie zdrowia i dobrostanu!”

– Kenneth R. Pelletier, dr nauk humanistycznych, dr nauk medycznych (honoris causa), profesor medycyny klinicznej i profesor zdrowia publicznego, Uniwersytet Arizony i Uniwersytet Kalifornijski, Szkoły Medyczne San Francisco

„*Więźniowie własnych myśli* to ważna książka o budowaniu sensownego życia – życia, które ma znaczenie i stanowi różnicę. Ci z nas, którzy angażują się w indywidualne poszukiwanie sensu, znajdą w niej cenne informacje i inspirację. Sens – znajdowanie go, przeżywanie i pielęgnowanie – stanowi w XXI wieku istotne zagadnienie zarówno w życiu jednostek, jak i całych społeczeństw”.

– Marita J. Wesely, ekspert ds. trendów i menedżer grupy ds. trendów, Hallmark Cards, Inc.

„Ta książka to skarb. To lektura burząca mity, która sama stanie się legendą. Dzięki niej Alex i Elaine zmienili krajobraz świata logoterapii. Przenieśli terapię z kliniki na grunt świata korporacji. Stosując rewolucyjne idee i spostrzeżenia naszego mentora, dr Viktora Frankla, pokazują, w jaki sposób praca może stać się źródłem sensu. Autorom udaje się wykazać związek logoterapii z pracą, ale co więcej – robią to brawurowo i błyskotliwie. Z przyjemnością polecam tę książkę”.

– dr Stephen J. Costello, założyciel i dyrektor irlandzkiego Instytutu Viktora Frankla

„W rwącym nurcie naszego życia, wszędzie, a szczególnie w pracy, znaczenie tego, co robimy, i tego, kim jesteśmy, w każdej chwili może zostać zanegowane. Tworzenie sensu nie powinno być czymś, co można załatwić raz na zawsze i o tym zapomnieć. Musi raczej stać się naszym najbardziej podstawowym, stałym celem. Ta książka jest w gruncie rzeczy unikatowa, ponieważ dostarcza nam zarówno podstawę filozoficzną, jak i zestaw narzędzi pozwalających wypełnić sens naszego życia i naszej pracy dynamiką, znaczeniem i energią”.

– dr Peter B. Vaill, profesor zarządzania na Antioch University i autor książki *Managing as a Performing Art*

„Magiczna... Jeśli będziesz czytać ją cierpliwie i w skupieniu, być może zacznie ona zmieniać twoje nastawienie do życia i sposób myślenia. Ta książka, głęboko i pod wieloma względami imponująco wywrotowa, zaprasza nas wprost do poszukiwania sensu naszej pracy i życia”.

– Ping Fu, autorka książki *Bend, Not Break: A Life in Two Worlds*, założycielka i była dyrektorka generalna firmy Geomagic, Inc.

„Niestroniący od przedstawiania «recept» Pattakos czyni je wystarczająco przejrzystymi i przekonującymi, a także obficie wspiera je osobistymi obserwacjami i doświadczeniami, świadectwami i cytatami, anegdotami i sprawdzoną mądrością, dodając więcej niż tylko szczyptę dowcipu i zdrowego rozsądku. A wszystko to robi w niezwykle czytelny sposób”.

– dr Franz J. Vesely, Instytut Viktora Frankla, Wiedeń, Austria

„Viktor Frankl opracowywał teorię logoterapii jako więzień nazistowskich obozów koncentracyjnych, dlatego w wyjątkowy sposób opowiada ona o poszukiwaniu sensu w skrajnych warunkach nieuniknionego cierpienia. Ale Frankl zachęcał także do odkrywania sensu w naszej codziennej pracy. Natomiast Pattakos wyjaśnia zarówno, «dlaczego» to robić, jak i «w jaki sposób»”.

– dr Haddon Klingberg Jr., autor książki *When Life Calls Out to Us: The Love and Lifework of Viktor and Elly Frankl*

„Jeśli chcesz wprowadzić w życie swoje osobiste wartości i/lub wartości twojej organizacji – przeczytaj *Więźniów własnych myśli*. Jest to szczególnie pomocne, jeśli chcesz prowadzić autentyczne (oparte na wartościach) życie. Zapragniesz, aby wszyscy twoi współpracownicy i członkowie rodziny wielokrotnie przeczytali tę książkę”.

– Ann Rhoades, prezes People Ink i była wiceprezes wykonawcza w People i JetBlue Airways

„Transcendentny duch Viktora Frankla dowiódł siły ludzkiej odporności. Alex Pattakos zręcznie ożywia i odnawia tego ducha. Lektura tej książki to wybór – wybór nadania głębszego sensu twojemu życiu”.

– dr Jeffrey K. Zeig, założyciel i dyrektor Fundacji Milтона H. Ericksona

„Życie i praca w tak zmiennych czasach wymaga odwagi. Ta książka pomaga nam połączyć się z własnym wnętrzem i sensem, abyśmy byli szczęśliwsi, rozwijali odporność w życiu i pracy oraz współtworzyli lepszą przyszłość. W czasach tak dużej nieprzewidywalności *Więźniowie własnych myśli* to lektura obowiązkowa, która może służyć jako recepta na przywództwo w życiu osobistym i biznesowym”.

– Lisa Schilling, RN (Registered Nurse), MPH (Master of Public Health), wiceprezes ds. poprawy wydajności opieki zdrowotnej, Kaiser Permanente

„Bardzo rzadko mamy do czynienia z książką, która jest jednocześnie głęboka i przystępna, która dotyka sedna ludzkich dylematów w sposób zachęcający, lecz także wyjątkowo szczery. *Więźniowie własnych myśli* to właśnie taka książka. Gorąco polecam”.

– dr Jeffrey Mishlove, dziekan wydziału Psychologii Transformacyjnej na Uniwersytecie Badań Filozoficznych i autor książki *The Roots of Consciousness*

„Lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy chcą wieść udane życie... Książka ma uniwersalny charakter i może pomóc osobom pracującym w dowolnej części świata i na każdym stanowisku. Koncepcje dr. Pattakosa bardzo trafiają do mnie – wyznawcy sikhizmu. Wierzę, że świat zaznałby więcej pokoju, gdyby więcej ludzi było zadowolonych ze swojego życia, w czym mogą pomóc *Więźniowie własnych myśli*”.

– Karuna Singh, Kierownik Programu, Biuro Spraw Publicznych,
Konsulat Generalny USA, Kalkuta, Indie

„*Więźniowie własnych myśli* to niezwykle inspirująca książka, która otwiera oczy i serca, w cudowny sposób wzbogacając nasze życie i pracę. To księga pełna mądrości, znak wskazujący drogę do sensu i bogactwa życia”.

– dr Heinrich Anker, współzałożyciel Management Center Zug (Szwajcaria)
i prezes Szwajcarskiego Towarzystwa Logoterapii i Analizy Egzystencjalnej

„Z tej książki mogą czerpać informacje oraz inspirację zarówno dyrektorzy generalni, jak i szeregowi pracownicy”.

– dr Paul T.P. Wong, prezes International Network on Personal Meaning
i współredaktor książki *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*

„Długo na to czekaliśmy, bardzo długo! Ale zasady i metody Frankla w końcu są dostępne. Można je stosować, cieszyć się nimi i praktykować je w pracy”.

– dr Patti Havenga Coetzer, założycielka Fundacji Viktora Frankla w Republice
Południowej Afryki

„Arcydzieło. Wyzwanie. Wnikliwe. Motywujące. Inspirujące. Wspaniałe. *Więźniowie własnych myśli* łączą to wszystko w jeden główny temat: jak pozostać wiernym sobie – prawdziwemu sobie. Ta książka stanowi obowiązkową lekturę dla wszystkich nauczycieli, rodziców i uczniów. Przedstawia w wyjątkowo jasny sposób znaczenie charakteru i tego, jak miłość łączy wszystko w całość. Musicie to przeczytać”.

– dr Mark Isley, dyrektor Alternatywnej Szkoły hrabstwa Shelby w Alabamie

„Ci, którzy szukają sensu w swojej pracy i życiu, odnajdą ogromną wartość w praktycznym zastosowaniu mądrości dr. Frankla, tak dogłębnie doświadczonej i pomysłowo przedstawionej”.

– Dee Hock, emerytowany założyciel i dyrektor generalny VISA

„Nie pozwól, żeby życie było czymś, co ci się przytrafia! Pozwól natomiast, aby dr Pattakos pokazał ci, jak zastosować podstawowe zasady Viktora Frankla, aby nadać twojej pracy – i życiu – większy sens. Każdy, od doręczyciela poczty po dyrektora generalnego, może wstąpić na ścieżkę samopoznania, która doprowadzi go do lepszych wyników w pracy i lepszych relacji z innymi ludźmi”.

– Jean E. Spence, wiceprezes wykonawczy ds. globalnej technologii
i jakości, Kraft Foods

„Z całego serca polecam przeczytanie tego wspaniałego dzieła i zastosowanie w praktyce zawartej w nim mądrości. Nie zwlekaj z otwarciem «skarbnicy» talentów i zadań, które przygotowało dla ciebie życie. Szukaj własnej ścieżki, dla dobra całej ludzkości”.

– Robert R. Thompson, podpułkownik armii amerykańskiej

„Użyj *Więźniów własnych myśli* jako podręcznika. Zamów go dla wszystkich swoich pracowników i kup egzemplarz dla siebie”.

— Erik Bergrud, zastępca wiceprezesa ds. absolwentów, relacji z pracownikami i pracodawcami, Park University i były prezes Amerykańskiego Towarzystwa Administracji Publicznej

„Dr Pattakos przedstawia zdroworozsądkowy model pozwalający rozproszyć egzystencjalny niepokój wywołany przepaścią między naszymi myślami a rzeczywistością, i ogromnie wzbogacić nasze życie. Przeczytaj *Więźniów własnych myśli* i przygotuj się na to, że spoglądając w lustro, rozpoznasz osobę odpowiedzialną za twoje niezadowolenie i nieszczęście!”

— Vann E. Schaffner, dr medycyny, Spokane, Waszyngton

„Każdy myślący człowiek może wykorzystać pracę Alexa Pattakosa. Gdy podejmujemy życiowe wyzwania, najważniejsze jest zrozumienie dokonywanych wyborów i ich efektów. Ta praca wnosi ogromną wartość do najważniejszych poszukiwań w życiu”.

— dr Robert Agranoff, emerytowany profesor, Szkoła Spraw Społecznych i Środowiskowych, Uniwersytet Indiana, Bloomington

„*Więźniowie własnych myśli* to lektura obowiązkowa. Nie tylko jest napisana bardzo bezpośrednim, jasnym językiem, aby pomóc każdemu z nas podążać za sensem swojego życia, ale także przemawia do naszej intuicji, gdy dr Pattakos wyjaśnia, z jakich źródeł według Wiktora Frankla powinniśmy czerpać, poszukując autentycznego znaczenia w życiu. Miało to ogromny wpływ na mnie i wiele innych osób, którym udało się stworzyć bardziej satysfakcjonujące życie”.

— Michael E. Skaggs, dyrektor wykonawczy, Komisja ds. Rozwoju Gospodarczego stanu Nevada

„Alex Pattakos wykonuje wspaniałą robotę, przekładając pracę Frankla na działania, które pomagają nam żyć. Jego przekaz trafia szczególnie mocno do osób pragnących rozwijać się zarówno zawodowo, jak i osobiście. Nie przychodzi mi do głowy żadna inna książka, która lepiej przygotowuje liderów do stawiania czoła trudnym wyzwaniom. To obowiązkowa lektura dla przywódców!”

— dr Mitch Owen, College of Agriculture and Life Sciences, Uniwersytet Stanowy Północnej Karoliny

WIĘŹNIOWIE WŁASNYCH MYŚLI

**Dr Alex Pattakos
Elaine Dundon**



Tytuł oryginału: *Prisoners of Our Thoughts*

Copyright © 2017 Alex Pattakos and Elaine Dundon

All rights reserved

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2024

Projekt okładki: Krystyna Szczepaniak

Ilustracje na okładce:

Alex Pattakos: Carolyn Wright, The Photography Studio, Santa Fe, New Mexico

Elaine Dundon: Linda Carfagno Photography, Santa Fe, New Mexico

Kompleksowe opracowanie książki:

Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner

www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:

Tłumaczenie: Arkadiusz Czerwiński

Redakcja: Beata Wieseń

Korekta: Anna Sadczuk

Indeks: Anna Sadczuk

Skład i łamanie: Barbara Kryska

Analiza tekstu: Lingventa

ISBN: 978-83-66200-73-9

Wydawca:

Wydawnictwo PURANA

ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutyń

tel.: 71 35 92 701, 603 402 482

e-mail: biuro@purana.com.pl

www.purana.com.pl

Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Instagram: IG Wydawnictwo Purana

YouTube: YT Purana Talk

Zapraszamy do naszej
księgarni internetowej:
www.purana.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być powielana bądź przekazywana w jakiegokolwiek formie, żadnymi środkami elektronicznymi lub mechanicznymi, łącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem lub przez dowolny system przechowywania informacji, bez pisemnej zgody wydawcy.

Niniejszą książkę dedykujemy
doktorowi nauk humanistycznych i nauk medycznych
Viktorowi E. Franklowi
(1905–1997)
oraz
doktorowi Stephenowi R. Coveyowi
(1932–2012),
których życie i dziedzictwo na zawsze rozświetlą mrok,
a także wszystkim ludziom na całym świecie,
którzy poszukują sensu.

Spis treści

<i>Przedmowa</i> autorstwa Stephena R. Coveya	13
<i>Wstęp</i>	21
1 Życie nie jest czymś, co nam się po prostu przydarza	29
2 Viktor Frankl	41
3 ZASADA 1. Korzystaj z wolności wyboru swojej postawy	51
4 ZASADA 2. Uświadom sobie swoją wolę sensu	75
5 ZASADA 3. Rozpoznawaj sens chwil w życiu	95
6 ZASADA 4. Nie działaj przeciwko sobie	113
7 ZASADA 5. Spójrz na siebie z dystansu	129
8 ZASADA 6. Nie skupiaj się na bólu	145
9 ZASADA 7. Sięgnij poza siebie	157
10 SENS TO PODSTAWA: życie	171
11 SENS TO PODSTAWA: praca	197
12 SENS TO PODSTAWA: społeczeństwo	223
13 Dziedzictwo Viktora Frankla trwa	245
<i>Przypisy</i>	263
<i>Bibliografia</i>	275
<i>Podziękowania</i>	278
<i>Indeks</i>	279
<i>O Autorach</i>	286

Stosując system terapeutyczny światowej sławy psychiatri i filozofa egzystencjalnego Viktora E. Frankla, nauczycie się, jak wnieść osobisty sens i spełnienie do swojego codziennego życia i pracy oraz jak osiągnąć pełnię swojego potencjału!

Podstawowe zasady

- 1 Korzystajcie z wolności wyboru swojej postawy.** W każdej sytuacji, niezależnie od tego, jak rozpaczliwa może się wydawać lub w rzeczywistości jest, zawsze macie całkowitą swobodę wyboru swojego nastawienia.
- 2 Uświadomcie sobie swoją wolę sensu.** Autentycznie angażujcie się w realizację sensownych wartości i celów, które tylko wy możecie urzeczywistnić i spełnić.
- 3 Rozpoznawajcie sens chwil w życiu.** Tylko wy możecie odpowiadać za swoje życie, odkrywając jego sens w danym momencie i biorąc na siebie odpowiedzialność za utkanie unikalnego gobelinu swojego istnienia.
- 4 Nie działajcie przeciwko sobie.** Uważajcie, aby nie zafiksować się na celu lub wyniku tak bardzo, że w istocie zaczniecie działać przeciwko osiągnięciu pożądanego rezultatu.
- 5 Spójrzcie na siebie z dystansu.** Jedynie ludzie posiadają umiejętność patrzenia na siebie z dystansu, z przymrużeniem oka, wykorzystując do tego sobie tylko właściwą cechę znaną jako poczucie humoru.
- 6 Nie skupiajcie się na bólu.** Przenieście swoją uwagę z sytuacji problemowej na coś innego i stwórzcie mechanizmy radzenia sobie ze stresem i zmianami.
- 7 Sięgnijcie poza siebie.** Manifestujcie ducha człowieczeństwa w działaniu, skupiając swoją uwagę i odnosząc się do czegoś większego niż wy sami.

Przedmowa

Krótko przed śmiercią Viktora Frankla we wrześniu 1997 roku usłyszałem o jego pogarszającym się stanie zdrowia, chorobie i hospitalizacji. Bardzo chciałem z nim porozmawiać, aby móc wyrazić moją głęboką wdzięczność za dzieło jego życia – za jego wpływ na miliony ludzi, w tym na moje życie i moją własną drogę. Wiedziałem, że stracił wzrok i w szpitalu to żona czytała mu przez kilka godzin dziennie. Nigdy nie zapomnę, co czułem, gdy odwiedziłem go i usłyszałem jego głos. Był tak miły i uprzejmy, gdy słuchał moich wyrazów uznania, szacunku i miłości. Poczuliśmy się, jakbym rozmawiał ze wspaniałym i szlachetnym duchem. Po cierpliwym wysłuchaniu powiedział: „Stephen, rozmawiasz ze mną tak, jakbym miał się już zabierać z tego świata. Muszę jeszcze dokończyć dwa ważne projekty”. Jakże to do niego podobne! Jakże zgodne z jego charakterem! Jakże wierne zasadom logoterapii!

Pragnienie i determinacja Frankla, aby nie ustawać w pracy, przypomniały mi o jego współpracy z dr. Hansem Selye z Montrealu w Kanadzie – znanym ze swoich badań i prac na temat stresu. Selye twierdził, że tylko wykonywanie sensownej pracy i realizacja konkretnych projektów wzmacnia nasz układ odpornościowy i spowalnia destrukcyjny wpływ starzenia. Nazwał ten rodzaj stresu „eustresem”, w odróżnieniu od „dystresu”, który jest efektem życia pozbawionego sensu i szczerości. Jestem pewien, że te dwie dusze wpływały na siebie nawzajem, potęgując zarówno fizyczne, jak i psychologiczne korzyści wynikające z logoterapii, poszukiwania sensu przez człowieka.

Kiedy Alex Pattakos był uprzejmy zaprosić mnie do napisania przedmowy do *Więźniów własnych myśli* i powiedział, że zasugerowała mu to rodzina Franklów, byłem zarówno zaszczycony, jak i podekscytowany możliwością wzięcia udziału w tym przedsięwzięciu – zwłaszcza że ich zdaniem moja praca dotycząca przewodzenia różnym organizacjom i zarządzania nimi idealnie odpowiadała „zasadom pracy” Viktora Frankla, będącym sercem tej wspaniałej lektury. Znaczenie tej książki odczułem jeszcze głębiej, gdy Pattakos napisał do mnie: „Rok przed śmiercią doktora Frankla siedziałem z nim w jego gabinecie, a on złapał mnie za ramię i powiedział: «Alex, ty musisz napisać tę książkę!»”.

Nigdy nie zapomnę, jak głęboko poruszony i zainspirowany byłem w latach 60., kiedy studiowałem *Człowieka w poszukiwaniu sensu*, a także *Lekarza i duszę*. Te dwie książki, wraz z innymi tekstami i wykładami Frankla, ugruntowały we mnie wiarę w „kod duszy”, opierający się na naszej mocy wyboru, wyjątkowości naszej samoświadomości oraz rdzeniu naszej istoty, naszej woli sensu. Będąc na urlopie naukowym na Hawajach, w bardzo refleksyjnym stanie umysłu, błądziłem między półkami biblioteki uniwersyteckiej i sięgnąłem po jedną z książek. Przeczytałem następujące trzy linijki, które dosłownie mną wstrząsnęły i ponownie odkryły przede mną wartość podstawowych nauk Frankla:

Pomiędzy bodźcem a reakcją na niego istnieje przestrzeń.

W tej przestrzeni leży nasza wolność i moc wyboru naszej reakcji.

Od naszej reakcji zależy nasz rozwój i nasze szczęście.

Nie zanotowałem wówczas nazwiska autora, więc nie byłem w stanie odpowiednio go uhonorować. Podczas późniejszej podróży na Hawaje wróciłem nawet, aby odnaleźć tę książkę, ale odkryłem wtedy, że budynku biblioteki już nie ma.

Przestrzeń między tym, co nam się przydarza, a naszą reakcją, naszą wolnością wyboru tej reakcji i wpływem, jaki może ona mieć na nasze życie, doskonale pokazują, że możemy stać się produktem własnych decyzji, a nie otaczających nas warunków. Ilustrują one trzy wartości, o których nieustannie nauczał Frankl: wartość twórczą, wartość doświadczenia i wartość nastawienia. Mamy możliwość wyboru naszej reakcji na okoliczności. Mamy moc kształtowania naszej sytuacji. Tak naprawdę ponosimy za to odpowiedzialność. Jeśli zignorujemy tę przestrzeń, tę wolność, tę odpowiedzialność, istota naszego życia i nasze dziedzictwo mogą zostać zaprzepaszczone.

Któregoś razu opuszczałem bazę wojskową, w której przez pewien czas prowadziłem szkolenia z zakresu przywództwa opartego na zasadach. Żegnając się z dowódcą tej bazy, pułkownikiem, zapytałem go: „Dlaczego jest pan gotów podjąć tak znaczący wysiłek, aby wprowadzić do swojej jednostki życie i przywództwo skupione na zasadach, skoro doskonale pan wie, że będzie płynąć pod prąd potężnych sił kulturowych? Ma pan 30 lat służby za sobą i pod koniec tego roku odchodzi na emeryturę. Miał pan udaną karierę wojskową. Mógłby pan po prostu trzymać się dotychczasowych sprawdzonych wzorców i przejść na emeryturę ze wszystkimi zaszczytami i uznaniem, jakie wiążą się z latami oddanej służby”. Nigdy nie zapomnę jego odpowiedzi. Wryła się w moją duszę. Powiedział: „Niedawno odszedł mój ojciec. Wiedząc, że umiera, przywołał mnie i moją mamę do swojego łóżka. Skinął na mnie, abym się do niego zbliżył, żeby mógł mi coś szepnąć do ucha. Moja matka stała obok i patrzyła ze łzami w oczach. Mój ojciec powiedział: «Synu, obiecaj mi, że nie będziesz żył tak jak ja. Nie postępowałem właściwie wobec ciebie ani wobec twojej matki i nigdy tak naprawdę nie uczyniłem niczego, co miałoby jakieś znaczenie. Synu, obiecaj mi, że nie będziesz żył tak jak ja»”.

Ten dowódca powiedział mi: „Stephen, dlatego podejmuję ten wysiłek. Dlatego chcę wprowadzić całe nasze dowództwo na zupełnie nowy poziom wydajności i skuteczności. Chcę coś zmienić i po raz pierwszy mam szczerą nadzieję, że moi następcy poradzą sobie lepiej niż ja. Do tego momentu miałem nadzieję, że to ja osiągnę ten szczyt, ale teraz już nie. Chcę, aby te zasady zostały zinstytucjonalizowane i tak mocno zakorzenione w naszej kulturze organizacyjnej, że będą trwałe i długofalowe. Wiem, że czeka nas ciężka walka. Może nawet poproszę o przedłużenie okresu mojej służby, abym mógł kontynuować tę pracę. Ale chcę uhonorować najważniejsze dziedzictwo, jakie kiedykolwiek dał mi mój ojciec, a jest nim chęć zmieniania świata”.

Od tego dowódcy możemy się nauczyć, że odwaga nie polega na braku strachu, ale na świadomości, że istnieje coś ważniejszego. Co najmniej jedną trzecią życia spędzamy, przygotowując się do pracy lub wykonując ją, zwykle w różnego rodzaju organizacjach. Nawet czas naszej emerytury powinniśmy wypełniać znaczącymi projektami, realizowanymi w firmie, naszej rodzinie czy społeczności. W gruncie rzeczy praca i miłość stanowią istotę egzystencji każdego śmiertelnika.

Wielki psycholog humanistyczny Abraham Maslow doszedł pod koniec swojego życia do podobnych konkluzji, potwierdzających zasadniczo tezę Frankla dotyczącą „woli poszukiwania sensu”. Uznał, że jego własna teoria hierarchii potrzeb jest zbyt zdeterminowana przez potrzeby i że samorealizacja nie jest potrzebą najwyższą. W końcu doszedł do wniosku, że najwyższą potrzebą duszy ludzkiej jest samotranscendencja, co było bardziej zgodne z duchem nauk Frankla. Bertha, żona Maslowa i jego współpracownica, zebrała jego ostateczne, idące w tym kierunku przemyślenia w książce *The Farther Reaches of Human Nature*.

Moja własna praca z organizacjami i różnymi ludźmi w świecie pracy skupia się w dużej mierze na formułowaniu osobistych i firmowych deklaracji misji. Odkryłem, że kiedy odpowiednio wiele osób wchodzi w sposób swobodny i synergiczny w interakcję i ma wystarczającą świadomość realiów swojej branży lub zawodu, a także własnej kultury, ludzie zaczynają czerpać ze swego rodzaju zbiorowej mądrości manifestującej się świadomością, że każdy z nas ma potrzebę wniesienia wartości dodanej, pozostawienia po sobie jakiegoś dziedzictwa – wówczas ustalają wytyczne dotyczące wartości, aby zrealizować ten cel. Cele i środki są nierozłączne. W rzeczywistości cele zawierają się w środkach. Żadnego godnego celu nie da się osiągnąć niegodziwymi środkami.

W trakcie mojej praktyki naukowej odkryłem, że najbardziej porywającą, ekscytującą i motywującą ideą, jaką ludzie kiedykolwiek poważnie rozważali, jest idea możliwości wyboru – idea, że najlepszym sposobem przewidzenia swojej przyszłości jest jej stworzenie. W gruncie rzeczy to idea wolności osobistej, kwestia nauczenia się zadawania pytania Viktora Frankla: Czego żąda ode mnie życie? Czego wymaga ode mnie ta sytuacja? To raczej wolność *do* niż wolność *od*. Zdecydowanie jest to podejście ukierunkowane z wnętrza człowieka na zewnątrz, a nie na odwrót.

Odkryłem, że kiedy ludzie dają się złapać w tę świadomość, ten rodzaj uważności, jeśli naprawdę zadają sobie takie pytania i konsultują odpowiedzi ze swoim sumieniem, prawie zawsze cele i wartości, do których dochodzą, są transcendentne – to znaczy dotyczą sensu większego niż ich własne życie, takiego, który naprawdę wnosi wartość dodaną i pozytywnie wpływa na życie innych ludzi – jak to, co robił Viktor Frankl w obozach zagłady w nazistowskich Niemczech. Takie osoby przerywają błędne koła. Rozpoczynają nowe cykle, rozbudzają nowe pozytywne energie.

Stają się, jak to nazywam, „agentami przemiany” – ludźmi, którzy zrywają z przeszłymi, bezmyślnymi wzorcami kulturowymi zachowań i postaw.

Zakres tego, co widzimy i robimy,

Ogranicza to, co nam umyka.

I dlatego, że umyka nam

To, że coś nam umyka,

Niewiele możemy

Zmienić,

Dopóki nie uświadomimy sobie,

Jak to, co nam umyka,

Kształtuje nasze myśli i czyny.

R.D. Laing

Dzięki takiemu sposobowi myślenia i siedmiu wspaniałym zasadom, które dr Pattakos opisuje w tej ważnej książce, rozwija się ten rodzaj pierwotnej wielkości, w której charakter i wkład, świadomość i miłość, wybór i sens odgrywiają przypisane sobie role i współdziałają ze sobą. Kontrastuje to z wielkością wtórną, cechującą tych, którzy w oczach społeczeństwa odnoszą sukces, ale osobiście pozostają niespełnieni.

Na koniec pozwólcie, że podsunę wam dwa pomysły, jak najlepiej wykorzystać tę książkę. Najpierw podzielcie się wiedzą o podstawowych zasadach lub nauczcie ich osoby, z którymi mieszkacie i z którymi pracujecie, a które mogą być nimi zainteresowane. Po drugie, żyjcie nimi. Nauczyć się czegoś, ale z tego nie korzystać, to żadna nauka. Wiedzieć coś, ale tego nie praktykować, to żadna wiedza. Jeśli po prostu zintelektualizujemy te podstawowe zasady i zwerbalizujemy je, ale nie będziemy się nimi dzielić ani ich praktykować, będziemy niczym niewidomy od

Przedmowa

urodzenia wyjaśniający komuś, co to znaczy widzieć, w oparciu o akademicką naukę o świetle i jego właściwościach, oku i jego anatomii. Wzywam was, abyście czytając tę książkę, doświadczyli wolności wyboru własnej postawy, wykorzystali swoją wolę sensu, odnaleźli sens chwil w swoim życiu, przestali działać przeciwko sobie, spojrzeli na siebie z dystansu, odwrócili swoją uwagę od bólu, abyście sięgnęli poza siebie. Sugeruję, byście rozważyli przyswajanie tego materiału po kolei, poznając pierwszą zasadę, nauczając jej i stosując ją, a potem czytając następny rozdział – i tak dalej. Możecie też po prostu przeczytać całą książkę od razu, aby poznać jej ogólny zarys, a następnie wrócić do początku i uczyć się kolejnych zasad poprzez własne doświadczenie. Staniecie się katalizatorem zmian. Staniecie się agentami przemiany. Przerwiecie złe cykle i zapoczątkujecie te dobre. Życie nabierze sensu, jakiego nigdy wcześniej nie znaliście. Wiem, że tak będzie, na podstawie moich własnych doświadczeń oraz współpracy z niezliczonymi organizacjami i osobami w świecie pracy.

Jak nauczyli mnie mój dziadek i Viktor Frankl, życie to misja, a nie kariera.

Dr Stephen R. Covey

Autor książki *7 nawyków skutecznego działania*

7 ZASAD ODNAJDYWANIA SENSU W ŻYCIU I PRACY

Człowiek w poszukiwaniu sensu, książka napisana przez światowej sławy psychiatrę Viktora Frankla, to jedno z najważniejszych dzieł naszych czasów. Niezwykła osobista historia Frankla, któremu udało się odnaleźć sens pośród horrorów nazistowskich obozów koncentracyjnych, zainspirowała miliony ludzi na całym świecie. Frankl niezwykle sugestywnie wykazał, że zawsze mamy całkowitą wolność wyboru swojego podejścia do rzeczywistości – nie musimy być więźniami swoich myśli.

Dr Alex Pattakos – którego Frankl osobiście zachęcił do napisania *Więźniów własnych myśli* – i Elaine Dundon, wpływowa ekspertka w dziedzinie personalnych i organizacyjnych innowacji, pokazują, w jaki sposób mądrość Frankla może pomóc czytelnikom odnaleźć sens w każdej chwili ich życia. Korzystając z bogatego dorobku naukowego Frankla, identyfikują siedem „podstawowych zasad” i demonstrowają, jak można je stosować w życiu codziennym i pracy. Niniejsze poprawione i rozszerzone, trzecie wydanie zawiera nowe historie, ćwiczenia, przykłady zastosowania i spostrzeżenia bazujące na pionierskiej pracy autorów w dziedzinie SENSOfologii®.

„W nowym, odświeżonym wydaniu tej książki Alex Pattakos i Elaine Dundon nie tylko oddają hołd dziedzictwu Viktora Frankla, ale także je rozwijają, przybliżając jego twórczość nowemu pokoleniu czytelników poszukujących głębszego sensu w życiu. W bardzo praktyczny sposób pokazują, że kiedy uczynimy sens sednem naszego istnienia, możemy żyć lepiej i osiągać pełny potencjał naszych możliwości”.

ARIANNA HUFFINGTON, założycielka serwisu The Huffington Post oraz założycielka i dyrektorka generalna Thrive Global

„Jeśli masz zamiar przeczytać w swoim życiu tylko jeden poradnik, wybierz ten. Nie pożałujesz”.

dr **ALEXANDER BATTHYÁNY**, dyrektor Instytutu Viktora Frankla, Wiedeń, Austria

„Oto przełomowa książka, która (...) wskazuje, że poszukiwanie sensu jest ściśle powiązane z poprawą zdrowia w każdym jego aspekcie i pozytywnie na nie wpływa. Lektura *Więźniów własnych myśli* to idealny przepis na osiągnięcie zdrowia i dobrostanu!”.

KENNETH R. PELLETIER, doktor nauk humanistycznych, doktor nauk medycznych (honoris causa), profesor medycyny klinicznej i profesor zdrowia publicznego, Uniwersytet Arizony i Uniwersytet Kalifornijski w San Francisco (uczelnie medyczne)

Dr **ALEX PATTAKOS**, psycholog, trener rozwoju osobistego i **ELAINE DUNDON**, magister studiów menedżerskich MBA, są założycielami Światowego Instytutu Sensu / Global Meaning Institute (www.globalmeaninginstitute.com).



ALEX PATTAKOS
Carolyn Wright,
The Photography Studio,
Santa Fe, New Mexico



ELAINE DUNDON
Linda Carfagno Photography,
Santa Fe, New Mexico



purana

www.purana.com.pl

ISBN 978-83-66200-73-9



9 788366 120073 9