

ALEX PATTAKOS Ph.D.  
και ELAINE DUNDON

ΠΙΠΙΠΠΙΠΠΙ  
ΑΙΧΜ  
ΑΛΩ  
ΤΟΙ ΤΩΝ  
ΣΚΕΨΕΩΝ  
ΙΙ ΜΑΣ ΙΙ



*Εφαρμόζοντας ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ  
του Βίκτορ Φρανκλ στην καθημερινότητά μας*



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Αιχμάλωτοι των σκέψεών μας**  
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Prisoners of our thoughts  
Από τις Εκδόσεις Berrett-Koehler, Όκλαντ 2017  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ: Alex Pattakos και Elaine Dundon  
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Σέβυ Σπυριδογιαννάκη  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Δημήτρης Λυμπερόπουλος  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Δημήτρης Χαροκόπος  
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Θεοδώρα Σπυροπούλου  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουκωτά

© Alex Pattakos και Elaine Dundon, 2017.

All rights reserved.

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2020

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2020

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-3561-9

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-3562-6

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτί.*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

*Από το 1979*

Έδρα:

Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

**PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Publishers since 1979*

Head Office:

121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: [info@psychogios.gr](mailto:info@psychogios.gr)

[www.psychogios.gr](http://www.psychogios.gr) • <http://blog.psychogios.gr>

ALEX PATTAKOS Ph.D.  
και ELAINE DUNDON



Μετάφραση: Σέβυ Σπυριδογιαννάκη



*Αυτό το βιβλίο αφιερώνεται στους:*  
*Βίκτορ Ε. Φρανκλ, MD, PhD (1905-1997)*

*και*

*Δρα Στίβεν Ρ. Κόβειϊ (1932-2012)*

*των οποίων οι ζωές και η κληρονομιά θα φέρονουν για πάντα  
φως στο σκοτάδι, καθώς και σε όλους τους ανθρώπους  
ανά τον κόσμο που αναζητούν το νόημα.*

Εφαρμόζοντας το θεραπευτικό σύστημα του παγκοσμίου φήμης ψυχιάτρου και υπαρξιακού φιλοσόφου Βίκτορ Ε. Φρανκλ, μάθετε πώς να δίνετε προσωπικό νόημα και ικανοποίηση στην καθημερινή ζωή και εργασία σας, και πετύχετε το μέγιστο δυναμικό σας!

### Βασικές Αρχές

- 1 **Άσκησε την ελευθερία να επιλέγεις τη στάση σου.** Σε κάθε κατάσταση, όσο απελπιστική κι αν φαίνεται να είναι ή όντως είναι, πάντα έχεις την τελική ελευθερία να επιλέγεις τη στάση σου.
- 2 **Συνειδητοποίησε τη θέλησή σου για νόημα.** Δεσμεύσου με ειλικρίνεια σε αξίες και στόχους με νόημα, που μόνο εσύ μπορείς να πραγματοποιήσεις και να υλοποιήσεις.
- 3 **Εντόπισε το νόημα των στιγμών της ζωής.** Μόνο εσύ μπορείς να λογοδοτήσεις για τη δική σου ζωή εντοπίζοντας το νόημα ανά πάσα στιγμή και αναλαμβάνοντας την ευθύνη να υφάνεις τη δική σου μοναδική ύπαρξη.
- 4 **Μην πράττεις ενάντια στον εαυτό σου.** Απόφευγε να προσκολλάσαι με εμμονή σε κάποιο στόχο ή αποτέλεσμα σε σημείο να πράττεις ενάντια στο επιθυμητό αποτέλεσμα.
- 5 **Βλέπε τον εαυτό σου από απόσταση.** Μόνο ο άνθρωπος διαθέτει την ικανότητα να βλέπει τον εαυτό του από απόσταση, με κάποια αίσθηση προοπτικής, που περιλαμβάνει το αποκλειστικά ανθρώπινο χαρακτηριστικό γνωστό ως αίσθηση του χιούμορ.
- 6 **Μετατόπισε την εστίαση της προσοχής σου.** Έκτρεψε την προσοχή σου από την προβληματική κατάσταση σε κάτι άλλο και χτίσε τους μηχανισμούς που διαθέτεις για την αντιμετώπιση του στρες και των αλλαγών.
- 7 **Ξεπέρνα τα όρια του εαυτού σου.** Φανέρωσε το ανθρώπινο πνεύμα επί τω έργω εστιάζοντας την προσοχή σου και συνδεδεμένος με κάτι μεγαλύτερο από εσένα.

## Πρόλογος

---

*Λίγο πριν από τον θάνατο του Βίκτορ Φρανκλ, τον Σεπτέμβριο του 1997, είχα ακούσει για την επιδεινούμενη κατάσταση της υγείας του, για την ασθένεια και τη νοσηλεία του. Είχα μεγάλη αγωνία να του μιλήσω, ώστε να μπορέσω να του εκφράσω τη βαθιά μου ευγνωμοσύνη για το έργο ζωής του – για τον αντίκτυπό του σε εκατομμύρια ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένου και εμού, και του δικού μου έργου και της δικής μου ζωής. Ήξερα ότι είχε χάσει την όρασή του και πως η σύζυγός του του διάβαζε αρκετές ώρες κάθε μέρα στο νοσοκομείο. Δε θα ξεχάσω ποτέ πώς ένιωσα, μόλις άκουσα τη φωνή του, όταν τον επισκέφτηκα. Ήταν τόσο ευγενής και καλοσυνάτος, καθώς με άκουγε να του εκφράζω την εκτίμησή μου, το σεβασμό και την αγάπη μου. Ένιωθα σαν να μιλάω σ’ ένα σπουδαίο και ευγενές πνεύμα. Αφού με άκουσε υπομονετικά, είπε:*

*«Στίβεν, μου μιλάς λες και είμαι έτοιμος να εγκαταλείψω τα εγκόσμια. Έχω ακόμα δύο σημαντικά έργα που πρέπει να ολοκληρώσω».*

*Πόσο ταιριαστό με τη φύση του! Πόσο ταιριαστό με τον χαρακτήρα του! Πόσο ταιριαστό με τις αρχές της Λογοθεραπείας!*

*Η επιθυμία και η αποφασιστικότητα του Φρανκλ να συνεχίσει να συνεισφέρει μου θύμισαν το έργο του σε συνεργασία με τον Δρα Χανς Σέλι, καθηγητή στο Πανεπιστήμιο του Μόντρεαλ, στον Καναδά, διάσημο για την έρευνα και τα συγγράμματά του για το στρες. Ο Σέλι δίδασκε ότι, όταν έχουμε μια δουλειά και σχέδια που μας δίνουν νόημα, τότε το ανοσοποιητικό μας σύστημα ενισχύεται και οι εκφυλιστικές δυνάμεις της γή-*

ρανσης επιβραδύνονται. Αυτό το είδος στρες το αποκαλούσε «ευστρές», σε αντίθεση με το «distress», το οποίο είναι αποτέλεσμα μιας ζωής χωρίς νόημα και ακεραιότητα. Είμαι σίγουρος ότι αυτές οι δύο ψυχές επηρέασαν η μία την άλλη, ενισχύοντας τόσο τα σωματικά όσο και τα ψυχολογικά οφέλη της Λογοθεραπείας, της αναζήτησης του ανθρώπου για νόημα.

Όταν ο Άλεξ Παττακός είχε την ευγενή καλοσύνη να με προσκαλέσει να γράψω τον πρόλογο για το Αιχμάλωτοι των σκέψεών μας και μου είπε ότι του το είχε προτείνει η οικογένεια του Βίκτορ Φρανκλ, ένιωσα τιμή αλλά και ενθουσιασμό για τη συμμετοχή αυτή – ιδιαίτερα μια και θεωρούσαν ότι η δουλειά μου με οργανώσεις σε θέματα μάνατζμεντ και ηγεσίας αντικατόπτριζε εξαιρετικά τις «αρχές στην εργασία» του Βίκτορ Φρανκλ, τον πυρήνα αυτού του ξεαίσιου βιβλίου. Η αίσθησή μου για τη σπουδαιότητα αυτού του βιβλίου ενισχύθηκε ακόμα περισσότερο, όταν ο Παττακός μου έγραψε:

Έναν χρόνο πριν από τον θάνατό του, καθόμουν με τον Δρα Φρανκλ στο γραφείο του και μ' έπιασε από το χέρι και είπε: «Άλεξ, δικό σου είναι το βιβλίο που πρέπει να γραφεί!»

Ποτέ δε θα ξεχάσω πόσο βαθιά είχα συγκινηθεί και είχα εμπνευστεί, όταν στη δεκαετία του '60 είχα μελετήσει το Νόημα της ζωής καθώς και το Ο γιατρός και η ψυχή. Αυτά τα δύο βιβλία, μαζί με τα άλλα συγγράμματα και τις διαλέξεις του Φρανκλ, επανεπιβεβαίωσαν τον «κώδικα της ψυχής» μου όσον αφορά τη δύναμή μας στην επιλογή, το μοναδικό χάρισμά μας στην αντεπίγνωση, και την ουσία μας, τη θέλησή μας για νόημα. Ενρισκόμενος στη Χαβάη σε οργανάπωση από το γράψιμο και σε ιδιαίτερα στοχαστική ψυχική κατάσταση, περιδιάβαζα ανάμεσα στα ράφια μιας πανεπιστημιακής βιβλιοθήκης

και έπιασα ένα βιβλίο. Διάβασα τις ακόλουθες τρεις γραμμές, οι οποίες κυριολεκτικά με συγκλόνισαν και επιβεβαίωσαν εκ νέου τα ουσιώδη διδάγματα του Φρανκλ:

Ανάμεσα στο ερέθισμα και στην αντίδραση υπάρχει ένας κενός χώρος.

Σ' αυτόν τον χώρο έγκειται η ελευθερία και η δύναμή μας να επιλέξουμε την αντίδρασή μας.

Στην αντίδρασή μας έγκεινται η ανάπτυξη και η ευτυχία μας.

*Δε σημείωσα το όνομα του συγγραφέα, οπότε δεν μπόρεσα ποτέ να του αποδώσω τα εύσημα, όπως άρμοζε. Μάλιστα, σ' ένα μεταγενέστερο ταξίδι μου στη Χαβάη, επέστρεψα για να βρω την πηγή, και διαπίστωσα ότι το ίδιο το κτήριο της βιβλιοθήκης δεν υπήρχε πλέον.*

Ο χώρος ανάμεσα σε αυτό που μας συμβαίνει και στην αντίδρασή μας, η ελευθερία μας να επιλέγουμε αυτή την αντίδραση και ο αντίκτυπος που μπορεί να έχει στη ζωή μας, καταδεικνύουν με εξαίσιον τρόπο ότι μπορούμε να γίνουμε προϊόντων αποφάσεών μας, όχι των συνθηκών μας. Αποτυπώνουν τις τρεις Αρχές που δίδασκε διαρκώς ο Φρανκλ: τη δημιουργική αξία, τη βιωματική αξία και τη συμπεριφορική αξία. Έχουμε τη δύναμη να επιλέγουμε την αντίδρασή μας στις συνθήκες μας. Έχουμε τη δύναμη να διαμορφώνουμε τις συνθήκες μας στην πραγματικότητα, έχουμε την ευθύνη, και αν αγνοήσουμε αυτόν τον χώρο, αυτή την ελευθερία, αυτή την ευθύνη, η ουσία της ζωής μας και η κληρονομιά μας μπορεί να ματαιωθούν.

Μια φορά ετοιμαζόμουν να φύγω από μια στρατιωτική βάση όπου για ένα διάστημα δίδασκα ηγεσία επικεντρωμένη σε αρχές. Την ώρα που αποχαιρετούσα τον διοικητή της βάσης, έναν συνταγματάρχη, τον ρώτησα:



«Πώς και αναλάβετε μια τόσο σημαντική προσπάθεια αλλαγής στη διοίκησή σας με σκοπό να φέρετε τον επικεντρωμένο σε αρχές τρόπο ζωής και ηγεσίας, όταν γνωρίζετε πολύ καλά ότι θα πηγαίνετε κόντρα στο ρεύμα, κόντρα σε ισχυρές πολιτισμικές δυνάμεις; Είστε στο τριακοστό έτος της ηλικίας σας και συνταξιοδοτείστε στα τέλη αυτής της χρονιάς. Είχατε μια επιτυχημένη στρατιωτική σταδιοδρομία και θα έπρεπε απλώς να διατηρήσετε το επιτυχημένο μοντέλο που έχετε εφαρμόσει και να πάρετε τη σύνταξή σας με όλες τις τιμές και τους επαίνους, που αρμόζουν στην αφοσίωση την οποία επιδείξατε σε όλα τα χρόνια υπηρεσίας σας».

Η απάντησή του μου έχει μείνει αξέχαστη. Χαράχτηκε ανεξίτηλα στην ψυχή μου. Είπε:

«Προσφάτως, απεβίωσε ο πατέρας μου. Γνωρίζοντας ότι πέθαινε, φώναξε τη μητέρα μου κι εμένα στο προσκέφαλό του. Μου έκανε νόημα να πάω κοντά του, ώστε να μου ψιθυρίσει κάτι στο αυτί. Η μητέρα μου στεκόταν παραδίπλα, παρακολουθώντας με δάκρυα στα μάτια. Ο πατέρας μου μου είπε:

»“Γιε μου, υποσχέσου μου ότι δε θα ζήσεις τη ζωή όπως την έζησα εγώ. Γιε μου, δε συμπεριφέρθηκα δίκαια σ’ εσένα ή στη μητέρα σου, και δεν έκανα ποτέ τη διαφορά στη ζωή μου. Γιε μου, υποσχέσου μου ότι δε θα ζήσεις τη ζωή όπως την έζησα εγώ”».

Αυτός ο στρατιωτικός διοικητής είπε:

«Στίβεν, γι’ αυτό αναλαμβάνω αυτή την προσπάθεια αλλαγής. Γι’ αυτό θέλω να φέρω όλη μας τη διοίκηση σ’ ένα εντελώς καινούργιο επίπεδο απόδοσης και συνεισφοράς. Θέλω να κάνω τη διαφορά, και για πρώτη φορά ελπίζω ειλικρινά οι διάδοχοί μου να τα καταφέρουν καλύτερα από εμένα. Μέχρι τώρα, ήλπιζα να ήμουν εγώ το υψηλότερο σημείο, αλλά όχι πια. Θέλω αυτές οι αρχές να καθιερωθούν και να ενσωματωθούν στην κουλτούρα μας, έτσι ώστε να διατηρηθούν και να συνε-

χίσουν να εφαρμόζονται. Ξέρω ότι θα είναι μια επίπονη προσπάθεια. Μπορεί ακόμα και να ζητήσω παράταση, ώστε να μπορέσω να συνεχίσω να επιβλέπω το έργο, αλλά θέλω να τιμήσω τη μεγαλύτερη κληρονομιά που μου έδωσε ο πατέρας μου, και αυτό είναι η επιθυμία να κάνεις τη διαφορά».

Απ' αυτόν τον διοικητή διδασκόμαστε ότι θάρρος δε σημαίνει απουσία φόβου, αλλά η επίγνωση ότι υπάρχει κάτι πιο σημαντικό. Περνάμε τουλάχιστον το ένα τρίτο της ζωής μας είτε προετοιμαζόμενοι για τη δουλειά, είτε δουλεύοντας, συνήθως σε οργανισμούς. Ακόμα και τα χρόνια της σύνταξής μας θα έπρεπε να είναι γεμάτα σχέδια που δίνουν νόημα στη ζωή μας, στους κόλπους των οργανισμών ή των οικογενειών ή των κοινωνιών. Η εργασία και η αγάπη ουσιαστικά συνιστούν την ουσία της θνητότητας.

Ο σπουδαίος ανθρωπιστικός ψυχολόγος Αβραάμ Μάσλοου κατέληξε σε παρόμοιες σκέψεις στα τέλη της ζωής του, γεγονός που βασικά επιβεβαίωσε το βασικό θέμα του Φρανκλ, δηλαδή τη «θέληση για νόημα». Θεωρούσε πως η δική του θεωρία ιεράρχησης των αναγκών ήταν υπερβολικά εστιασμένη στις ανάγκες και ότι η αυτοολοκλήρωση δεν ήταν η υψηλότερη ανάγκη. Στο τέλος, κατέληξε ότι η αυθυπέρβαση ήταν η υψηλότερη ανάγκη της ανθρώπινης ψυχής, γεγονός που αντικατόπτριζε περισσότερο το πνεύμα του Φρανκλ. Η σύζυγος του Μάσλοου, η Μπέρθα, και ο ερευνητικός συνεργάτης του συνέθεσαν τις τελικές του σκέψεις προς αυτή την κατεύθυνση στο βιβλίο Οι βαθύτερες πτυχές της ανθρώπινης φύσης.

Η δική μου δουλειά με οργανώσεις και ανθρώπους στον εργασιακό κόσμο εστιάζεται σε μεγάλο βαθμό στην ανάπτυξη προσωπικών και οργανωσιακών δηλώσεων αποστολής. Έχω διαπιστώσει ότι, όταν βοηθάς αρκετά άτομα να αλληλεπιδρούν ελεύθερα και συνεργικά, και όταν αυτά τα άτομα ενημερώνονται για τις πραγματικότητες του κλάδου τους ή

του επαγγέλματός τους και για τη δική τους κουλτούρα, αρχίζουν να αξιοποιούν ένα είδος συλλογικής συνείδησης και επίγνωσης της ανάγκης να προσθέσουν αξία, να αφήσουν πραγματικά μια κληρονομιά πίσω τους, και δημιουργούν κατευθυντήριες γραμμές αξιών προκειμένου να εκπληρώσουν αυτή την κληρονομιά. Οι σκοποί και τα μέσα είναι αδιαχώριστα· για την ακρίβεια, οι σκοποί ενυπάρχουν στα μέσα. Κανένας αξιόλογος σκοπός δεν μπορεί ουσιαστικά να επιτευχθεί με ανάξια μέσα.

Έχω διαπιστώσει στη διδασκαλία μου ότι η πλέον συναρπαστική και παρακινητική ιδέα που έχει απασχολήσει σοβαρά τους ανθρώπους είναι η ιδέα της δύναμης της επιλογής, δηλαδή η ιδέα ότι ο καλύτερος τρόπος να προβλέψουν το μέλλον τους είναι να το δημιουργήσουν. Βασικά, πρόκειται για την ιδέα της προσωπικής ελευθερίας, τον να μάθεις να θέτεις την ερώτηση του Βίκτορ Φρανκλ: Τι ζητάει από εμένα η ζωή; Τι ζητάει από εμένα αυτή η κατάσταση; Πρόκειται για περισσότερη ελευθερία προς παρά ελευθερία από. Πρόκειται αναμφίβολα για μια προσέγγιση από μέσα προς τα έξω παρά από έξω προς τα μέσα.

Έχω διαπιστώσει ότι, όταν οι άνθρωποι μπαίνουν σ' αυτή την επίγνωση, σ' αυτό το είδος ενσυνειδητότητας, και αν θέτουν με ειλικρίνεια τέτοια ερωτήματα και συμβουλευονται τη συνείδησή τους, σχεδόν πάντα οι αξίες και οι σκοποί που βρίσκουν είναι υπερβατικοί –έχουν να κάνουν με κάποιο νόημα μεγαλύτερο από την ίδια τους τη ζωή, κάποιο νόημα που πραγματικά προσθέτει αξία και συμβάλλει στις ζωές άλλων ανθρώπων– δηλαδή αυτού του είδους τα πράγματα που έκανε ο Βίκτορ Φρανκλ στα στρατόπεδα εξόντωσης της Ναζιστικής Γερμανίας. Σπάνε κύκλους· δημιουργούν νέους κύκλους, νέες θετικές ενέργειες. Γίνονται αυτό που μου αρέσει να αποκαλώ «μορφές μετάβασης» – άνθρωποι που απομακρύνονται από παλιά

πολιτισμικά ασυλλόγιστα μοντέλα συμπεριφοράς και στάσης.

*Το φάσμα αυτών που βλέπουμε και κάνουμε  
Περιορίζεται από αυτά που δεν καταφέρνουμε να παρα-  
τηρήσουμε.*

*Και επειδή δεν καταφέρνουμε να παρατηρήσουμε  
Ότι δεν καταφέρνουμε να παρατηρήσουμε,  
Δεν μπορούμε να κάνουμε και πολλά  
Για να αλλάξουμε  
Μέχρι να παρατηρήσουμε  
Πώς το να μην καταφέρνουμε να παρατηρούμε  
Διαμορφώνει τις σκέψεις και τις πράξεις μας.*

P.NT. ΛΕΪΝΓΚ

Με αυτό το είδος σκέψης και με τις επτά εξαιρετες Αρχές που περιγράφει σε αυτό το σπουδαίο βιβλίο ο Δρ Παττακός, αναπτύσσεται ένα είδος πρωτογενούς μεγαλείου, όπου ο χαρακτήρας και η συνεισφορά, η συνείδηση και η αγάπη, η επιλογή και το νόημα, όλα παίζουν τον ρόλο τους και συνεργούν μεταξύ τους. Αυτό έρχεται σε αντιδιαστολή με το δευτερογενές μεγαλείο, δηλαδή με αυτούς που είναι επιτυχημένοι στα μάτια της κοινωνίας αλλά προσωπικά ανικανοποίητοι.

Τέλος, επιτρέψτε μου να προτείνω δύο ιδέες σχετικά με το πώς δύναται κανείς να αποκομίσει ό,τι περισσότερο μπορεί από αυτό το βιβλίο. Πρώτον, μοιραστείτε ή διδάξτε τις βασικές Αρχές, μία προς μία, σε αυτούς που ζουν ή εργάζονται μαζί σας και που θα μπορούσαν να τους ενδιαφέρουν. Δεύτερον, ξήστε τις. Το να μαθαίνουμε κάτι αλλά να μην το εφαρμόζουμε στην ουσία σημαίνει ότι δε μαθαίνουμε. Το να γνωρίζουμε κάτι αλλά να μην το εφαρμόζουμε στην ουσία σημαίνει ότι δεν γνωρίζουμε. Διαφορετικά, αν απλώς διανοητικοποιούμε αυτές τις βασικές Αρχές και τις αποδίδουμε φραστικά αλλά

δεν τις μοιραζόμαστε και δεν τις εξασκούμε, θα είμαστε σαν κάποιον που είναι τυφλός εκ γενετής και εξηγεί σε κάποιον άλλο τι σημαίνει να βλέπει κανείς, βασισμένος σε μια ακαδημαϊκή μελέτη του φωτός, των ιδιοτήτων του, του ματιού και της ανατομίας του. Καθώς θα διαβάζετε αυτό το βιβλίο, σας προκαλώ να βιώσετε την ελευθερία να επιλέγετε τη στάση σας, να εξασκείτε τη θέλησή σας για νόημα, να εντοπίζετε το νόημα των στιγμών της ζωής, να μην πράττετε ενάντια στον εαυτό σας, να βλέπετε τον εαυτό σας από απόσταση, να μετατοπίζετε την εστίαση της προσοχής σας και να υπερβαίνετε τα όρια του εαυτού σας. Προτείνω να μάθετε το υλικό που περιέχεται στο βιβλίο διαδοχικά, δηλαδή να διαβάσετε την πρώτη Αρχή, να τη διδάξετε και να την εφαρμόσετε, μετά να διαβάσετε την επόμενη, και ούτω καθεξής. Μπορεί να θέλετε απλώς να διαβάσετε ολόκληρο το βιβλίο μια κι έξω, για να έχετε μια συνολική εικόνα, και μετά να γυρίσετε πίσω και να μάθετε τις Αρχές διαδοχικά μέσα από το δικό σας βίωμα. Θα γίνετε καταλύτες αλλαγής. Θα γίνετε μορφές μετάβασης. Θα σταματήσετε φαύλους κύκλους και θα ξεκινήσετε καλούς κύκλους. Η ζωή θα αποκτήσει ένα νόημα όπως δεν το έχετε γνωρίσει ποτέ. Ξέρω ότι είναι έτσι από τις δικές μου εμπειρίες και από τη δουλειά μου με αναρίθμητες οργανώσεις και μεμονωμένα άτομα στον εργασιακό χώρο.

Όπως μου είχε μάθει ο παππούς μου, και όπως μου έμαθε ο Βίκτορ Φρανκλ, η ζωή είναι αποστολή, όχι καριέρα.

Δρ ΣΤΙΒΕΝ Ρ. ΚΟΒΕΪ,  
συγγραφέας του Οι 7 συνήθειες  
των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων

# Εισαγωγή

---

Λίγο καιρό μετά την αρχική έκδοση του *Αιχμάλωτοι των σκέψεών μας* το 2004, ένας τεράστιος σεισμός κάτω από τον Ινδικό Ωκεανό προκάλεσε μια από τις πιο φονικές φυσικές καταστροφές στην ιστορία, γνωστή σε όλο τον κόσμο ως το Ασιατικό Τσουνάμι. Αυτό το τσουνάμι προκάλεσε τον θάνατο 230.000 ανθρώπων και άφησε άστεγους 500.000 ανθρώπους. Η επαρχία Άτσε της Ινδονησίας ήταν η κοντινότερη στο επίκεντρο του σεισμού και δέχτηκε το μεγαλύτερο πλήγμα από τα γιγαντιαία κύματα.

Κατά τύχη, το *Αιχμάλωτοι των σκέψεών μας* βρέθηκε στα χέρια εκπροσώπων της εταιρείας επαγγελματικών υπηρεσιών Dunamis Organization Services με έδρα την Τζακάρτα. Η εταιρεία ανέπτυξε ένα Πρόγραμμα Ετοιμότητας Εθελοντών, για να προετοιμάσει τα άτομα για το τι θα συναντούσαν, όταν θα πήγαιναν να βοηθήσουν στο Άτσε. Ο στόχος ήταν να διδάξουν τους εθελοντές πώς να ανταποκρίνονται γρήγορα και αποτελεσματικά στην τεράστια καταστροφή και στον πόνο, που θα συναντούσαν στο πεδίο. Έπρεπε επίσης να γνωρίζουν πώς να αντιμετωπίζουν και τις δικές τους ψυχολογικές αντιδράσεις. Το πρόγραμμα, το οποίο χρησιμοποιήσε το *Αιχμάλωτοι των σκέψεών μας* ως εκπαιδευτικό βοήθημα, χρησιμοποιήθηκε και από άλλες οργανώσεις, μεταξύ των οποίων φορείς τοπικής αυτοδιοίκησης και μη κυβερνητικές οργανώσεις, όπως η UNESCO και η UNICEF. Και οι εφτά βασικές Αρχές που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο κρίθη-

καν ως ουσιαστική γνώση, δεξιότητες και συμπεριφορές, που απαιτούνταν να κατέχουν οι εθελοντές οι οποίοι θα συμμετείχαν στο πρόγραμμα ετοιμότητας.

Με τρόπους που δεν μπορούμε να εκφράσουμε επαρκώς, αυτή η εφαρμογή των Αρχών που περιλαμβάνονται στο *Αιχμάλωτοι των σκέψεών μας* έκανε την έκδοση του βιβλίου να αξίζει τον κόπο –και, ναι, να έχει νόημα– για εμάς. Δεν ήταν μια παρουσίαση των Αρχών εν δράσει, όπως την είχε οραματιστεί ο Άλεξ, όταν εμπνεύστηκε για πρώτη φορά και συνέγραψε το βιβλίο. Κάθε άλλο! Αλλά από την αρχική του έκδοση και μετά, έχουμε μάθει ότι οι πιθανότητες εφαρμογής του είναι απεριόριστες και εκτείνονται πολύ πέρα από τα όρια της εργασίας και του εργασιακού χώρου.

### **Όχι μόνο για καταστροφές**

Το *Αιχμάλωτοι των σκέψεών μας* έχει εφαρμογές πολύ κοτινότερες στη ζωή των περισσότερων από εμάς. Μοχθείτε σε μια δουλειά που δε σας αρέσει; Ή ίσως αισθάνεστε ότι η δουλειά είναι εντάξει, αλλά δε νιώθετε ικανοποίηση απ' αυτή; Γενικότερα, μήπως αναρωτιέστε αν υπάρχει κάτι περισσότερο στη ζωή απ' αυτό που βιώνετε; Έχετε νιώσει ότι σας συμβαίνουν συνέχεια άσχημα πράγματα, πως η ζωή σας είναι εκτός ελέγχου σας και ότι δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα γι' αυτό; Αν απαντήσατε «ναι» σε οποιαδήποτε από τις παραπάνω ερωτήσεις, δεν είστε μόνοι. Είναι φυσιολογικό να θέτουμε τέτοια θεμελιώδη ερωτήματα σχετικά με τον τρόπο που ζούμε και εργαζόμαστε. Αυτό το βιβλίο, γραμμένο με εσάς κατά νου, ασχολείται με την αναζήτηση του ανθρώπου για νόημα. Βασίζεται στη φιλοσοφία και την προσέγγιση του παγκοσμίου φήμης ψυχιάτρου Βίκτορ Φρανκλ, συγ-

γραφέα του μπεστ σέλερ *Το νόημα της ζωής*, το οποίο χαρακτηρίστηκε ένα από τα δέκα πιο επιδραστικά βιβλία στην Αμερική από τη Βιβλιοθήκη του Κογκρέσου. Οι πάμπολλες ιδέες του Φρανκλ σχετικά με την αναζήτηση νοήματος, παρουσιασμένες μέσα από τις δικές του εμπειρίες και τις εμπειρίες των πελατών/ασθενών του, έχουν επηρεάσει εκατομμύρια ανθρώπους ανά τον κόσμο.

Ο Φρανκλ, επιζών των ναζιστικών στρατοπέδων συγκέντρωσης στη διάρκεια του Β΄ Παγκόσμιου πολέμου, είναι περισσότερο γνωστός για την πεποίθησή του πως, όποιες κι αν είναι οι δοκιμασίες με τις οποίες έρχεσαι αντιμέτωπος στη ζωή, πάντα έχεις την τελική ελευθερία να αποφασίζεις τη στάση σου και την αντίδρασή σου σε αυτό που σου συμβαίνει. Ως φυλακισμένος, ο Φρανκλ είχε αποστερηθεί πολλά πράγματα: τη σύζυγο και την οικογένειά του, την ταυτότητά του (η οποία είχε αντικατασταθεί από έναν αριθμό), τα ρούχα του, την υγεία του και την ελευθερία του να μετακινείται. Ωστόσο, είχε συνειδητοποιήσει πως, ό,τι κι αν συνέβαινε στον ίδιο και γύρω του, εξακολουθούσε να διατηρεί την ικανότητα να επιλέγει τη στάση του και, κατ' επέκταση, την αντίδρασή του. Ο Φρανκλ γνώριζε ότι ήταν υπεύθυνος να βρει το νόημα μέσα στις συνθήκες ζωής του και, το σπουδαιότερο, να μη γίνει αιχμάλωτος των σκέψεών του. Στην ουσία, επιλέγοντας να μη γίνει παθητικό θύμα των συνθηκών του, εξάσκησε μια ενεργό προσέγγιση ως προς την εύρεση νοήματος. Κατά παρόμοιο τρόπο, όλοι μας έχουμε την ικανότητα να ανταποκρινόμαστε στις προκλήσεις που συναντούμε στο διάβα μας εξασκώντας την ικανότητά μας να βρίσκουμε νόημα. Ουσιαστικά, ο Φρανκλ πίστευε πως υπάρχει νόημα σε κάθε στιγμή της ζωής μας –μέχρι την τελευταία μας ανάσα– και ότι είναι προσωπική μας ευθύνη να το βρούμε. Τόνιζε επίσης ότι δε χρειάζεται να υποφέρουμε προκειμένου να βρούμε το νόημα ή να το βιώσουμε.



Ο Φρανκλ είναι ο ιδρυτής της Λογοθεραπείας, μιας νοηματοκεντρικής, ανθρωπιστικής προσέγγισης στην ψυχοθεραπεία, η οποία ενσωματώνει πολλές ιδέες, μεταξύ των οποίων η ελευθερία του ατόμου να επιλέγει τη στάση του. Έχουμε μελετήσει την τεράστια γκάμα βιβλίων, άρθρων και ομιλιών του Φρανκλ, καθώς και των σχετικών έργων, και έχουμε συμπυκνώσει τα διδάγματά του σε αυτά που πιστεύουμε πως αποτελούν τις επτά σημαντικότερες βασικές Αρχές για να σας βοηθήσουν στην αναζήτηση νοήματος. Η «ελευθερία να επιλέγεις τη στάση σου» είναι απλώς μία από τις επτά Αρχές που μοιραζόμαστε σ' αυτό το βιβλίο. Παρέχουμε επίσης μια εννοιολογική θεμελίωση καθώς και πρακτική καθοδήγηση, για να εξετάσετε τα δικά σας ερωτήματα σχετικά με το νόημα.

Ο συγκεκριμένος στόχος μας μέσα απ' αυτό το βιβλίο είναι να προσδώσουμε νόημα στην εργασία και στον εργασιακό χώρο. Επειδή ορίζουμε την εργασία πολύ γενικά, το μήνυμά μας τυγχάνει εφαρμογής σ' ένα ευρύ κοινό: σε αμειβόμενους εργαζόμενους όπως και σε εθελοντές· σε άτομα που απασχολούνται σε όλους τους τομείς και τους κλάδους· σε άτομα που ξεκινούν την έρευνά τους για εργασία ή για μια καινούργια καριέρα· σε αυτούς που βρίσκονται σε μεταβατικό στάδιο, αλλά και σε συνταξιούχους. Επειδή το βιβλίο παρουσιάζει τις Αρχές του Φρανκλ επί τω έργω σ' ένα γενικό πλαίσιο, οι βασικές αυτές Αρχές μπορούν να εφαρμοστούν και στη ζωή εκτός του εργασιακού χώρου. Παραδείγματα, ιστορίες, ασκήσεις, ερωτήσεις, προκλήσεις και άλλα πρακτικά εργαλεία σάς βοηθούν και σας καθοδηγούν στην εφαρμογή των ιδεών του Φρανκλ, ώστε να βρείτε το προσωπικό σας μονοπάτι προς το νόημα στην εργασία και την προσωπική σας ζωή.

## Η άποψη του Άλεξ για τον Βίκτορ Φρανκλ

Η επιρροή του Φρανκλ στο έργο μου και στην προσωπική μου ζωή πάει πίσω σχεδόν πενήντα χρόνια. Πέρασα πολλά από αυτά τα χρόνια μελετώντας το ρηξικέλευθο έργο του στην Υπαρξιακή Ανάλυση, τη Λογοθεραπεία και την αναζήτηση του νοήματος, και έχω εφαρμόσει τις αρχές του σε ποικίλα εργασιακά περιβάλλοντα και καταστάσεις. Ως επαγγελματίας της ψυχικής υγείας, έχω βασιστεί στη δύναμη των ιδεών του Φρανκλ επί χρόνια. Η εμπιστοσύνη μου με τον καιρό έχει εξελιχτεί και έχει διευρυνθεί, καθώς έχω δοκιμάσει στοιχεία της φιλοσοφίας του και της προσέγγισής του σε μια ευρεία γκάμα οργανωσιακών περιβαλλόντων. Δουλεύοντας με άτομα που βιώνουν υπαρξιακά διλήμματα στην εργασία και/ή στην προσωπική τους ζωή, όπως ήταν φυσικό έχω αναλογιστεί για το προσωπικό μου ταξίδι στη ζωή, έχω συχνά βασιστεί στη σοφία του Φρανκλ κι έχω ωφεληθεί από αυτή.

Ο Βίκτορ Φρανκλ έκανε πράξη τα όσα δίδασκε, ζώντας και δουλεύοντας με νόημα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Αυτό δεν είναι πάντα εύκολο, όπως γνωρίζω από προσωπική εμπειρία. Υπάρχει ένα ρητό στον ακαδημαϊκό κόσμο, ότι δεν ξέρουμε αυτό που δεν ξέρουμε μέχρι να προσπαθήσουμε να το διδάξουμε. Το ίδιο μπορούμε να πούμε και για το γράψιμο ενός βιβλίου. Κι όμως, από πολλές απόψεις, το να γράψει κανείς ένα βιβλίο είναι το εύκολο κομμάτι. Το πραγματικά δύσκολο κομμάτι, οφείλω να ομολογήσω, έρχεται όταν προσπαθήσουμε να κάνουμε αυτό για το οποίο γράφουμε. Το μόνο που μπορώ να κάνω είναι να προσπαθήσω να ακολουθήσω το παράδειγμα του Φρανκλ. Η πρώτη φορά που του πρότεινα την ιδέα να γράψω ένα βιβλίο το οποίο θα έθετε σε εφαρμογή τις βασικές αρχές και την προσέγγισή του ρητά στην εργασία και στον εργασιακό χώρο ήταν στη διάρκεια μιας συ-



*Ο Δρ Αλεξ Παττακός  
με τον Δρα Βίκτορ Φρανκλ  
στο γραφείο του, Βιέννη,  
Αυστρία, Αύγουστος 1996.*

νάντησης μαζί του στο σπίτι του στη Βιέννη της Αυστρίας, το 1996. Ο Φρανκλ ήταν κάτι παραπάνω από ενθαρρυντικός – με το χαρακτηριστικό γεμάτο πάθος στίλ του, έσκυψε πάνω από το γραφείο του, μ' έπιασε απ' το χέρι και είπε:

«Άλεξ, δικό σου είναι το βιβλίο που πρέπει να γραφεί».

Τα λόγια του χαράχτηκαν στα τρισβάθα της ύπαρξής μου, και εκείνη τη στιγμή πήρα την απόφαση να κάνω αυτή την ιδέα του βιβλίου πραγματικότητα.

Συνειδητοποιώ τώρα περισσότερο από ποτέ την καλή τύχη που είχα και το όφελος που αποκόμισα απ' το ότι στηρίχτηκα μεταφορικά στις πλάτες του Βίκτορ Φρανκλ, ενός από τους μεγαλύτερους διανοητές της σύγχρονης εποχής. Μέσα από τη δική του ιστορία για το πώς βρήκε λόγο να ζει παρά τις φριχτές συνθήκες των ναζιστικών στρατοπέδων συγκέντρωσης, ο Φρανκλ άφησε πίσω του μια κληρονομιά που μπορεί να βοηθήσει τον καθένα, όποια κι αν είναι η κατάσταση του, να βρει ένα βαθύτερο, ένα πιο μεστό νόημα στη ζωή του. Πρόθεσή μου και ελπίδα μου είναι το *Αιχμάλωτοι των σκέψεών μας* να προσθέσει ένα λιθαράκι στην ανεκτίμητη κληρονομιά του Φρανκλ για το νόημα στη ζωή και την εργασία, και να την υποστηρίξει ώστε να μην ξεχαστεί ποτέ.

## Καλώς ήρθατε στην τρίτη έκδοση

Στον σημερινό ραγδαία μεταβαλλόμενο, όλο και πιο περίπλοκο και αβέβαιο κόσμο, έχει ενταθεί το ενδιαφέρον για την αναζήτηση νοήματος στη ζωή, την εργασία και την κοινωνία: Είναι καιρός να επεκτείνουμε τα θετικά και αισιόδοξα μηνύματα από την πρώτη και τη δεύτερη έκδοση σε αυτή την τρίτη έκδοση. Μια καίρια αλλαγή σ' αυτή την έκδοση είναι η προσθήκη της συντρόφου μου, συζύγου και μούσας μου, Ελέιν Ντάντον, ως συνσυγγραφέα. Δεδομένου του μοναδικού της υπόβαθρου στις επιχειρήσεις, στην καινοτομία, στο νόημα, στη φιλοσοφία και τη μεταφυσική, η Ελέιν φέρνει μια ενδιαφέρουσα δυναμική σ' αυτή την τρίτη έκδοση.

## Η άποψη της Ελέιν για τον Βίκτορ Φρανκλ

Η επιρροή του Φρανκλ στο έργο και στην προσωπική μου ζωή έχει τις απαρχές της στα εφηβικά μου χρόνια, όταν διάβασα για πρώτη φορά το *Νόημα της ζωής*. Έκτοτε έχω ανατρέξει ξανά και ξανά σ' αυτό το πρωτοποριακό βιβλίο για έμπνευση σχετικά με το πώς να διαχειριστώ και πώς να βρω νόημα στις δύσκολες καταστάσεις που έχω αντιμετωπίσει στην προσωπική και εργασιακή μου ζωή. Πολλές ήταν οι φορές που συνειδητοποιούσα ότι ήμουν φυλακισμένη, όχι με την κυριολεκτική έννοια του να είμαι πίσω από τα σίδερα μιας φυλακής, αλλά με τη μεταφορική έννοια του να παγιδεύω τον εαυτό μου με περιοριστικές πεποιθήσεις – όχι μόνο σχετικά με τις δικές μου συνθήκες και ικανότητες, αλλά και σχετικά με το πώς κρατούσα άλλους ανθρώπους αιχμάλωτους στις σκέψεις μου για το πώς θα έπρεπε να συμπεριφέρονται. Κατά ευτυχή συγκυρία, γνώρισα τον Άλεξ Παττακό και στη συνέχεια έμαθα

για το ενδιαφέρον του στους τομείς της Λογοθεραπείας, της Υπαρξιακής Ανάλυσης και της αναζήτησης του νοήματος στη ζωή και την εργασία. Η κοινή μας οδύσσεια μας ταξίδεψε σε όλο τον κόσμο, όπου είχαμε την τεράστια τύχη να γνωρίσουμε τόσο πολλούς ανθρώπους που ενδιαφέρονταν να μοιραστούν τις απόψεις τους και τη γνώση τους για το νόημα και, συγκεκριμένα, για το πώς η σοφία του Φρανκλ τούς έχει βοηθήσει να ξεπεράσουν δύσκολες καταστάσεις. Ήταν τιμή και πρόνομο να μπορέσουμε να εξελίξουμε το έργο του Φρανκλ και, φυσικά, να μοιράζομαι το ταξίδι με τον σύζυγο, σύντροφο και σοφό μου Άλεξ.

Σ' αυτή την αναθεωρημένη και διευρυμένη τρίτη έκδοση παραθέτουμε πρωτότυπες και επικαιροποιημένες ιστορίες, καινούργιες εφαρμογές και ασκήσεις, και τέσσερα νέα κεφάλαια («Νόημα στον Πυρήνα: Ζωή», «Νόημα στον Πυρήνα: Εργασία», «Νόημα στον Πυρήνα: Κοινωνία» και «Η κληρονομιά του Βίκτορ Φρανκλ συνεχίζεται»). Σας προτρέπουμε να ζήσετε αυτό το βιβλίο επανεξετάζοντας τις έννοιες και τα παραδείγματα, εφαρμόζοντας τις ασκήσεις και υιοθετώντας τις Αρχές στην καθημερινή σας ζωή και εργασία. Μόνο κατ' αυτόν τον τρόπο το βιβλίο δε θα είναι απλώς ένα ακόμα βιβλίο στη βιβλιοθήκη σας. Μόνο κατ' αυτόν τον τρόπο το τεράστιο έργο του Φρανκλ θα έχει την απήχηση που του αξίζει. Μόνο κατ' αυτόν τον τρόπο αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει πραγματικά να βρείτε βαθύτερο νόημα στη ζωή και την εργασία σας.

ΑΛΕΞ ΠΑΤΤΑΚΟΣ, PhD  
ΕΛΕΪΝ ΝΤΑΝΤΟΝ, MBA

## Η ζωή δε συμβαίνει έξω από εμάς

---

*Στο τέλος, ο άνθρωπος δε θα πρέπει να ρωτάει ποιο είναι το νόημα της ζωής του, αλλά αντιθέτως θα πρέπει να αναγνωρίζει ότι αυτός είναι που ερωτάται. Εν ολίγοις, ο κάθε άνθρωπος ερωτάται από τη ζωή· και μπορεί μόνο να απαντήσει στη ζωή απαντώντας για την ίδια του τη ζωή· στη ζωή μπορεί μόνο να απαντήσει με το να είναι υπεύθυνος.<sup>1</sup>*

ΒΙΚΤΟΡ ΦΡΑΝΚΛ

ΑΛΕΞ: Είναι σαν να ήξερα τον Βίκτορ Φρανκλ σχεδόν όλη μου τη ζωή. Ήρθα για πρώτη φορά σε επαφή με το έργο του στα τέλη της δεκαετίας του '60, όταν διάβασα το κλασικό βιβλίο του *Το νόημα της ζωής*. Ευρισκόμενος σε ενεργό υπηρεσία στον Αμερικανικό Στρατό, έλαβα επίσημη εκπαίδευση στο Στρατιωτικό Νοσοκομείο Μπρουκ, που σήμερα ονομάζεται Στρατιωτικό Ιατρικό Κέντρο Μπρουκ, στο Φορτ Σαμ Χιούστον στο Σαν Αντόνιο του Τέξας, ως ειδικευόμενος κοινωνικός λειτουργός/ψυχολόγος. Εκτός του ότι είχα την ευκαιρία να δουλέψω πλάι σε μερικούς από τους καλύτερους επαγγελματίες ψυχικής υγείας του χώρου, αυτή η μοναδική εμπειρία μάθησης τροφοδότησε το πάθος μου να μελετήσω διάφορες σχολές σκέψης και πρακτικής στην ψυχιατρική και την ψυχολογία. Το έργο του Φρανκλ ιδιαίτερωσ είχε τε-

ράστια απήχηση σ' εμένα εκείνη την εποχή, και με τον καιρό έγινε αναπόσπαστο κομμάτι τόσο της προσωπικής όσο και της επαγγελματικής μου ζωής.

Με τα χρόνια, είχα πολλές ευκαιρίες να εφαρμόσω τα διδάγματα του Φρανκλ στη δική μου τη ζωή και την εργασία μου. Στην ουσία, έχω δοκιμάσει σε κανονικές συνθήκες την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των βασικών Αρχών και τεχνικών του, συχνά σε σύγκριση με ανταγωνίστριες σχολές σκέψης και σε καταστάσεις που δοκίμαζαν τα όρια της προσωπικής αντοχής μου. Δεν άργησα να συνειδητοποιήσω την αποτελεσματικότητα της φιλοσοφίας και της προσέγγισής του, κι άρχισα να εξασκώ *de facto* τη Λογοθεραπεία πολύ προτού γεννηθεί στο μυαλό μου η ιδέα αυτού του βιβλίου. Πολλές καθοριστικές στιγμές στη ζωή μου, μεταξύ των οποίων και καταστάσεις που είχαν να κάνουν με την εργασία, εύκολα θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ταραχώδεις και δύσκολες. Τέτοιες φοβερές στιγμές-ορόσημα για τη ζωή μου, παρόλο που συχνά διαρκούσαν πολύ περισσότερο από μια στιγμή, απαιτούσαν πάρα πολλή ενδοσκόπηση προκειμένου να βρεθούν απαντήσεις. Θυμάμαι πόσο εκτός ισορροπίας –και, ναι, θα μπορούσα να πω χαμένος– ένιωθα στη διάρκεια αυτών των αποφασιστικής σημασίας στιγμών. Είχα μάθει πριν από πολλά χρόνια από τον Τόμας Μουρ, ψυχοθεραπευτή και συγγραφέα του μπεστ σέλερ *Η φροντίδα της ψυχής*, ότι οι πιο ενδοσκοπικές μας στιγμές είναι όταν είμαστε εκτός ισορροπίας παρά όταν είμαστε σε ισορροπία. Ιδιαίτερως στη διάρκεια αυτών των επικεντρωμένων στο νόημα στιγμών, όταν ήμουν εκτός ισορροπίας, τότε διαπίστωνα ότι έθετα σε εφαρμογή τη φιλοσοφία και την προσέγγιση του Φρανκλ.

Προπάντων, εκτός ισορροπίας ήμουν στα είκοσί μου, μετά την αποφοίτησή μου από το κολέγιο. Σκεφτόμουν να σπουδάσω νομικά μετά τη στρατιωτική μου θητεία. Ο πατέρας μου,

μηχανικός στο επάγγελμα, φανταζόταν κάποια μέρα να δουλεύω για αυτόν ως δικηγόρος με εξειδίκευση στο δίκαιο των συμβάσεων. Με τη βοήθειά του και με δική του προτροπή, δέχτηκα μια δουλειά σε μια μεγάλη τεχνική και κατασκευαστική εταιρεία στο Νιου Τζέρσεϊ. Ωστόσο, δεν έβλεπα τον εαυτό μου ως εταιρικό δικηγόρο. Επειδή είχα επηρεαστεί έντονα από την ενεργό υπηρεσία μου στον Αμερικανικό Στρατό κατά την περίοδο του Πολέμου του Βιετνάμ, η δικηγορία με ενδιέφερε μόνο στον βαθμό που μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως μέσο για πολιτική και κοινωνική αλλαγή. Αυτή η προοπτική δεν προμήνυε καλή εξέλιξη στη σχέση με τον πατέρα μου ή με τον εργοδότη μου.

Παρόλο που αισθανόμουν παγιδευμένος, το έργο του Φρανκλ μού υπενθύμιζε ότι ήταν δική μου ευθύνη το πώς θα επέλεγα να αντιδράσω στην κατάσταση. Γνώριζα ότι έπρεπε να διατηρήσω μια θετική, ανθεκτική στάση και πως αυτή η εμπειρία –ένα είδος υπαρξιακού διλήμματος– βασικά μου έδινε μια ευκαιρία να ξεκαθαρίσω και να επιβεβαιώσω τις αξίες μου γύρω από το είδος δουλειάς που ήθελα και που δεν ήθελα να κάνω. Αυτό σήμαινε ότι έπρεπε να αφήσω τη σχετική ασφάλεια της δουλειάς που είχα και, πράγμα ακόμα πιο δύσκολο, να εναντιωθώ στον πατέρα μου και να εμπλακώ σε πολλούς έντονους διαπληκτισμούς μαζί του, ώστε να μπορέσω να καταστήσω ξεκάθαρο ποιο δρόμο ήθελα εγώ να ακολουθήσω. Από αυτή την προσωπική και στρεσογόνο εμπειρία, ωστόσο, έμαθα ότι το ρίσκο και η προσπάθεια αξίζαν τον κόπο! Το πώς αντιμετώπισα αυτή τη δύσκολη κατάσταση ενίσχυσε την προσωπική μου ανθεκτικότητα στον χειρισμό άλλων προκλήσεων που έχω συναντήσει στη ζωή μου.

*Μπορεί να πει κανείς ότι τα ένστικτα μεταδίδονται μέσω των γονιδίων, και οι αξίες μεταδίδονται μέσω των παραδό-*



*σεων, αλλά τα νοήματα, καθότι είναι μοναδικά, είναι θέμα προσωπικής ανακάλυψης.*<sup>2</sup> (Βίκτορ Φρανκλ)

ΕΛΕΪΝ: Κι εγώ έχω έρθει αντιμέτωπη με πολλές καταστάσεις όπου ένιωθα εκτός ισορροπίας ή, σε κάποιες περιπτώσεις, ότι εγώ ήμουν σε ισορροπία, αλλά ο υπόλοιπος κόσμος δεν ήταν. Μια μέρα, πριν από χρόνια, στην ηλικία των έντεκα, κι ενώ έκανα μπέιμπι σίτινγκ για τη γυναίκα που έμενε απέναντί μας, εκείνη γύρισε και μου είπε:

«Τι περιπέτεια κι αυτή που περνάει η μητέρα σου».

Η έκφρασή μου πρέπει να φανέρωσε σάστισμα, γιατί αμέσως μετά είπε:

«Ωχ, όχι! Δεν ξέρεις».

Είχε δίκιο, δεν ήξερα. Δεν ήξερα ότι η μητέρα μου είχε διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού και η πρόγνωση δεν ήταν καλή. Τα ποσοστά επιβίωσης ήταν πολύ χαμηλά εκείνη την εποχή χωρίς τις ιατρικές θεραπείες και την ψυχολογική υποστήριξη, που έχουμε την ευλογία να διαθέτουμε σήμερα. Οι γονείς μου είχαν αποφασίσει να μην πουν τίποτα σε κανένα από τα παιδιά τους, σε μια προσπάθεια, υποθέτω, να μας προστατέψουν από τα κακά νέα. Εκ των υστέρων, συνειδητοποίησα ότι μπορεί επίσης να μην ήξεραν πώς να αντιδράσουν και χρειάζονταν χρόνο για να αντιμετωπίσουν και τους δικούς τους φόβους. Παρ' όλα αυτά, η απόφασή τους να μη συζητήσουν την ασθένεια το μόνο που κατάφερε ήταν να εντείνει τον φόβο μου και την αίσθηση μοναξιάς, γιατί δεν υπήρχε κανείς στον οποίο να μπορώ να μιλήσω για την κατάσταση.

Τελικά, βγήκαμε όλοι ζωντανόι απ' αυτή την μπόρα. Η μητέρα μου έζησε άλλα δεκατέσσερα χρόνια χάρη στη θετική της στάση, ξέροντας ότι ήταν ανάγκη να παραμείνει ζωντανή για να καθοδηγήσει τα τέσσερα παιδιά της. Έκανε πράξη τις Αρχές του Φρανκλ, ιδιαίτερος την Αρχή του αποστο-

χασμού (μετατοπίζοντας την εστίαση της προσοχής της από την ασθένειά της σε πράγματα που είχαν μεγαλύτερη σημασία, για παράδειγμα, στα παιδιά της) και της αυτοαποστασιοποίησης (βλέποντας τον εαυτό της από απόσταση με μια αίσθηση προοπτικής, και επίσης διατηρώντας την αίσθηση του χιούμορ της). Τη θυμάμαι να διαβάζει το *Νόημα της ζωής* του Φρανκλ, ενώ ήταν άρρωστη στο κρεβάτι. Θυμάμαι να της λέω μια μέρα, με δάκρυα στα μάτια:

«Δε θέλω να πεθάνεις».

Μου κράτησε το χέρι και είπε, αστειευόμενη:

«Φαντάσου, όμως, αν δεν πέθαινε ποτέ κανείς. Φαντάσου αν άνθρωποι πεντακοσίων ετών, ή ακόμα και χιλίων ετών, περιφέρονταν στη Γη. Θα ήταν ένας πολύ παράξενος κόσμος!»

Με τον δικό της καλοσυνάτο τρόπο, η μητέρα μου με δίδασκε για το ταξίδι της ζωής. Το κουράγιο της, η αγάπη και η σοφία της πράγματι με καθοδήγησαν ώστε να βάζω τις προκλήσεις της ζωής στη σωστή τους διάσταση και να βρίσκω το νόημα σε κάθε κατάσταση, όσο τραγική κι αν είναι.

*Είμαι πεπεισμένος ότι, σε τελική ανάλυση, δεν υπάρχει καμία κατάσταση που να μην εμπεριέχει τον σπόρο ενός νοήματος.<sup>3</sup> (Βίκτορ Φρανκλ)*

Η σκέψη του Φρανκλ έχει επηρεάσει βαθιά τη ζωή και των δυο μας, συμπεριλαμβανομένης της δουλειάς μας, όλα αυτά τα χρόνια. Αυτό το βιβλίο είναι προϊόν της έρευνάς μας πάνω στα διδάγματα του Φρανκλ, μεταξύ των οποίων η προσωπική του ενθάρρυνση, καθώς και προϊόν των από κοινού εμπειριών μας στην εφαρμογή αυτών των διδαγμάτων στην καθημερινή ζωή και εργασία – στον εαυτό μας και σε άλλους.

Στο Κεφάλαιο 2 εξερευνούμε το μονοπάτι της ζωής του Βίκτορ Φρανκλ. Όντας ένας ψυχίατρος που είχε φυλακιστεί

σε ναζιστικά στρατόπεδα συγκέντρωσης στη διάρκεια του Β΄ Παγκόσμιου πολέμου, ο Φρανκλ βρήκε νόημα παρ' όλη τη δυστυχία –και λόγω αυτής– που υπήρχε γύρω του. Το έργο της ζωής του είχε ως αποτέλεσμα τη θεραπευτική προσέγγιση που ονομάζεται Λογοθεραπεία, η οποία άνοιξε τον δρόμο για εμάς να αναζητήσουμε το νόημα ως θεμέλιο της ύπαρξής μας. Ο Φρανκλ είχε σπεύσει, ωστόσο, να διευκρινίσει ότι η τραυματική δυστυχία δεν είναι προϋπόθεση για να βρούμε νόημα στη ζωή μας. Μ' αυτό εννοούσε ότι, όποτε υποφέρουμε –ανεξαρτήτως της δριμύτητας της δυστυχίας μας–, έχουμε την ικανότητα να βρίσκουμε νόημα στην άσχημη κατάσταση. Έχουμε επίσης την ικανότητα να βρίσκουμε νόημα στις καλές στιγμές. Το να επιλέγουμε να βρίσκουμε νόημα, υπό οποιεσδήποτε περιστάσεις, είναι το μονοπάτι προς μια ζωή γεμάτη νόημα. Ως μέντορας και συγγραφέας, αλλά και ως δημιουργός της Λογοθεραπείας, ο Φρανκλ είχε τεράστιο αντίκτυπο σε πολλούς ανθρώπους στη διάρκεια της ζωής του. Σήμερα, τα διδάγματά του συνεχίζουν να καθοδηγούν και να επηρεάζουν ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο.

Παρόλο που ο Φρανκλ παρήγαγε έναν τεράστιο όγκο έργου, δεν είχε συμπυκνώσει τα διδάγματά του σε μια λίστα εφτά βασικών Αρχών. Εμείς αναπτύξαμε τις εφτά Αρχές που περιγράφουν με τον καλύτερο τρόπο τα διδάγματά του. Σ' αυτό το βιβλίο εξερευνούμε μία προς μία κάθε Αρχή. Στο σύνολό τους είναι οι ακόλουθες:

**ΑΡΧΗ 1: Άσκησε την ελευθερία να επιλέγεις τη στάση σου**  
(Κεφάλαιο 3)

Είμαστε όλοι ελεύθεροι να επιλέγουμε τη στάση μας απέναντι σε καθετί που μας συμβαίνει. Αυτή η έννοια περιγράφεται με τον καλύτερο τρόπο με την περίφημη παράθεση του Φρανκλ στο βιβλίο του *Το νόημα της ζωής*: «Μπορεί κανείς να πά-

ρει τα πάντα από έναν άνθρωπο, εκτός... από την τελευταία από τις ανθρώπινες ελευθερίες: να επιλέγει τη στάση του σε οποιοσδήποτε συνθήκες, να επιλέγει τον δικό του δρόμο».⁴

**ΑΡΧΗ 2: Συνειδητοποίησε τη θέλησή σου για νόημα**  
(Κεφάλαιο 4)

Η Λογοθεραπεία, σύμφωνα με τον Φρανκλ, «θεωρεί τον άνθρωπο ένα ον του οποίου το βασικό μέλημα συνίσταται στην εκπλήρωση ενός νοήματος και στην πραγμάτωση αξιών, κι όχι απλώς στην ικανοποίηση παρορμησεων και ενστίκτων».⁵ Αντί απλώς να διεκπεραιώνουμε καθήκοντα προκειμένου να λαμβάνουμε ανταμοιβές όπως χρήματα, επιρροή, κύρος ή κοινωνική θέση, μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε τη θέλησή μας για βαθύτερο νόημα αναλαμβάνοντας μια συνειδητή και ειλικρινή δέσμευση σε αρχές και στόχους με νόημα.

**ΑΡΧΗ 3: Εντόπισε το νόημα των στιγμών της ζωής**  
(Κεφάλαιο 5)

Το νόημα μας αποκαλύπτεται μέσα από την καθημερινή ζωή και εργασία, σε όλες τις στιγμές της ζωής. Η θεμελιώδης υπόθεση είναι ότι μόνο ως ξεχωριστά άτομα μπορούμε να λογοδοτήσουμε για τη δική μας ζωή, εντοπίζοντας σ' αυτήν το νόημα της κάθε στιγμής και υφαίνοντας τη μοναδική δική μας ύπαρξη.

**ΑΡΧΗ 4: Μην πράττεις ενάντια στον εαυτό σου**  
(Κεφάλαιο 6)

Καμιά φορά οι πιο διακαείς επιθυμίες και προθέσεις μας ανατρέπονται από την εμμονή μας με το αποτέλεσμα.

Ο Φρανκλ αποκαλεί αυτή τη μορφή αυτοσαμποτάζ υπερ-πρόθεση. Σε μερικές περιπτώσεις, μάλιστα, πετυχαίνουμε αποτελέσματα εντελώς αντίθετα από αυτά που επιδιώκαμε,

φαινόμενο το οποίο ονομάζεται παράδοξη πρόθεση. Μπορούμε να μάθουμε να βλέπουμε με ποιους τρόπους ενεργούμε ενάντια στον εαυτό μας και αντί για αυτό να εστιάζουμε στη δημιουργία των συνθηκών που θέλουμε στη ζωή και την εργασία μας.

### **ΑΡΧΗ 5: Βλέπε τον εαυτό σου από απόσταση**

(Κεφάλαιο 7)

Ο Φρανκλ παρατηρούσε: «Μόνο ο άνθρωπος διαθέτει την ικανότητα να αποσυνδέεται από τον εαυτό του. Να βλέπει τον εαυτό του με μια αίσθηση προοπτικής ή από κάποια απόσταση».<sup>6</sup> Αυτή η έννοια της αποσύνδεσης από τον εαυτό μας μπορεί να μας βοηθήσει να είμαστε πιο χαλαροί και να μην ανησυχούμε για μικροπράγματα. Αυτή η ικανότητα συμπεριλαμβάνει το αποκλειστικά ανθρώπινο χαρακτηριστικό γνωστό ως αίσθηση του χιούμορ. Ο Φρανκλ σημειώνει ότι «κανένα ζώο δεν έχει την ικανότητα να γελάει, πόσο μάλλον με το ίδιο ή για το ίδιο».<sup>7</sup> Μπορούμε να μάθουμε να βλέπουμε τον εαυτό μας από απόσταση, ώστε να αποκτήσουμε διορατικότητα και αίσθηση προοπτικής, που σημαίνει και να γελάμε με τον εαυτό μας!

### **ΑΡΧΗ 6: Μετατόπισε την εστίαση της προσοχής σου**

(Κεφάλαιο 8)

Όταν ο Βίκτορ Φρανκλ ήταν φυλακισμένος στα ναζιστικά στρατόπεδα συγκέντρωσης, προκειμένου να μπορέσει να αντιμετωπίσει το στρες, τον πόνο και τη σύγκρουση, έμαθε να μετατοπίζει την προσοχή του απομακρύνοντάς την από την επώδυνη κατάσταση προς άλλες, πιο ευχάριστες καταστάσεις. Μπορούμε να μάθουμε να μετατοπίζουμε την εστίασή μας αναλόγως των περιστάσεων, όταν είμαστε αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις.

**ΑΡΧΗ 7: Ξεπέρα τα όρια του εαυτού σου**  
(Κεφάλαιο 9)

Ο Φρανκλ έγραφε: «Η αγάπη είναι ο απώτερος και υψηλότερος στόχος στον οποίο μπορεί να αποβλέπει ο άνθρωπος... Η σωτηρία του ανθρώπου είναι μέσα από την αγάπη και στην αγάπη».<sup>8</sup> Το να ξεπερνάμε τα όρια του εαυτού μας, να συνδεόμαστε με τους άλλους και να προσφέρουμε, ανεξαρτήτως καταστάσεων και μεγεθών, αποτελούν την πραγμάτωση του βαθύτερου νοήματός μας. Η αυθυπέρβαση, μέσω της σύνδεσης με κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό μας, μας ανοίγει τον δρόμο για το απώτερο νόημα.

Αυτές οι επτά βασικές Αρχές υποστηρίζουν το κεντρικό μήνυμα του Φρανκλ ότι διαθέτουμε πάντα την ικανότητα αντίδρασης σε οτιδήποτε μας φέρνει η ζωή εξασκώντας την ικανότητά μας να βρίσκουμε νόημα. Η ζωή δε συμβαίνει έξω από εμάς – εμείς είμαστε υπεύθυνοι για τη δική μας ζωή, και εναπόκειται σ' εμάς, όπως μπόρεσε να κάνει ο Φρανκλ ακόμα και μέσα στα ναζιστικά στρατόπεδα θανάτου, να αναζητάμε ενεργά το νόημα στη ζωή μας. Δε γίνεται να είμαστε θύματα, δε γίνεται να είμαστε παθητικοί συμμετέχοντες στη ζωή και, κυρίως, δε γίνεται να είμαστε αιχμάλωτοι στις σκέψεις μας!

Στο Κεφάλαιο 10 («Νόημα στον Πυρήνα: Ζωή»), στο Κεφάλαιο 11 («Νόημα στον Πυρήνα: Εργασία») και στο Κεφάλαιο 12 («Νόημα στον Πυρήνα: Κοινωνία») μοιραζόμαστε το πώς τα διδάγματα του Φρανκλ, μαζί με τη γνώση που αποκομίσαμε από τη δική μας έρευνα, τα δικά μας γραπτά και τις δικές μας εμπειρίες, μπορούν να μας βοηθήσουν να εστιαστούμε και να βρούμε βαθύτερο νόημα στη ζωή, την εργασία και την κοινωνία. Ένα ακόμα κεντρικό μήνυμα σ' αυτό το βιβλίο από τα διδάγματα του Φρανκλ και το σχετικό έργο μας εί-

ναι ότι το νόημα πρέπει να βρίσκεται στη βάση ή πυρήνα της ζωής του ανθρώπου, η οποία περιλαμβάνει και την ευρέως εννοούμενη εργασιακή ζωή του ανθρώπου. Χωρίς κατανόηση του νοήματος στη ζωή μας και την εργασία μας, είμαστε σαν μια βάρκα που παραδέρνει στη θάλασσα χωρίς καμία πραγματική σύνδεση με τους άλλους και χωρίς σαφή κατεύθυνση ή σκοπό να μας καθοδηγεί μέσα στην οδύσσεια της ζωής.

Υπάρχει κρίση νοήματος στον κόσμο σήμερα. Πολλοί είναι αυτοί που μας έχουν πει ότι αισθάνονται πως κάτι λείπει. Νιώθουν καταβεβλημένοι, μόνοι και ανικανοποίητοι. Γενικά, νιώθουν αποσυνδεδεμένοι και ότι δε συμμετέχουν πλήρως στη ζωή τους ή τη δουλειά τους. Οι περιπτώσεις κατάθλιψης αυξάνονται, και πολλοί άνθρωποι απλώς δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν στον ρυθμό των αλλαγών που επιφέρουν οι τεχνολογικές, πολιτισμικές και κοινωνικές μεταβολές. Η αδιάκοπη αναζήτηση απολαύσεων και άλλων βραχυπρόθεσμων διαφυγών έχει οδηγήσει σε ακόμα μεγαλύτερη αίσθηση κενού. Μας λένε να αναζητάμε την «ευτυχία», ωστόσο η ευτυχία είναι μια ψευδαίσθηση για πολλούς, καθώς δε λαμβάνει υπόψη της τη φυσική ροή ή τους ρυθμούς της ζωής: τα πάνω και τα κάτω, τις χαρές και τις λύπες, τις καλές στιγμές και τις όχι και τόσο καλές στιγμές.

Το κυνήγι της «ευτυχίας» μάς κάνει να νιώθουμε ακόμα μεγαλύτερη κατάθλιψη, όταν η κατάσταση της ζωής μας δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες μας ή υστερεί σε σχέση με τις λαμπερές ζωές που τόσο συχνά βλέπουμε στο facebook και σε άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η επιδίωξη ισχύος και επιρροής είναι μια ακόμα ψευδαίσθηση. Η ισχύς σημαίνει να είναι κανείς δυνατός και κυρίαρχος, να έχει ή να προσπαθεί να έχει τον έλεγχο των άλλων ανθρώπων ή πραγμάτων. Η επιδίωξη του πλούτου μπορεί να θεωρηθεί μια ακόμα μορφή επιδίωξης ισχύος. Τελικά, η επιδίωξη ισχύος οδη-

γεί στη ματαιώση, γιατί, στην πραγματικότητα, ο άνθρωπος δεν μπορεί να ελέγχει τους άλλους ανθρώπους ή τα γεγονότα. Ο συνετός άνθρωπος γνωρίζει ότι η μόνη πραγματική δύναμή του βρίσκεται μέσα του και μπορεί να την ασκήσει μόνο στον ίδιο του τον εαυτό.

Στα Κεφάλαια 10, 11 και 12 παρουσιάζουμε το έργο μας σ' έναν καινούργιο κλάδο που αποκαλούμε ΝΟΗΜΑΤΟλογία® (MEANINGology®), δηλαδή τη μελέτη και την πρακτική εφαρμογή του νοήματος στη ζωή, την εργασία και την κοινωνία. Αν και κάποιοι ορίζουν το νόημα ως «σημασία» ή «κάτι που είναι σημαντικό», εμείς εμβαθύνουμε ακόμα περισσότερο, υπό μία λογοθεραπευτική ή υπαρξιακή έννοια, ώστε να εξετάσουμε τις μεταφυσικές πτυχές της συνολικής μελέτης του νοήματος. Ορίζουμε το νόημα ως ζωή «σε αρμονία με την πραγματική μας φύση ή τη βαθύτερη ουσία μας». Όταν νιώθουμε πως κάτι είναι σημαντικό ή ξέρουμε ότι έχει σημασία, είναι επειδή αυτό το κάτι είναι σε αρμονία με αυτό που είμαστε πραγματικά. Η βαθύτερη ουσία είναι αυτό που μας ορίζει και βρίσκεται στον πυρήνα αυτού που μας κάνει μοναδικούς ως ανθρώπινα όντα. Αυτός ο βαθύτερος ορισμός του νοήματος βρίσκει εφαρμογή και στην προσωπική και εργασιακή ζωή μας, σε οργανισμούς και σε κοινωνίες ως σύνολο. Είναι επίσης ωφέλιμο να δούμε και το αντίστροφο: να αναγνωρίσουμε τι είναι χωρίς νόημα για εμάς ή τι δεν είναι σε αρμονία με την πραγματική μας φύση ή τη βαθύτερη ουσία μας. Αυτή η άσκηση, μεταξύ άλλων, μας βοηθά να κατανοήσουμε καλύτερα τις πηγές νοήματος στη ζωή και την εργασία μας.

Μια άλλη πτυχή του έργου μας στη ΝΟΗΜΑΤΟλογία®, που παρουσιάζεται στα Κεφάλαια 10, 11 και 12, επικεντρώνεται στη «φόρμουλά» μας για την ανακάλυψη νοήματος στη ζωή και την εργασία. Παρόλο που οι επτά βασικές Αρχές βοηθούν στο να συγκεντρωθούν η εκμάθηση και η συζήτηση των διδαγ-



μάτων του Βίκτορ Φρανκλ στη Λογοθεραπεία και την Υπαρξιακή Ανάλυση, εμείς αισθανθήκαμε ότι υπήρχε ανάγκη για περαιτέρω αποσαφήνιση και καθοδήγηση στο πώς να τεθεί σε εφαρμογή η αναζήτηση του ανθρώπου για νόημα τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Μέσα από την έρευνα και την εμπειρία μας, έχουμε ανακαλύψει τρία στοιχεία για την εύρεση βαθύτερου νοήματος, τα οποία μπορούν να θεωρηθούν ως ενοποίηση, απλοποίηση και επέκταση των επτά Λογοθεραπευτικών Αρχών που περιγράφονται στα προηγούμενα κεφάλαια. Αυτά τα στοιχεία είναι τα ακόλουθα:

- Ουσιαστικά συνδέσου με τους ομοίους σου (Ο)
- Προσηλώσου στον βαθύτερο προορισμό (Π)
- Ασπάσου τη ζωή με άποψη (Α)


Αυτά τα τρία στοιχεία σχηματίζουν το ακρωνύμιο «ΟΠΑ!» Απλό και εύκολο να το θυμάται κανείς, αυτό το μάντρα για τη ζωή και την εργασία μπορεί να προσφέρει περαιτέρω γνώση στο μονοπάτι της αναζήτησης νοήματος. Στα Κεφάλαια 10, 11 και 12 δίνουμε περισσότερες λεπτομέρειες για τη φόρμουλα ΟΠΑ! και την πρακτική εφαρμογή της.

Τέλος, στο Κεφάλαιο 13 («Η κληρονομιά του Βίκτορ Φρανκλ συνεχίζεται») παρουσιάζουμε πώς η κληρονομιά του Δρα Φρανκλ συνεχίζει να επεκτείνεται σε όλο τον κόσμο καθώς οι σπόροι του Συστήματος της Λογοθεραπείας και της Υπαρξιακής Ανάλυσης βρίσκουν νέο έδαφος για να φυτευτούν, να καλλιεργηθούν και να συλλεγούν. Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται σ' αυτό το τελευταίο κεφάλαιο χρησιμεύουν στο να καταδείξουν ότι η μνήμη του Φρανκλ είναι αιώνια, πως η σοφία του είναι άχρονη και ότι το έργο ζωής του συνεχίζει να επηρεάζει την ανθρωπότητα με σημαντικούς (δηλαδή γεμάτους νόημα) τρόπους. Αλλά, προς το παρόν,

ας ριξουμε μια πρώτη ματιά στη ζωή του Βίκτορ Φρανκλ, ας εξερευνήσουμε σε μεγαλύτερο βάθος τις βάσεις της νοηματοκεντρικής προσέγγισής του και ας μάθουμε πώς μπορούμε όλοι μας να εφαρμόσουμε την επαναστατική φιλοσοφία του στη δική μας ζωή.

## Περί νοήματος στοχασμοί

Στο τέλος κάθε κεφαλαίου, έχουμε προσθέσει ένα τμήμα σ' αυτή την τρίτη έκδοση, που ονομάζεται «Περί νοήματος στοχασμοί», το οποίο περιλαμβάνει μια «Άσκηση Στιγμής Νοήματος», «Ερωτήσεις Νοήματος» και μια «Δήλωση Νοήματος»· όλα αυτά σκοπό έχουν να σας βοηθήσουν να ενσωματώσετε τα βασικά μαθήματα του κάθε κεφαλαίου στη ζωή και την εργασία σας.



### Άσκηση Στιγμής Νοήματος

Γράψτε τις λεπτομέρειες μιας κατάστασης, είτε στην προσωπική είτε στην εργασιακή σας ζωή, στην οποία εμπλέκεται ένα άτομο το οποίο θεωρείτε ιδιαίτερος αρνητικό. Τώρα γράψτε τις λεπτομέρειες της κατάστασης από την πλευρά του ατόμου αυτού. Με ποιον τρόπο διαφέρουν αυτές οι δύο περιγραφές; Θεωρείτε τον εαυτό σας θύμα των περιστάσεων που είναι εκτός ελέγχου σας, ή είστε με κάποιον τρόπο υπεύθυνοι για μέρος ή για όλα όσα συνέβησαν; Τι μπορείτε να μάθετε από αυτή την αρνητική κατάσταση; Τι θα μπορούσατε να έχετε κάνει διαφορετικά, και τι θα κάνατε διαφορετικά, αν επρόκειτο να ξανασυμβεί μια παρόμοια κατάσταση;

### Ερωτήσεις Νοήματος

- Είστε φυλακισμένοι στις σκέψεις σας;
- Κρατάτε *άλλους* ανθρώπους (συναδέλφους, μέλη της οικογένειας, φίλους) φυλακισμένους στις σκέψεις σας;
- Πώς μπορείτε να βρείτε περισσότερο νόημα στη ζωή και την εργασία σας;

### Δήλωση Νοήματος

Από δω και στο εξής θα αναλάβω ενεργό ρόλο στη ζωή μου και θα πάρω την ευθύνη για αυτήν. Επίσης, θα ασκώ την ικανότητά μου να βρίσκω νόημα, γιατί ξέρω ότι η ζωή δε συμβαίνει έξω από μένα.

ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ του παγκόσμιας φήμης ψυχιάτρου Βίκτορ Φρανκλ είναι ένα από τα πιο σημαντικά βιβλία της σύγχρονης εποχής. Η εκπληκτική προσωπική ιστορία του Φρανκλ, ο οποίος κατάφερε να βρει νόημα ανάμεσα στις φρικαλεότητες των στρατοπέδων συγκέντρωσης των Ναζί, έχει εμπνεύσει εκατομμύρια ανθρώπους. Ο Φρανκλ απέδειξε ότι πάντα έχεις την ελευθερία να επιλέξεις τη στάση σου – και δε χρειάζεται να είσαι αιχμάλωτος των σκέψεών σου.



Ο Δρ. Άλεξ Παπακός, που παρακινήθηκε από τον Φρανκλ να γράψει το *Αιχμάλωτοι των Σκέψεών μας*, και η Ελένη Νιάντων, ηγέτιδα στην προσωπική καινοτόμο σκέψη, καταδεικνύουν ότι η σοφία του Φρανκλ μπορεί να βοηθήσει αναγνώστες να βρουν νόημα κάθε στιγμή της ζωής τους. Βασισμένοι στο συνολικό έργο του Φρανκλ, επισημαίνουν επτά βασικές αρχές και δείχνουν πώς μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινή ζωή και εργασία.

Η αναθεωρημένη και εμπλουτισμένη αυτή έκδοση περιλαμβάνει νέες ιστορίες, πρακτικές ασκήσεις, εφαρμογές και σκέψεις από το έργο των συγγραφέων στη ΝΟΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ®. Γιατί, τελικά, όλοι μπορούμε να επωφεληθούμε βάζοντας νόημα στον πυρήνα της ζωής μας, της εργασίας και της κοινωνίας.



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr)



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 24002

Γ Ι Α Α Ν Α Γ Ν Ω Σ Τ Ε Σ Μ Ε Α Π Α Ι Τ Η Σ Ε Ι Σ