

*Эта книга посвящена  
доктору медицины, доктору философии  
Виктору Франклу (1905–1997)  
и доктору Стивену Кови (1932–2012),  
жизнь и наследие которых  
всегда будут нести свет,  
а также всем тем,  
кто ищет смысл*

# Содержание

---

Предисловие . . . . .	9
Вступление . . . . .	16
<b>1</b> Жизнь — не просто то, что с нами происходит . . . . .	23
<b>2</b> Жизнь и наследие Виктора Франкла . . . . .	35
<b>3</b> Принцип 1. Помнить про свободу выбора . . . . .	45
<b>4</b> Принцип 2. Стремиться к смыслу . . . . .	69
<b>5</b> Принцип 3. Искать смысл в каждом моменте жизни . . . . .	89
<b>6</b> Принцип 4. Не работать против себя . . . . .	107
<b>7</b> Принцип 5. Смотреть на себя со стороны . . . . .	123
<b>8</b> Принцип 6. Переключать внимание . . . . .	139

<b>9</b>	Принцип 7. Выходить за пределы собственного «Я» . . . . .	151
<b>10</b>	Смысл в жизни . . . . .	165
<b>11</b>	Смысл в работе . . . . .	191
<b>12</b>	Смысл в обществе . . . . .	217
<b>13</b>	Наследие Виктора Франкла продолжает жить . . .	239
	Примечания . . . . .	255

# Предисловие

---

Незадолго до кончины Виктора Франкла, последовавшей в сентябре 1997 года, узнав, что он совсем слаб и находится в больнице, я 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. Я был предупрежден, что Виктор Франкл ослеп и не сможет меня увидеть. Никогда не забуду, как я 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 сказал: «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 похоже на него! И как созвучно принципам логотерапии! Желание и решимость продолжать работу, свидетелями которых я стал, заставили меня вспомнить о его сотрудничестве со знаменитым канадским физиологом доктором Гансом Селье, известным своей концепцией стрессов. По Селье, напряженная деятельность (при условии, что она осмысленна и направлена на реализацию значимых проектов) укрепляет нашу иммунную систему и замедляет разрушительные процессы старения. Селье назвал это явление эустрессом — в противоположность дистрессу, полному моральному истощению, наступающему в тот период, когда жизнь лишается

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. Приглашение означало признание того, что моя работа с менеджерами и руководителями организаций отвечает франкловским принципам, составляющим стержень этой книги. Мое желание 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, вашу книгу непременно надо написать!”»

Глубокое впечатление, которое в 1960-е годы произвели на меня книги Франкла «Сказать жизни “Да!”»\* 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 главным, 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 момент в одной из книг мне попались на глаза строчки, которые меня буквально потрясли:

---

\* Франкл В. Сказать жизни «Да!»: Психолог в концлагере. — М.: Альпина нон-фикшн, 2017.

\*\* Франкл В. Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016.

*Между стимулом и реакцией есть промежуток.  
В этом промежутке — наша свобода, наша способность дать  
ответ на возникшие 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 промежутке 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 промежутком, этой свободой, этим долгом, наша жизнь может не состояться и мы ничего после себя не оставим.

Однажды меня пригласили на военную базу читать лекции о принципах лидерства. Прощаясь по завершении курса с полковником, командовавшим базой, я спросил его: «Что побудило вас к переходу на жизнь “по принципам”»? Ведь это означает двигаться против течения, преодолевая сопротивление мощных сил и традиций нашей культуры! В конце этого года вы уходите в отставку по возрасту. Что помешает вам в дальнейшем 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 наклониться 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 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 самоотрансценденция, 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 вырабатывается некое коллективное сознание. Каждый стремится принести пользу, оставить после себя что-то существенное, то есть 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 задумывалось человечество, заключается 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? Когда человек задает себе подобные вопросы и за ответом обращается к своей

---

\* Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. — СПб.: Питер, 2017.

совести, его задачи и ценности почти всегда трансцендентны, то есть выходят за сферу личных интересов и направлены на то, чтобы внести нечто важное и положительное в жизнь других людей. Вспомним период пребывания Виктора Франкла в нацистских лагерях смерти. Смысл жизни такого человека больше, чем сама его жизнь. Люди, подобные Франклу, 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, в которой гармонично сочетаются, усиливая друг друга, работа над собой и труд на благо других, любовь и чувство долга, выбор и смысл. Выдающаяся личность — необязательно знаменитость, и наоборот. Ряд страниц этой книги посвящен людям, которые добились успеха в глазах общества, но не удовлетворены своей жизнью.

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, сами следуйте этим принципам. Знание, которое не применяется, — не настоящее знание. Если же основные принципы останутся 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.

Уже в процессе чтения книги попробуйте пользоваться свободой выбора и определять свое отношение к тем или иным возникающим обстоятельствам, стремиться к обретению смысла, выявлять значение тех или иных событий, не работать «против себя», смотреть на себя со стороны, переключать внимание и выходить за пределы собственного «Я». Изучайте этот материал последовательно: ознакомившись с очередным принципом, усвойте его и начинайте применять, после чего переходите к следующему и т. д. Другой возможный вариант — прочитайте всю книгу сразу и составьте о ней общее представление, а затем вернитесь к началу и прорабатывайте принципы по одному. Вы станете проводником изменений, будете останавливать негативные циклы и запускать позитивные. Ваша жизнь наполнится содержанием и совершенно преобразится. Я знаю то, о чем говорю, — и по собственному опыту, и на основе работы с очень многими компаниями и отдельными людьми. Как учили меня мой дед и Виктор Франкл, жизнь — это миссия, а не карьера.

*Доктор Стивен Кови,  
автор книги «Семь навыков высокоэффективных людей»\**

---

\* Стивен К. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. — М.: Альпина Паблишер, 2017.

# Вступление

---

Вскоре после выхода в свет первого издания книги «Пленники собственных мыслей»\* в 2004 году под дном Индийского океана произошло мощное землетрясение, ставшее причиной одной из самых страшных природных катастроф в документированной истории. В мире этот катаклизм известен как Азиатское цунами, в результате которого погибло 230 000 человек, а 500 000 человек остались без крова. Индонезийская провинция Ачех оказалась ближе всех к эпицентру землетрясения и больше всех пострадала от ударов чудовищных волн.

По стечению обстоятельств книга «Пленники собственных мыслей» попала к представителям расположенной в Джакарте консалтинговой компании Dunamis Organization Services. С ее помощью была разработана программа подготовки волонтеров к работе с пострадавшими в Ачехе. Впоследствии эту программу использовали местные правительственные институты и такие неправительственные организации, как ЮНЕСКО и ЮНИСЕФ. Все семь ключевых принципов, о которых

---

\* Паттакос А. Пленники собственных мыслей: Смысл жизни и работы по Виктору Франклу. — М.: Альпина Паблишер, 2009.

рассказывается в книге, рассматривались как жизненно важные основы, необходимые для формирования умений и навыков участников программы помощи.

Именно эти принципы сделали данную книгу такой перспективной и полезной для читателей. Уже с момента ее первого издания стало ясно: потенциал применения этих принципов безграничен, в том числе далеко за пределами корпоративной сферы.

## **Не только для катастроф**

Вы с трудом ходите на работу, которая вам решительно не нравится? Или сама по себе она не вызывает у вас нареканий — но вы ею не удовлетворены? Вы чувствуете, что жизнь намного шире узких рамок ваших сегодняшних занятий, что вас попросту несет по течению и вы перестали быть хозяином собственной судьбы? Не пугайтесь: вы не одиноки. Людям свойственно задавать себе подобные экзистенциальные вопросы о смысле работы и жизни. Эта книга как раз посвящена поискам этого смысла. За основу при ее написании взяты философия и практические методы всемирно известного психиатра Виктора Франкла, автора бестселлера «Сказать жизни “Да!”», внесенного Библиотекой Конгресса в топ-10 самых важных книг Америки. Идеи Франкла о поисках смысла, подкрепленные его собственным опытом и опытом его клиентов и пациентов, оказали влияние на жизнь миллионов людей по всему миру.

Франкл, выживший в нацистских концлагерях во время Второй мировой войны, уверенно заявлял: независимо от масштаба и характера возникающих проблем человек всегда свободен в выборе как своего отношения к происходящему, так и своей реакции на него. В концлагере Франкл был в буквальном

смысле обезличен (имя заменил номер), лишен семьи и здоровья, не говоря уже о таких «мелочах», как свобода передвижения и одежда. Все это от него уже не зависело. Однако Франкл *знал*, что в сложившейся ситуации главное — не стать пленником собственных мыслей, не превратиться в пассивную жертву обстоятельств. Он практиковал активный подход к поиску смысла. Франкл считал, что в каждом — до самого последнего вздоха — мгновении нашей жизни заключен смысл, каждый человек несет личную ответственность за его поиск и имеет возможность реагировать на возникающие вызовы.

Франкл является создателем логотерапии — сосредоточенного на поиске смысла гуманистического подхода к психотерапии, который включает себя многочисленные составляющие, в том числе свободу выбора отношения к происходящему. Мы изучили огромное количество книг, статей, выступлений Франкла и его последователей и на их основе выделили семь основных принципов, которыми делимся с вами, уважаемые читатели, на страницах этой книги. Мы также предлагаем вашему вниманию концептуальный фундамент и практическое руководство для самостоятельного изучения такого ключевого предмета, как смысл жизни.

Одна из целей, которую мы хотим достигнуть с помощью этой книги, — привнести смысл в работу и на рабочее место. Понятие «*работа*» мы в данном случае трактуем очень широко, обращаясь к самой разнообразной аудитории: к тем, кто трудится за плату, и к волонтерам; к специалистам, занятым во всех отраслях экономики; к тем, кто только задумался о первом в жизни трудоустройстве или смене профессии; к тем, кто находится на перепутье, и даже к тем, кто вышел на пенсию. Рассматриваемые принципы Виктора Франкла настолько исчерпывающи, что их можно применять не только для решения «рабочих» вопросов,

но и в повседневной жизни. Внедрение этих принципов в обиход вам помогут облегчить приведенные в книге примеры, упражнения, задачи и другие практические инструменты.

## Алекс о Викторе Франкле

Уже почти пятьдесят лет идеи Франкла оказывают влияние на мою профессиональную и личную жизнь. Большую часть этого времени я потратил на изучение его трудов, открывающих новые горизонты в области экзистенциального анализа, логотерапии и поисков смысла. Будучи специалистом в области психиатрии, я строил свою работу, основываясь на идеях Франкла, применял его принципы в самых разных ситуациях и всегда получал положительный результат. Могу сказать, что с годами моя уверенность в правильности этих идей только укрепилась.

Виктор Франкл работал со смыслом всю свою жизнь и сам активно применял на практике то, что проповедовал в теории. Мне по собственному опыту известно, что это не всегда легко. В ученном мире бытует примерно такое выражение: «Мы не подзреваем границы собственного незнания того или иного предмета до тех пор, пока не попытаемся ему обучить». Аналогично во многих аспектах *написание* книги — это самая легкая часть; самый же тяжелый момент наступает, когда мы пытаемся



Доктор Паттакос и доктор Франкл  
в рабочем кабинете последнего.  
Вена, Австрия, август 1996 года

*сделать* то, о чем пишем. Я могу только пытаться следовать примеру Франкла.

Идеей написания книги о том, как применить его ключевые принципы и метод непосредственно к работе и рабочему месту, я поделился с Франклом в 1996 году. Наша встреча состоялась в его доме в Вене. Сказать, что Франкл воодушевился услышанным, — значит ничего не сказать. С присущей ему страстью он перегнулся через стол, схватил меня за руку и пылко воскликнул: «Алекс, обязательно напишите такую книгу!» Его слова врезались в мою память. С этого момента я был решительно настроен воплотить свое намерение в жизнь.

С годами я все больше понимаю, каким подарком наградила меня судьба, дав возможность познакомиться с одним из величайших мыслителей нашего времени. Искавший стимул жить и выживший в ужасных условиях нацистского концлагеря, Франкл оставил уникальное научное наследие, которое способно помочь человеку в любой ситуации. Я хочу надеяться, что книга «Пленники собственных мыслей», написанная на основе трудов Виктора Франкла, поможет сохранить его революционные идеи.

## **Добро пожаловать в третье издание**

В сегодняшнем быстро меняющемся, все более сложном и нестабильном мире интерес к поиску смысла в жизни и работе становится все сильнее. Пришло время расширить вдохновляющий посыл первого и второго изданий и перенести его в третье. Основное отличие последнего — появление в качестве соавтора моей супруги и музы Элейн Дандон. Имея за плечами уникальный опыт в бизнесе, инновациях, философских и метафизических исследованиях, Элейн дополнила текст новыми примерами, придала ему динамичность.

## Элейн о Викторе Франкле

Мое знакомство с Франклом началось в далекие годы, с чтения его книги «Сказать жизни “Да!”». С тех пор я неоднократно обращалась к этому выдающемуся труду, когда в моей личной жизни и на работе возникали трудности. Очень часто я представляла себя заключенной, но не в буквальном смысле, за стальной решеткой и колючей проволокой, а фигурально — пленницей собственных ограниченных представлений о себе самой, своих способностях и особенностях поведения других людей. Для меня много значила встреча с Алексом Паттакосом, который заразил меня своим интересом в области логотерапии, экзистенциального анализа и поиска смысла. Так началась наша совместная одиссея. Мы путешествовали по всему миру, нам выпало счастье познакомиться с приверженцами идей Виктора Франкла, желающими поделиться своим опытом, своими мыслями и взглядами. Я считаю для себя большой честью возможность развивать и продвигать идеи Франкла в тесном сотрудничестве с моим мужем Алексом.

В исправленном и расширенном третьем издании мы предлагаем вашему вниманию обновленные истории, иллюстрирующие новые возможности применения принципов Франкла, новые упражнения, а также четыре новые главы («Смысл в жизни», «Смысл в работе», «Смысл в обществе» и «Наследие Виктора Франкла продолжает жить»). Мы призываем вас, уважаемые читатели, «пропустить через себя» эту книгу, воспользовавшись на практике изложенными в ней теориями и примерами, превратив ее из учебного пособия в эффективного помощника. Уверяем вас, наследие Франкла оправдает ваши надежды.

*Д-р Алекс Паттакос,  
магистр Элейн Дандон*

# Жизнь — не просто то, что с нами происходит

---

*В конечном счете человек не должен спрашивать:  
«В чем смысл моей жизни?» Наоборот, он должен дать ответ  
на этот вопрос. Единственный способ ответить жизни —  
нести за нее ответственность.*

Виктор Франкл. Сказать жизни «Да!»

Мне кажется, что я, Алекс, знаю Виктора Франкла большую часть моей жизни. Я познакомился с его работами и прочитал классическую книгу «Сказать жизни “Да!”» еще в конце 1960-х годов. Тогда я служил в американской армии и проходил обучение на специалиста в области социальной работы и психологии в армейском госпитале Брук (ныне армейский медицинский центр Брук) в Форте Сэм Хьюстон, расположенном в городе Сан-Антонио, штат Техас. Общение с видными профессионалами в области психического здоровья пробудило во мне интерес к различным научным школам и методам психиатрии и психологии. Самое сильное впечатление в тот момент произвела на меня работа Франкла — до такой степени, что в конце концов превратилась в неотъемлемую часть моей личной и профессиональной жизни.

За эти годы у меня было много возможностей использовать учение Франкла. По сути, я в полевых условиях сумел убедиться в надежности и действенности его основных принципов и методов, часто в сравнении с методами других научных школ и в обстоятельствах, когда подвергался испытанию мой собственный запас прочности. Я очень быстро оценил эффективность его философии и подхода и де-факто стал практиковать логотерапию задолго до появления идеи о написании этой книги. В моей жизни, в том числе профессиональной, было много тревожных и напряженных ситуаций, в которых я, образно выражаясь, был просто выбит из седла. Много лет назад я узнал от Томаса Мура, психотерапевта и автора бестселлера «Забота о душе»\*, что самые эмоциональные моменты мы переживаем тогда, когда выведены из равновесия, а не тогда, когда спокойны. И как раз в такие моменты, будучи выведенным из равновесия и пытаюсь найти смысл в происходящем, я вдруг понял, что сам использую на практике философию и методы Франкла.

Именно в таком состоянии я находился после окончания колледжа, в возрасте немногим более двадцати лет. Отслужив в армии, я подумывал о поступлении на юридический факультет. Мой отец, инженер, рассчитывал, что когда-нибудь я буду работать у него в качестве юриста, специализирующегося в области контрактного права. С его помощью и по его настоянию я устроился на работу в крупную инжиниринговую и строительную компанию в Нью-Джерси. Однако, убей бог, я не видел себя юристом. После службы в армии во время войны во Вьетнаме юриспруденция интересовала меня только как

---

\* Thomas Moore. Care of the Soul. A Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday Life. Harper-Perennial; LaterPrinting edition, 1995.

инструмент социальной политики и социальных преобразований. Подобные взгляды, естественно, не способствовали улучшению моих отношений с отцом и работодателем.

Я ощущал себя загнанным в угол, но труды Франкла напомнили мне о том, что я сам несу ответственность за выбор реакции на сложившуюся ситуацию. Я понимал, что должен сохранять к ней позитивное отношение и что этот опыт — своего рода экзистенциальная дилемма — на самом деле предоставляет мне возможность прояснить для себя взгляды на будущую профессию. По сути, я должен был оставить относительно стабильную работу и, что еще тяжелее, выдержать многочисленные горячие споры с отцом, чтобы объяснить ему, какой дорогой я хочу идти. Но на этом тяжелом личном опыте я убедился, что риск и приложенные усилия были оправданны! Решение этой проблемы укрепило мою жизнестойкость и помогло справиться с другими вызовами, которые уготовила мне судьба.

*Можно сказать, что инстинкты передаются  
посредством генов, а ценности — посредством традиций.  
Но смыслы уникальны, их каждый открывает для себя сам.*

Виктор Франкл. Подсознательный бог\*

Я (Элейн) тоже сталкивалась со многими ситуациями, которые выводили меня из равновесия или заставляли идти «против течения», то есть всего остального мира. В двенадцать лет я подрабатывала, присматривая за ребенком одной женщины, которая жила на противоположной стороне улицы. Однажды она вдруг повернулась ко мне и сказала: «Твоей

---

\* Viktor E. Frankl. The Unconscious God. New York: Washington Square, 1975.

матери предстоит тяжкое испытание». Должно быть, она увидела на моем лице недоумение, потому что добавила: «О нет! Ты не знаешь». Она была права, я *не знала*. Я не знала, что у моей мамы диагностировали рак груди. В те годы, когда не существовало таких методов лечения и психологической поддержки, какие нам повезло иметь сегодня, процент выживших был невысок. Мои родители решили ничего не говорить детям, чтобы не расстраивать нас. По прошествии времени я поняла, что они, кроме всего прочего, наверное, и сами не знали, как реагировать на эту страшную новость и им нужно было время, чтобы справиться с собственными страхами. Однако принятое ими решение не говорить нам о маминой болезни многократно усилило мои страхи и ощущение одиночества, потому что рядом не было никого, с кем можно было обсудить ситуацию.

Каким-то образом нам удалось пережить эти тяжелые времена. Благодаря своему позитивному настрою мама прожила еще четырнадцать лет — она понимала, что должна вырастить своих четверых детей. Она применяла принципы Франкла, в частности принцип 6 (переключила внимание со своей болезни на более важные проблемы, то есть на своих детей) и 7 (смотрела на себя со стороны, адекватно оценивая, и не теряла чувства юмора). Я помню, как она читала книгу Франкла «Сказать жизни “Да!”», лежа больная в кровати. Однажды я сказала ей со слезами на глазах: «Я не хочу, чтобы ты умирала». Она взяла меня за руку и ответила: «Представь, что никто никогда не умирает. Представь, что кругом ходят пятисотлетние или даже тысячелетние старцы. Это был бы очень странный мир!» Ее мужество, любовь и мудрость научили меня объективно оценивать жизненные трудности и находить смысл в любой ситуации, даже трагической.

*Я убежден, что при тщательном анализе в любой ситуации обнаружится зерно смысла.*

Виктор Франкл. Воспоминания\*

Образ мыслей Франкла оказывал серьезное влияние на наши жизни, включая трудовую деятельность, в течение многих лет. Эта книга, которую он лично поддержал, представляет собой плод нашего изучения наследия Франкла, а также общего опыта применения его учения в повседневной жизни и работе — как нашей, так и других людей.

Во второй главе мы исследуем жизненный путь Виктора Франкла. Психиатр, прошедший во время Второй мировой войны через нацистские концлагеря, он нашел смысл, несмотря на окружавшие его страдания. Труд его жизни увенчался созданием терапевтического метода, получившего название «логотерапия», который исходит из того, что в основе нашего существования лежит смысл. Франкл, однако, оговаривался, что страдание как таковое *не является* обязательным условием поиска этого смысла, а лишь не должно служить поводом для его прекращения. Как наставник и автор книг, а также как основатель логотерапии, Франкл за свою жизнь сильно повлиял на многих людей в разных частях света. Его учение и по сей день продолжает служить ориентиром для миллионов.

Несмотря на богатое научное наследие, Франкл не сводил свое учение к перечню из семи перечисленных нами основных принципов — просто, на наш взгляд, такая структура наилучшим образом отражает его идеи. В этой книге мы разбираем их один за другим.

---

\* Франкл В. Воспоминания. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016.

## **Принцип 1. Помнить про свободу выбора (глава 3)**

Мы все свободны в выборе отношения к происходящему с нами. Эту концепцию лучшего всего описывает знаменитая цитата Франкла из его книги «Сказать жизни “Да!”»: «Можно отнять у человека все, кроме последней из человеческих свобод — свободы в любых обстоятельствах выбрать, как к ним отнестись, выбрать свой путь»<sup>1</sup>.

## **Принцип 2. Стремиться к смыслу (глава 4)**

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>2</sup>. Вместо того чтобы просто выполнять задачи, направленные на получение вознаграждения: денег, влияния, статуса или престижа, — мы осознанно сохраняем верность ценностям и целям, тем самым выражая свое стремление к поиску смысла.

## **Принцип 3. Искать смысл в каждом моменте жизни (глава 5)**

Мы раскрываем смысл в повседневной жизни и работе. Ключевым здесь является постулат, что мы как личности несем ответственность за нашу жизнь, осмысливая каждое мгновение своего существования и самостоятельно сплетая из этих мгновений неповторимый узор.

## **Принцип 4. Не работать против себя (глава 6)**

Иногда исполнению наших самых пылких желаний и намерений мешает одержимость результатом. Франкл называет эту

форму «самовредительства» гиперинтенцией. Из-за нее в некоторых случаях мы получаем результат, прямо противоположный желаемому, называемый парадоксальной интенцией. Научившись видеть, как мы работаем против самих себя, мы сможем сосредоточиться на создании условий, которые считаем благоприятными для нашей жизни и работы.

### **Принцип 5. Смотреть на себя со стороны (глава 7)**

Франкл отмечал: «Только человек обладает способностью отстраниться и взглянуть на себя с некоторого расстояния или с иной точки зрения»<sup>3</sup>. Эта склонность к самоотстранению позволяет нам сохранять спокойствие и не волноваться из-за пустяков. Она же включает в себя присущее только человеку свойство — чувство юмора. Франкл отмечал, что «ни одно животное не умеет смеяться, тем более над самим собой»<sup>4</sup>. Мы учимся смотреть на себя со стороны, чтобы проникать в суть и видеть перспективу, а также подшучивать над собой.

### **Принцип 6. Переключать внимание (глава 8)**

Будучи узником концлагеря, Виктор Франкл научился переключать внимание с невыносимых обстоятельств на другие, менее тяжелые. Так он боролся со стрессом, страданиями и конфликтами. Мы тоже можем переключать внимание в попытке справиться с трудными ситуациями.

### **Принцип 7. Выходить за пределы собственного «Я» (глава 9)**

Франкл писал: «Любовь — единственная и высшая цель, к которой может стремиться человек... Спасение человека возможно

через любовь и в любви»<sup>5</sup>. Выход за пределы собственного «Я», общение с другими людьми и служение им независимо от характера ситуации и ее масштаба дают возможность постичь высший смысл. Самотрансцендентность, выраженная в переключении на нечто более важное, чем мы сами, дает нам возможность встать на путь к познанию высшего смысла.

Эти семь принципов поддерживают ключевой посыл Франкла — мы всегда сохраняем возможность реагировать на любой вызов, который предлагает нам жизнь, используя нашу способность находить смысл. Жизнь — это не просто то, что с нами происходит. Мы сами несем за нее ответственность и, подобно Франклу, который смог найти смысл существования даже в нацистском лагере смерти, должны активно искать в ней смысл. Мы не можем быть жертвами, плывущими по течению, не можем быть *пленниками собственных мыслей!*

В главах 10 («Смысл в жизни»), 11 («Смысл в работе») и 12 («Смысл в обществе») мы рассказываем о том, как учение Франка, а также выводы, сделанные нами на основе наших исследований, статей и опыта, помогут сосредоточиться и найти более глубокий смысл в личной, профессиональной и общественной жизни — смысл, который и должен стать ее основой, сердцевиной. В противном случае мы подобны лодке, которую швыряет по морю, потому что у нас отсутствует настоящая связь с другими людьми, ясные направление и цель, которые вели бы нас по одиссее жизни.

Мы считаем, что в сегодняшнем мире налицо кризис смысла. Многим, по их собственному признанию, чего-то не хватает в жизни. Они чувствуют себя подавленными, одинокими, опустошенными и ни к чему не проявляют интереса. Стремительное развитие технологий, сдвиги в культуре и общественном устройстве, за которыми трудно угнаться,

провоцируют рост числа депрессий. Безостановочная погоня за наслаждениями и попытки кратковременного ухода от действительности только усиливают ощущение пустоты. Нам говорят о «погоне за счастьем», но счастье — для многих всего лишь иллюзия, потому что оно не принимает в расчет естественный ход или ритм жизни — взлеты и падения, радости и печали. Необходимость «гнаться за счастьем» выбивает нас из колеи еще сильнее, если жизнь не соответствует нашим ожиданиям или проигрывает «шикарной» жизни завсегдатаев Facebook или других социальных сетей.

Еще одна иллюзия — погоня за властью и влиянием. Иметь власть — значит доминировать, управлять другими людьми или пытаться делать это. В данном контексте погоню за богатством можно рассматривать как еще одну форму погони за властью. В конечном счете эта погоня ведет только к неудовлетворенности и разочарованию, потому что человек никогда не сможет полностью контролировать других людей или события. Мудрецы знают, что подлинную власть можно обрести только над самим собой.

В главах 10, 11 и 12 мы хотим привлечь внимание к новой дисциплине, которую мы назвали MEANINGology<sup>®\*</sup>, проще говоря, к изучению и практическому применению смысла в личной, профессиональной и общественной жизни. В то время как большинство определяет понятие «смысл» как «значение» или «нечто, имеющее значение», мы «копаем» глубже, с логотерапевтической или экзистенциальной точки зрения, чтобы рассмотреть метафизические аспекты изучения смысла. Мы определяем *смысл* «как резонанс с нашей истинной природой или внутренней сущностью». Мы ощущаем важность

---

\* Дословно «смыслология». — *Прим. пер.*

чего-либо или знаем, что что-то имеет значение, потому, что это резонирует с нашей истинной сущностью. *Внутренняя сущность* — это то, что определяет нас и составляет основу нашей уникальности как представителей рода человеческого. Это более глубокое определение смысла применимо к нашей личной жизни и трудовой деятельности, к организациям и обществу в целом. С практической точки зрения, полезно также рассмотреть обратное — определить, что для нас бессмысленно либо не резонирует с нашей истинной природой или внутренней сущностью. Это упражнение, кроме всего прочего, способствует более глубокому пониманию источников смысла на всех этапах жизни и трудовой деятельности.

Другой аспект нашего «смыслологического» исследования, который рассматривается в главах 10, 11 и 12, касается разработанной нами «формулы» поиска смысла жизни и работы. Мы почувствовали необходимость более четкого разъяснения механизма запуска в действие поиска смысла как для отдельных людей, так и для коллектива. В результате мы обнаружили три элемента поиска смысла, которые можно рассматривать как объединение, упрощение и расширение рассматриваемых в предыдущих главах семи принципов логотерапии. Вот эти три элемента.

- Связываться с окружающими осмысленно (O).
- Проявлять интерес к более глубокой цели (P).
- Принимать жизнь, будучи свободным в выборе своего отношения к происходящему (A).

Если назвать эти элементы по буквам в скобках, то получится простая и легко запоминающаяся аббревиатура ОРА. Эта мантра для жизни и работы может дать импульс возникновению новых идей на пути к познанию смысла. Подробнее

формула ОРА! и детали ее применения на практике освещаются в главах 10, 11 и 12.

Наконец, в главе 13 («Наследие Виктора Франкла продолжает жить») мы показываем, как учение доктора Франкла продолжает триумфально шествовать по всему миру. Семена разработанной Франклом системы логотерапии и экзистенциального анализа находят новую почву, в которой они приживаются, растут и дают урожай. Факты в последней главе свидетельствуют, что память о Франкле вечна, его мудрость неподвластна старению, а его учение по-прежнему оказывает важное (осмысленное) воздействие на людей. А сейчас давайте совершим первое знакомство с жизнью Виктора Франкла, основами его учения, в центре которого находится поиск смысла, и разберемся, как каждый из нас может применить его революционную философию в своей жизни.

## Значимые размышления

---

В конце каждой главы в третьем издании мы добавили раздел «Значимые размышления», в который включили подразделы «Значимый момент», «Значимые вопросы» и «Значимые утверждения». Все они нужны для того, чтобы помочь вам соотнести основные уроки каждой главы с особенностями вашей жизни и работы.



Опишите подробно ситуацию из вашей личной или профессиональной жизни, участником которой был человек, к которому вы относитесь негативно. После этого подробно опишите ту же ситуацию с точки зрения этого человека. Как сильно отличаются эти описания? Считаете ли вы себя жертвой не зависящих от вас обстоятельств

---

*Жизнь — не просто то, что с нами происходит*

или в определенном смысле сами виноваты в том, что произошло? Какие уроки вы вынесли из этой негативной ситуации? Что бы вы сделали по-другому, если бы эта ситуация повторилась?

### *Значимые вопросы*

Находитесь ли вы в плену собственных мыслей?

- Считаете ли вы, что окружающие (коллеги по работе, члены семьи, друзья) находятся в плену ваших мыслей?
- Что вы можете предпринять, чтобы сделать вашу жизнь и работу более осмысленными?

### *Значимое утверждение*

Я буду принимать активное участие в моей жизни, возьму на себя ответственность за нее и применю присущую мне способность находить в ней смысл, потому что жизнь — это не просто то, что с нами происходит.

# Жизнь и наследие Виктора Франкла

---

*Я никогда не забываю сделанного мне добра и не держу зла  
на своих обидчиков.*

Виктор Франкл. Воспоминания

Виктор Франкл родился в столице Австро-Венгрии Вене 26 марта 1905 года. На это число приходится годовщина смерти Бетховена, и Франкл в своей автобиографии с юмором упоминает об этом совпадении словами: «Беда не приходит одна»<sup>6</sup>. Отец Франкла, вынужденный оставить учебу на медицинском факультете из-за финансовых трудностей, тридцать пять лет проработал на государственной службе в департаменте защиты детей и социального обеспечения молодежи и воспитал в юном Викторе острое чувство социальной справедливости. Мать Виктора, с которой он был очень близок, способствовала его эмоциональному развитию — она привила ему любовь к людям, которой наряду с рационализмом проникнуты все его работы.

В семье Франкл был вторым из троих детей и уже в раннем возрасте отличался стремлением к перфекционизму. «Я не разговаривал с самим собой сутками», — вспоминал он, имея

в виду злость на самого себя из-за собственного несовершенства. Поразительный и ранний не по годам интерес к изучению мотивации человеческих поступков побудил Франкла написать письмо известному венскому психиатру Зигмунду Фрейду. Немаловажная деталь: в переписку с «отцом психоанализа» Франкл вступил, еще будучи старшеклассником. К сожалению, по прошествии лет эта переписка была утеряна по вине гестапо — немецкой тайной полиции, опутавшей своими сетями нацистскую Германию и оккупированную Европу.

Вскоре молодой Франкл уже самостоятельно занялся поисками смысла. Он пришел к убеждению, что человек уникален благодаря своему духу и что сведение жизни и человеческой природы к понятию «ничего кроме (всего лишь)», которым грешили многие философы-экзистенциалисты и психиатры в те годы, отвергает или обесценивает существование этого духа. В шестнадцать лет Франкл прочитал свою первую публичную лекцию «О смысле жизни». Через два года он написал школьную выпускную работу, которая была озаглавлена «О психологии философского мышления». Казалось, будто юноша в каком-то смысле готовил себя к трагедии, которую ему предстояло пережить, и к роли, которую он сыграет в будущем, возвращая людям надежду, утраченную после безнадёжности и отчаяния холокоста.

В 1924 году по предложению Фрейда девятнадцатилетний Франкл опубликовал свою первую статью в *International Journal of Psychoanalysis*. Он уже пришел к двум фундаментальным выводам: во-первых, мы сами несем ответственность за свое существование и сами должны отвечать на вопрос о смысле своей жизни. Во-вторых, несмотря на то что конечный смысл, по определению, находится за пределами нашего понимания, мы должны верить в то, что пытаемся постигнуть.