

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

TREI

Prizonierii gândurilor noastre

Principiile lui Viktor Frankl pentru a
descoperi sensul în viață și profesie

ALEX PATTAKOS ȘI ELAINE DUNDON

PREFAȚĂ DE STEPHEN R. COVEY

EDIȚIA A TREIA REVIZUITĂ ȘI ADĂUGITĂ

Traducere din engleză de Dana Mares

Cuprins

Cuvânt-înainte	11
Prefață	19
Capitolul 1. Viața nu este ceva ce doar ni se întâmplă	27
Capitolul 2. Viktor Frankl	39
Capitolul 3. PRINCIPIUL 1. Exerciță-ți libertatea de a-ți alege atitudinea	48
Capitolul 4. PRINCIPIUL 2. Împlinește-ți voința de sens	70
Capitolul 5. PRINCIPIUL 3. Descoperă sensul momentelor vieții	88
Capitolul 6. PRINCIPIUL 4. Nu munci împotriva ta	104
Capitolul 7. PRINCIPIUL 5. Privește-te de la distanță	119
Capitolul 8. PRINCIPIUL 6. Schimbă-ți centrul atenției	133
Capitolul 9. PRINCIPIUL 7. Extinde-te dincolo de tine	144
Capitolul 10. ÎN MIEZUL SENSULUI: Viața	157
Capitolul 11. ÎN MIEZUL SENSULUI: Munca	180
Capitolul 12. ÎN MIEZUL SENSULUI: Societatea	204
Capitolul 13. Moștenirea lui Viktor Frankl este încă vie	224
Mulțumiri	240
Note de final	241
Bibliografie	253

Aplicând sistemul terapeutic al renumitului psihiatru și filosof existențialist Viktor E. Frankl, vei învăța cum să-ți găsești propriul sens și propria împlinire în viața ta de zi cu zi, cum să muncești și să îți realizezi cel mai înalt potențial!

Principii esențiale

1. **Exercită-ți libertatea de a-ți alege atitudinea** — în orice situație, oricât de disperată ar putea părea sau chiar este aceasta, dispui întotdeauna de libertatea esențială de a-ți alege propria atitudine.
2. **Împlinește-ți voința de sens** — angajează-te în mod autentic în slujba unor valori și scopuri semnificative pe care numai tu poți să le dai viață și să le împlinești.
3. **Descoperă sensul momentelor vieții** — numai tu poți să răspunzi pentru propria ta viață, descoperind sensul în orice moment pe care îl trăiești și asumându-ți responsabilitatea pentru țeserea tapiseriei unice a existenței tale.
4. **Nu munci împotriva ta** — evită să devii atât de fixat pe o intenție sau pe un rezultat, încât să lucrezi de fapt împotriva a ceea ce îți dorești.
5. **Privește-te de la distanță** — numai ființele umane posedă capacitatea de a se privi pe ele însele de la o anumită distanță, dobândind astfel o perspectivă mai largă ce include trăsătura umană unică numită „simțul umorului“.
6. **Schimbă-ți centrul atenției** — deviază-ți atenția de la situația-problemă înspre altceva și construiește-ți mecanisme de adaptare (*coping*) pentru a face față stresului și schimbării.
7. **Extinde-te dincolo de tine însuși** — manifestă spiritul uman în munca ta prin îndreptarea atenției și raportarea la ceva mai mult decât tine însuși.

Cuvânt-înainte

Cu puțin timp înainte de trecerea în neființă a lui Viktor Frankl, în septembrie 1997, auzisem despre starea lui proastă de sănătate, despre boala lui și șederea în spital. Eram foarte nerăbdător să vorbesc cu el ca să îmi pot exprima recunoștința pentru munca sa de o viață — pentru impactul acesteia asupra a milioane de oameni, inclusiv asupra vieții și muncii mele de o viață. Am înțeles că își pierduse vederea și că soția lui îi citea câteva ore pe zi în spital. N-am să uit niciodată ce am simțit auzindu-i vocea și stând de vorbă cu el. A fost atât de bun și de îndatoritor în timp ce mă asculta, exprimându-mi aprecierea, stima și iubirea. Mă simțeam ca atunci când te adresezi unui spirit măreț și nobil. După ce a ascultat cu răbdare, mi-a spus: „Stephen, vorbești cu mine de parcă sunt gata să-mi închei socotelile. Mai am două proiecte importante pe care trebuie să le finalizez“. Ce comportament deosebit! Ce caracter autentic! Cu adevărat în spiritul principiilor logoterapiei!

Doriința și hotărârea lui Frankl de a-și continua proiectele mi-au amintit de colaborarea lui cu dr. Hans Selye din Montreal, Canada — faimos pentru cercetările și lucrările sale legate de stres. Selye susținea că numai atunci când munca și proiectele noastre au sens, sistemul nostru imunitar se întărește, iar forțele degenerative de îmbătrânire sunt încetinite. El numea acest tip de stres „eustres“¹ ca fiind opus noțiunii de „distres“, care este rezultatul unei vieți fără sens și fără împlinire. Sunt sigur că aceste

Re
 două suflete s-au influențat unul pe celălalt, sporind beneficiile fizice și psihice ale logoterapiei și ale demersului omenesc de căutare a sensului.

Când Alex Pattakos m-a invitat politicos să scriu un cuvânt-înainte la cartea sa *Prizonierii gândurilor noastre* și mi-a spus că familia lui Frankl i-a sugerat să facă asta, am fost onorat și în același timp entuziasmat să particip la acest proiect — în special pentru că ei au simțit că munca mea cu organizațiile, în domeniul managementului și al dezvoltării calității de lider, mergea în paralel, în mod armonios, cu „principiile legate de muncă“ ale lui Viktor Frankl, care sunt inima acestei splendide cărți. Percepția mea asupra semnificației acestei cărți s-a aprofundat mai mult atunci când Pattakos mi-a scris: „Cu un an înainte să se stingă, ședeam cu doctorul Frankl în biroul lui, când m-a strâns de braț și mi-a spus: «Alex, cartea ta este cea care trebuie scrisă!»“

Nu voi uita niciodată cât de adânc mișcat și motivat am fost în anii 1960 când am studiat *Man's Search for Meaning* și, de asemenea, *The Doctor and The Soul*. Aceste două cărți, împreună cu alte lucrări și prelegeri ale lui Frankl, au reconfirmat felul în care înțelegeam „codul sufletului“ — și mă refer aici la tot ceea ce privește puterea noastră de alegere, înzestrarea noastră unică cu o conștiință de sine și voința noastră de sens (cea care definește esența noastră, ca oameni). Aflându-mă în Hawaii într-un concediu sabatic și într-o dispoziție meditativă, am ales o carte în timp ce cutreieram printre rafturile unei biblioteci universitare. Am citit următoarele trei rânduri, care m-au mișcat profund și mi-au reconfirmat învățăturile esențiale ale lui Frankl:

Între stimul și răspuns, există un spațiu.

În spațiul acela se află libertatea noastră și puterea de a ne alege răspunsul.

În acest răspuns se găsesc creșterea și fericirea noastră.

Nu mi-am notat numele autorului, așa că nu am să pot niciodată să ofer o indicație bibliografică adecvată. Cu ocazia unei călătorii ulterioare în Hawaii chiar m-am întors acolo să caut sursa, dar n-am mai găsit nici măcar clădirea bibliotecii.

Metafora acestui spațiu dintre ceea ce ni se întâmplă și răspunsul nostru, dintre libertatea noastră de a alege acest răspuns și impactul pe care îl poate avea el asupra vieților noastre ilustrează grăitor faptul că putem deveni un produs al deciziilor și nu al condițiilor noastre. Cele trei enunțuri citate anterior ilustrează cele trei valori despre care Frankl vorbea mereu: valoarea creativă, valoarea experiențială și valoarea atitudinală. Avem puterea de a ne alege răspunsul potrivit circumstanțelor în care ne găsim. Avem puterea de a modela aceste circumstanțe; într-adevăr, avem această responsabilitate, iar dacă ignorăm acest spațiu, această libertate, această responsabilitate, esența vieții noastre și a ceea ce lăsăm în urmă ar putea fi zădărnicită.

La un moment dat, păraseam o bază militară unde predasem pentru un timp leadershipul bazat pe principii. În timp ce-mi luam rămas-bun de la șeful acelei baze, un colonel, l-am întrebat: „Oare ce motive ați putea avea ca să întreprindeți un astfel de efort semnificativ de schimbare, ca să vă orientați viața și activitatea în funcție de leadershipul bazat pe principii, când știți foarte bine că veți înota împotriva curentului în lupta cu tendințele culturale contrare? Vă aflați în cel de-al treizecilea an și urmează să vă pensionați la sfârșitul acestui an. Ați avut o carieră militară de succes și ați putea să mențineți pur și simplu modelul eficient pe care l-ați avut până acum și să vă retrageți cu toate onorurile și aplauzele care vi se cuvin după atâția ani de serviciu loial“. Răspunsul lui a fost unul de neuitat. Mi s-a întipărit în suflet. Mi-a spus: „De curând, tatăl meu s-a stins din viață. Știind că avea să moară, el ne-a chemat, pe mama și pe mine, la căpătâiul lui. Mi-a făcut semn să mă apropiu ca să-mi poată șopti ceva la ureche. Mama a rămas în picioare, privind cu lacrimi în ochi. Tata mi-a spus: «Fiule, promite-mi că nu ai să-ți trăiești viața așa cum

Ream trăit-o eu pe a mea. Nu am făcut ce trebuia pentru tine sau pentru mama ta și nu am realizat niciodată ceva deosebit. Fiule, promite-mi că nu ai să trăiești așa cum am trăit eu.»“

Acest comandant militar mi-a spus: „Stephen, acesta este motivul pentru care depun acest efort de schimbare. De aceea doresc să ridic întregul nostru comandament la un nivel complet nou de performanță și participare. Vreau să fac ceva deosebit și, pentru prima oară, sper cu sinceritate ca succesorii mei să facă mai mult decât mine. Până acum, speram ca eu să fiu cel ce va atinge performanța maximă, dar asta s-a schimbat. Doresc să oficializez și să sădesc aceste principii atât de adânc în cultura noastră, încât ele să devină esențiale și să dăinuie pentru totdeauna. Știu că va fi o luptă. Este posibil chiar să cer o prelungire ca să-mi pot duce munca la bun sfârșit, însă vreau să cinstesc cea mai valoroasă moștenire pe care mi-a transmis-o tatăl meu, și anume dorința de a realiza ceva deosebit“.

De la acest comandant am învățat că a avea curaj nu înseamnă a nu cunoaște frica, ci a avea conștiința lucrurilor cu adevărat importante. Ne petrecem cel puțin un sfert din viață fie formându-ne pentru o meserie, fie muncind — de obicei în interiorul organizațiilor. Chiar și pensionarea noastră ar trebui să fie plină de proiecte semnificative, în interiorul organizațiilor, al familiilor sau al societății. Munca și iubirea cuprind în mod primordial esența mortalității.

Marele psiholog umanist Abraham Maslow a ajuns, spre sfârșitul vieții, la idei asemănătoare, care afirmau în esență tema „voinței de sens“ a lui Frankl. El a realizat că propria teorie a ierarhiei nevoilor era mult prea dominată de nevoi și că actualizarea de sine nu constituia, de fapt, cea mai elevată nevoie. În fine, el a conchis că transcenderea de sine este cea mai înaltă nevoie a sufletului omenesc, ceea ce reflecta într-o măsură mai mare spiritul lui Frankl. Soția lui Maslow, Bertha, și partenerul acestuia de cercetare au adunat ultimele sale gânduri în cartea *The Farther Reaches of Human Nature*.

Res **Propria mea muncă desfășurată cu organizații și cu oameni specializați în resurse umane se concentrează în mare parte pe dezvoltarea unor principii călăuzitoare — la nivel personal și organizațional. Am aflat că atunci când determini un număr suficient de persoane să interacționeze într-o manieră liberă și cooperantă și când aceste persoane sunt informate în ceea ce privește realitățile domeniului sau profesiei lor, ale propriei culturi, ele încep să aibă acces la un fel de conștiință colectivă și încep să conștientizeze nevoia de a veni cu o plusvaloare, de a lăsa cu adevărat ceva în urmă și de a stabili niște criterii valorice care să desăvârșească acest proces. Scopurile și mijloacele sunt inseparabile; de fapt, scopurile pre-există în mijloace. Niciun scop valoros nu ar putea fi vreodată atins prin mijloace lipsite de valoare.**

Am învățat din activitatea mea de formator că cea mai entuziasmantă, mai emoționantă și mai motivatorie idee pe care oamenii au contemplat-o vreodată cu adevărat este ideea puterii de a alege — ideea că cea mai bună cale de a-și prevedea viitorul este să-l creeze. Vorbim, în esență, despre ideea de libertate personală, despre a învăța să adresezi întrebarea lui Viktor Frankl: Ce dorește viața de la mine? Ce îmi cere această situație? Este vorba mai degrabă despre o libertate *de* a face ceva, și nu despre o eliberare *în raport* cu ceva. În mod hotărât, este o abordare dinspre înăuntru spre afară, mai degrabă decât dinspre exterior spre interior.

Am aflat că atunci când oamenii au parte de acest gen de conștientizare și de atenție, când își pun cu sinceritate astfel de întrebări și își ascultă cugetul moral, aproape întotdeauna scopurile și valorile pe care le descoperă sunt transcendente — altfel spus, acești oameni se raportează la un sens care le depășește propria viață, unul care adaugă cu adevărat valoare și contribuie la viețile altor oameni — genul de lucruri pe care Viktor Frankl le-a făcut în lagărele morții din Germania nazistă. Ele rup vechi cicluri; stabilesc cicluri noi, energii pozitive noi. Ele devin ceea

ce îmi place să numesc „figuri de tranziție” — oameni care o rup cu modelele culturale iraționale ale trecutului, cele care le-au determinat până în acel punct comportamentele și atitudinile.

Limitele orizontului nostru de percepție și de acțiune

Sunt date de ceea ce nu reușim să observăm.

Și pentru că nu reușim să observăm

Faptul că nu reușim să observăm,

Nu prea avem ce să facem

Ca să schimbăm ceva

Până când nu observăm

Cum faptul că a nu observa

Ne modelează gândurile și faptele.

— R.D. Laing

Cu acest mod de gândire și cu cele șapte principii magnifice pe care Alex Pattakos le descrie în această carte importantă, se dezvoltă un fel de excelență primordială, în care caracterul și participarea, conștiința și iubirea, alegerea și sensul, toate au rolul și sinergia lor. Aceasta este pusă în contrast cu acea excelență secundară, descrisă în ultimul capitol al acestei cărți, cea întruchipată de cei care au succes în ochii societății, dar sunt neîmpliniți în planul personal.

În final, dă-mi voie să-ți sugerez două idei despre cum să obții cât mai mult din această carte. Întâi, împărtășește aceste principii esențiale, unul câte unul, celor care trăiesc și muncesc în preajma ta, și care ar putea fi interesați. Apoi, trăiește-le cu adevărat. A învăța un lucru pe care nu-l practici, înseamnă că nu ai învățat nimic. A ști ceva, dar a nu face acel ceva înseamnă a nu-l ști de fapt. Astfel, dacă ne limităm la a înțelege aceste principii și la a le rosti, fără a le împărtăși și practica, va fi ca atunci când un nevăzător din naștere explică altuia ce înseamnă să vezi, bazându-se pe un studiu academic asupra luminii și a proprietăților ei, asupra ochiului și anatomiei acestuia. Pe măsură ce citești această

carte, te încurajez să-ți alegi, într-un mod liber, propria atitudine, să-ți exerciți voința de sens, să descoperi semnificația momentelor vieții tale, să nu muncești împotriva ta, să te privești de la distanță și să-ți recentrezi atenția, dar și să te dezvolți dincolo de tine însuși. Îți sugerez să studiezi acest material capitol de capitol, citind mai întâi principiul, învățându-i pe alții și aplicându-l tu însuși, apoi citindu-l pe următorul și așa mai departe. Ai putea alege să citești pur și simplu cartea în întregime pentru a-ți face o idee de ansamblu pentru ca apoi să te întorci și să le aprofundezi pe rând, trecându-le prin experiența proprie. Vei deveni un catalizator al schimbării. Vei deveni o „figură a tranziției“. Vei opri ciclurile rele și vei începe altele bune. Viața va căpăta un sens pe care nu l-ai cunoscut niciodată înainte. Știi asta din proprie experiență și din lucrul cu nenumărate organizații și persoane din domeniul resurselor umane.

După cum m-a sfătuit bunicul meu și așa cum m-a învățat Viktor Frankl, viața este o misiune, nu o carieră.

Stephen R. Covey

Autorul cărții *Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficiente*

Prefață

La scurt timp după publicarea primei ediții a cărții *Prizonierii gândurilor noastre*, în 2004, un cutremur masiv în Oceanul Indian a provocat unul dintre cele mai distrugătoare dezastre naturale consemnate în istorie, cunoscut în toată lumea ca tsunamiul asiatic. Acest tsunami a ucis 230 000 de oameni și a lăsat fără cămine alți 500 000. Provincia Aceh din Indonezia s-a aflat cel mai aproape de epicentrul cutremurului și a fost lovită cel mai puternic de valurile monstruoase.

Din întâmplare, *Prizonierii gândurilor noastre* a ajuns în mâinile unor reprezentanți ai firmei de servicii profesionale Dynamis Organization Services cu sediul la Jakarta. Compania a dezvoltat un program de voluntariat care îi pregătea pe cei veniți să acorde ajutor pentru diversele situații cu care urmau să se confrunte în munca lor din zona sinistrată. Scopul acestei organizații era să îi învețe pe voluntari cum să reacționeze rapid și eficient la vasta distrugere și suferință pe care o vor întâlni la locul dezastrului. Aceștia aveau nevoie, de asemenea, să știe cum să-și gestioneze propriile reacții psihice. Programul, care a folosit *Prizonierii gândurilor noastre* ca resursă pentru pregătire, a fost utilizat și de către alte organizații, incluzând aici instituțiile guvernamentale locale și organizații nonguvernamentale, cum ar fi UNESCO și UNICEF. Toate cele șapte principii esențiale descrise în această carte au fost privite ca fiind cunoștințe, abilități și atitudini esențiale pentru voluntarii aflați în formare.

Respectiv, în moduri pe care nu le putem exprima în mod adecvat, această aplicare a principiilor din *Prizonierii gândurilor noastre* a făcut ca publicarea cărții să merite tot efortul și să fie, iată, plină de sens pentru noi. Nu a fost o ilustrare a principiilor în acțiune pe care Alex și-o imaginase atunci când concepute și scrisese prima oară cartea. Nici vorbă! De la prima publicare a cărții însă, am aflat că potențialul de aplicare a acesteia este nelimitat, extinzându-se cu mult dincolo de locul de muncă.

NU DOAR ÎN CAZ DE DEZASTRU

Prizonierii gândurilor noastre își găsește aplicații mult mai apropiate de viețile celor mai mulți dintre noi. Muncești cu greu într-o slujbă care nu îți place? Sau poate că simți că slujba este în regulă, doar că munca nu te împlinește? Dintr-o perspectivă mai largă, te întrebi cumva dacă viața nu înseamnă mai mult decât ceea ce trăiești tu? Ai simțit că pur și simplu ți se întâmplă lucruri rele, că nu ai control asupra propriei vieți și că nu poți să faci nimic în această privință? Dacă ai răspuns cu „da“ la oricare dintre aceste întrebări, nu ești singurul. Este firesc să îți pui astfel de întrebări privind felul în care trăim și muncim. Această carte, scrisă cu gândul la tine, vorbește despre omul pornit în căutarea sensului vieții. Își are rădăcinile în filosofia și concepția psihiatrului de renume mondial Viktor Frankl, autorul bestsellerului *Man's Search for Meaning*, care a fost desemnat de către Biblioteca Congresului SUA drept una dintre cele mai influente zece cărți din Statele Unite. Multe idei ale lui Frankl despre căutarea sensului vieții, ilustrate prin propria sa experiență și prin experiențele clienților/pacienților săi, au influențat în timp milioane de suflete din toată lumea.

Frankl, un supraviețuitor al lagărelor de concentrare naziste din timpul celui de-al Doilea Război Mondial, este bine cunoscut

pentru credința sa că orice provocări ai întâlni în viață, ai întotdeauna libertatea supremă de a-ți alege atitudinea și felul în care răspunzi la ceea ce ți se întâmplă. Ca prizonier, Frankl a pierdut mult: soția și familia, identitatea (înlocuită cu un număr), îmbrăcămintea, sănătatea și libertatea de a circula. El a realizat totuși că, orice se întâmpla în jurul său și lui însuși, și-a păstrat capacitatea de a-și alege atitudinea și, mai mult, de a-și alege felul în care reacționează. **Frankl știa că avea responsabilitatea de a găsi sens în circumstanțele în care se găsea și, mai important, de a nu deveni un prizonier al gândurilor sale.** În esență, alegând să nu fie o victimă pasivă a circumstanțelor, el a preferat o abordare activă înspre găsirea unui sens. În mod similar, noi toți avem abilitatea de a răspunde provocărilor care ne apar în cale, exercitându-ne capacitatea de a găsi un sens. În mod fundamental, Frankl a crezut că există un sens în fiecare moment al vieții noastre — până la ultima suflare — și că avem responsabilitatea personală de a-l găsi. El a subliniat faptul că nu trebuie să suferim pentru a găsi sau trăi sensul.

Frankl este fondatorul logoterapiei, o abordare psihoterapeutică umanistă centrată pe sens, care încorporează multe *insighturi*, inclusiv cel privind libertatea de a ne alege propria atitudine. Trecând în revistă vasta colecție de cărți, articole și discursuri ale lui Frankl, precum și cărțile referitoare la abordarea lui, noi am cristalizat învățăturile sale în ceea ce considerăm a fi cele mai importante șapte principii care te vor ajuta în căutarea sensului. „Libertatea de a-ți alege atitudinea“ reprezintă doar unul dintre cele șapte principii pe care le împărtășim în această carte. Ți-am pus la dispoziție, de asemenea, o bază conceptuală, precum și un îndrumar practic pentru examinarea propriilor tale întrebări legate de căutarea sensului.

Scopul nostru specific de-a lungul acestei cărți este acela de a conferi un sens muncii și locului de muncă. Pentru că definim cuvântul *muncă* într-un sens foarte larg, mesajul se aplică unui public divers: celor ce muncesc contra unei plăți, precum

și voluntarilor; celor angajați în toate sectoarele și industriile; celor care încep să își caute o slujbă sau o carieră nouă; celor aflați în tranziție și celor pensionați. Întrucât cartea demonstrează în ce fel funcționează principiile lui Frankl într-un context general, aceste principii esențiale pot fi aplicate și în afara locului de muncă. Exemple, povestiri, exerciții, întrebări, provocări și alte instrumente practice te vor ajuta să aplici ideile lui Frankl spre a-ți găsi propria cale către sensul din profesia și din viața ta personală.

ALEX DESPRE VIKTOR FRANKL

Influența lui Frankl asupra activității și a vieții mele personale a început să se facă simțită în urmă cu aproape cincizeci de ani. Mi-am petrecut mulți dintre acești ani studiind lucrările sale deschizătoare de drumuri în analiza existențială, în logoterapie și în demersul de căutare a sensului și am aplicat principiile sale în numeroase medii și situații legate de muncă. Ca specialist în domeniul sănătății mentale, m-am bazat mulți ani pe puterea ideilor lui Frankl. Încrederea mea a evoluat și s-a extins în timp, pe măsură ce am testat, de-a lungul vremii, elemente ale filosofiei și abordării sale într-o largă varietate de medii organizaționale. Lucrând cu persoane ce trăiau dileme existențiale în profesie sau în viața personală, am reflectat în mod firesc asupra propriei mele călătorii de viață și m-am bazat pe înțelepciunea lui Frankl, beneficiind adesea de pe urma acesteia.

Viktor Frankl a practicat ce a propovăduit, trăind și muncind cu sens pe parcursul vieții sale. Acest lucru nu este întotdeauna ușor de făcut, din câte știu din experiența mea personală. Este o vorbă, în lumea academică, cum că nu știm ce nu știm până când nu încercăm să îi învățăm pe alții. Același lucru se poate spune despre scrierea unei cărți. Și totuși, în multe privințe, scrierea unei

Respect pentru oameni și cărți



Alex Pattakos împreună cu Viktor Frankl în biroul acestuia — Viena, august 1996

cărți este partea cea mai ușoară. Partea cu adevărat grea, trebuie să mărturisesc, vine atunci când încercăm să *facem* lucrurile despre care scriem. Nu pot decât să încerc să urmez îndemnul lui Frankl. Cu ocazia unei întâlniri cu Frankl în casa lui din Viena, în august 1996, am propus pentru prima oară ideea de a scrie o carte care să aplice principiile sale esențiale și metoda lui în mod explicit în cadrul vieții profesionale și la locul de muncă. El a făcut mai mult decât să mă încurajeze. În stilul lui pasionat, s-a aplecat peste masa de lucru, m-a prins de braț și mi-a spus: „Alex, cartea ta este cea care trebuie scrisă!“ Vorbele lui au pătruns ca un foc în adâncul ființei mele și am fost hotărât, începând din acel moment, să transform această idee într-o carte reală.

Îmi dau seama acum, mai mult ca niciodată, de marele noroc și beneficiu de care am avut parte situându-mă, în mod metaforic, pe umerii lui Viktor Frankl, unul dintre cei mai mari gânditori ai timpurilor moderne. Prin intermediul propriei sale povești despre găsirea sensului, în ciuda oribilelor condiții ce descriau lagărele de concentrare naziste, Frankl a lăsat o moștenire care poate ajuta pe oricine, în orice situație, să găsească un sens mai adânc, mai bogat, în viața sa. Intenția și speranța mea este aceea că *Prizonierii gândurilor noastre* se va adăuga moștenirii lăsate de Frankl în ce privește găsirea unui sens în viață și în profesie,