

Виктор Франкл  
«Сказать жизни «Да»»

Виктор Франкл «Сказать жизни «Да»

**Виктор Эмиль Франкл** [1905](#)— [1997](#) — австрийский [психиатр](#), [психолог](#), [философ](#) и [невролог](#), бывший [узник нацистского концентрационного лагеря](#). Известен как создатель [логотерапии](#) (буквально: исцеление смыслом) — нового, динамично развивающегося в современном мире направления в [экзистенциальной психологии](#) и [психотерапии](#) и как основатель третьей венской школы (после [психоанализа Фрейда](#) и [индивидуальной психологии Адлера](#)).



# Правила жизни

- Относись к малым делам с таким же вниманием, как и к большим
- Совершай вторые так же спокойно, как и первые
- Пытайся делать все быстро, но не в последний момент
- Делай поначалу неприятные, а после доставляющие удовольствие дела.

Франкл организовал службу информации, и, когда кто-нибудь выражал суицидальные мысли или проявлял действительное намерение покончить с собой, ему тут же сообщали об этом.



# Цитаты:

- Живи так, словно живешь уже во второй раз и при первой попытке испортил все, что только можно испортить. ([«Воспоминания»](#))
- Счастье подобно бабочке-чем больше его ловишь, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придёт и тихонько сядет к вам на плечо. ([«Человек в поисках смысла»](#))
- Пусть на какие-то минуты, пусть в каких-то особых ситуациях, но юмор — тоже оружие души в борьбе за самосохранение. Ведь известно, что юмор, как ничто другое, способен создать для человека некую дистанцию между ним самим и его ситуацией, поставить его над ситуацией, пусть, как уже говорилось, и ненадолго. ([«Сказать жизни „Да!“. Психолог в концлагере»](#))

# Цитаты:

- В эпоху Фрейда причиной всех бед считалась сексуальная неудовлетворённость, а ныне нас уже волнует другая проблема — разочарование в жизни. Если во времена Адлера типичный пациент страдал от комплекса неполноценности, то в наши дни пациенты жалуются главным образом на чувство внутренней опустошённости, которое возникает от ощущения абсолютной бессмысленности жизни. Вот что я называю экзистенциальным вакуумом. («Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия»)
- Не ставьте себе целью успех — чем больше вы будете стремиться к нему, сделав его своей целью, тем вернее вы его упустите. За успехом, как и за счастьем, нельзя гнаться; он должен получиться — и получается — как неожиданный побочный эффект личной преданности большому делу, или как побочный результат любви и преданности другому человеку. Счастье должно возникнуть само собой, как и успех; вы должны дать ему возникнуть, но не заботиться о нем... вы доживете до того, чтоб увидеть, как через долгое время — долгое время, я сказал! — успех придет, и именно потому, что вы забыли о нем думать! ([«Человек в поисках смысла»](#))
- Никто не вправе вершить бесправие, даже тот, кто от бесправия пострадал, и пострадал очень жестоко. («Сказать жизни „Да!“. Психолог в концлагере»)

# Цитаты:

- В нечеловеческих условиях способен выжить только тот, кто устремлен в будущее, кто верит в свое призвание и мечтает выполнить свое предназначение. ([«Человек в поисках смысла»](#))
- Только любовь есть то конечное и высшее, что оправдывает наше здешнее существование, что может нас возвышать и укреплять! ([«Сказать жизни „Да!“. Психолог в концлагере»](#))
- Надо выучить самим и объяснить сомневающимся, что дело не в том, чего мы ждем от жизни, а в том, чего она ждет от нас. ([«Сказать жизни „Да!“. Психолог в концлагере»](#))
- Если страх превращает пугающие мысли в реальность, то слишком сильное желание мешает получить желаемое. («Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия»)
- Вы должны понимать, что весь мир — это шутка. Справедливости не существует, все происходит случайно. Только когда вы это поймете, то согласитесь, что глупо принимать всерьез самого себя. Во вселенной нет великой цели. Она просто существует. Совершенно неважно, как именно вы решите поступать в том или ином случае. ([«Человек в поисках смысла»](#))