

Философские основы логотерапии¹

По утверждению Гордона Олпорта*, логотерапия в этой стране** принадлежит к учениям, к которым можно применить ярлык «экзистенциальная психиатрия». Как отмечает Аарон Унгерсма*** в своей книге «Поиск смысла: новый подход в психотерапии и пастырской психологии», логотерапия — это фактически единственное учение в обширной области экзистенциальной психиатрии, преуспевшее в развитии того, что можно обоснованно назвать психотерапевтическим методом. Дональд Твиди — младший**** в своей книге «Логотерапия и христианская вера» отмечает, что этот факт вызовет интерес у типичного американца, чьи взгляды традиционно прагматичны.

Как бы то ни было, логотерапия превышает и превосходит экзистенциальный анализ, или онтоанализ: она значительно шире анализа существования, или бытия, и больше, чем просто анализ предмета исследования. Она имеет дело не только с *бытием*, но и со *смыслом бытия* — не только с *онтосом*, но и с *логосом*, — и этой особенностью вполне можно объяснить активистскую и терапевтическую

* Гордон Уиллард Олпорт (1897–1967) — американский психолог, автор теории черт личности.

** Имеются в виду США. *Прим. пер.*

*** В некоторых источниках — Ангерсма, американский психолог и теолог, профессор пастырской психологии в Теологической семинарии Сан-Франциско.

**** Американский психолог, профессор Фуллеровской теологической семинарии в Пасадене.

направленность логотерапии. Другими словами, это не только сам анализ, но и непосредственно терапия.

Как и в случае любого типа терапии, ее практика основывается на теории (*theoria*), то есть мировоззрении (*Weltanschauung*). Однако, в отличие от многих других методов лечения, логотерапия опирается на прочную жизненную философию. В частности — на три фундаментальных постулата, образующие цепь взаимосвязанных звеньев:

- 1) свободу воли;
- 2) волю к смыслу;
- 3) смысл жизни.

СВОБОДА ВОЛИ

Свобода воли человека относится к его жизненному опыту. Этот опыт подчинен эмпирическому подходу, который со времен Гуссерля* называется феноменологическим². На самом деле только два класса людей утверждают, что их воля несвободна: во-первых, больные шизофренией, которые в бреде считают, что другие люди манипулируют их волей и контролируют их мысли, и, во-вторых, философы-детерминисты. Правда, последние признают, что мы ощущаем нашу волю как свободную, но утверждают, что это самообман. Таким образом, единственное расхождение между их убеждениями и моим собственным — в том, способствует ли наш жизненный опыт истине.

Но кто должен судить? Чтобы ответить на этот вопрос, возьмем за отправную точку факт, что не только аномальные люди, такие как шизофреники, но и нормальные**

* Эдмунд Гуссерль (1859–1938) — немецкий философ, основатель феноменологии.

** Термины «нормальный» и «анормальный» используются здесь и далее в строго научном контексте для обозначения психической нормы и отклонений от нее (у пациентов с расстройствами психики и личности) и не являются дискриминирующими или стигматизирующими.

могут при определенных обстоятельствах ощущать свою волю как нечто несвободное. Это происходит, если мы дадим им небольшую дозу диэтиламида лизергиновой кислоты (ЛСД)*. Вскоре они начинают страдать от искусственного психоза, при котором, по опубликованным отчетам об исследованиях, они ощущают себя «автоматами», действуют как бы «на автопилоте». Другими словами, они приходят к «истине» детерминизма**. Однако самое время спросить себя: вероятно ли, что истина становится доступной человеку только после отравления его мозга? Странная концепция *aletheia****: истина может быть раскрыта и обнаружена только через заблуждение, что *logos* может быть опосредован только через *patologos* (*pathologos*).

Излишне говорить, что свобода конечного существа, такого как человек, — это свобода в определенных пределах. Человек зависит от условий, будь они биологическими, психологическими или социологическими по своей природе. Но он всегда остается свободным по отношению к этим условиям, он всегда сохраняет за собой свободу выбора в том, как к ним относиться. Человек волен возвыситься над соматическими и психическими факторами, определяющими его бытие, тем самым открывая для себя новое состояние. Он входит в измерение ноэтическое****, отличное от соматических и психических проявлений. Он может занять позицию не только по отношению

* В 1950-е годы препараты ЛСД активно применялись в США для терапии психических заболеваний, в том числе шизофрении. На фоне роста употребления психоактивных веществ в обществе в 1960 году препарат был запрещен, его клинические испытания прекратились.

** Философское учение о взаимосвязи и взаимообусловленности всех явлений объективной действительности («всё связано со всем, и всё влияет на всё»).

*** От Ἀλήθεια (*др.-греч.*) — истина. Алетейей звали и богиню истины в мифологии Древней Греции.

**** Ноэтическое (от понятия «ноэзис», введенного Э. Гуссерлем) — по мысли В. Франкла, возвышающее человека над обстоятельствами благодаря силе мысли и духа.

к миру, но и по отношению к самому себе. Человек — существо, способное как рефлексировать, так и отвергать себя. Он может быть сам себе судьей и оценивать свои деяния. Короче говоря, присущие человеку взаимосвязанные феномены, такие как самосознание и сознание, были бы непонятны, если бы мы не истолковывали человека как существо, способное отчуждаться от себя, переходя из плоскости биологического и психологического в пространство ноологического. Это специфическое человеческое измерение, которое я называл ноологическим, недоступно животному. Например, если собака, намочив ковер, забирается под диван, это еще не признак нечистой совести; это своего рода упреждающая тревога, а именно боязливое ожидание наказания.

Эта способность человека к самоотстранению используется с терапевтическими целями в специальной логотерапевтической технике — парадоксальной интенции. Следующий пример коротко и ясно иллюстрирует ее применение:

Одного моего пациента — бухгалтера — лечили в разных местах, но безуспешно. Он обратился ко мне в крайнем отчаянии, признавшись, что близок к самоубийству. Несколько лет этот человек страдал писчим спазмом, который в последнее время настолько усилился, что пациент мог потерять работу. Улучшить ситуацию могла только немедленная краткосрочная терапия. В начале лечения мой ассистент рекомендовал пациенту нечто прямо противоположное тому, к чему тот привык, а именно: вместо того чтобы писать как можно аккуратнее и разборчивее, делать это как можно хуже. Ему посоветовали говорить себе: «Сейчас я покажу людям, что такое хороший писака!» И в тот момент, когда он умышленно пытался испортить почерк, у него это не получалось. «Я пытался нацарапать каракули,

но не мог», — сказал он на следующий день. За сорок восемь часов пациент избавился от писчего спазма на весь период наблюдения за ним после лечения. Он снова стал счастливым, полностью работоспособным человеком.

Технике парадоксальной интенции присущ здоровый юмор, что легко объяснить. Нам известно, что юмор — это первейший способ установить дистанцию между чем-то и самим собой. Можно также сказать, что юмор помогает человеку подняться над собственным затруднительным положением, позволяя взглянуть на себя более отстраненно. Таким образом, юмор также следует отнести к ноэтическому измерению. Ведь ни одно животное не способно смеяться, тем более над собой.

Основной механизм, на котором базируется техника парадоксальной интенции, возможно, лучше всего иллюстрирует анекдот, который мне рассказали несколько лет назад. Мальчик опоздал в школу и, извиняясь перед учителем, объяснял: обледенелые тротуары были настолько скользкими, что с каждым шагом вперед он делал два шага назад. На это учитель возразил: «Вот я и поймал тебя на лжи! Если это так, как ты вообще попал в школу?» На что мальчик спокойно ответил: «В конце концов я развернулся и пошел домой!»

Я убежден, что в лечении невроза техника парадоксальной интенции ни в коем случае не поверхностна; скорее наоборот, она позволяет пациенту на более глубоком уровне, радикально и при этом с пользой изменить свои установки. Тем не менее предпринимались попытки подвести психодинамические основы под неоспоримый терапевтический эффект этой техники³. Один из моих врачей в Венской поликлинической больнице, дипломированный фрейдист, представил старейшему в мире Венскому психоаналитическому обществу доклад о парадоксальной

интенции, в котором объяснял ее успехи исключительно в психодинамических терминах. Пока он готовился к выступлению, к нему обратилась женщина с тяжелой агорафобией*, и, консультируя ее, он применил парадоксальную интенцию. К сожалению, уже после одного сеанса у пациентки не осталось никаких жалоб, и доктор не смог уговорить ее на дополнительные сессии, чтобы отследить психодинамику, лежащую в основе излечения!

ВОЛЯ К СМЫСЛУ

Теперь обратимся ко второму основному постулату: воле к смыслу. По дидактическим соображениям в порядке эвристического упрощения мы противопоставляем ее и принципу удовольствия, столь распространенному в психоаналитических мотивационных теориях, и воле к власти — концепции, которая играет решающую роль в адлеровской психологии**. Я не устану утверждать, что воля к удовольствию на самом деле разрушает, поскольку чем больше человек действительно стремится к наслаждению, тем меньше его получает. Это связано с фундаментальным фактом: удовольствие — побочный продукт или эффект воплощения наших желаний, но оно обедняется и теряется по мере того, как становится задачей или целью. Чем сильнее стремится человек получить удовольствие, тем дальше он оказывается от этой цели. Осмелюсь утверждать, что этим механизмом объясняется происхождение большинства сексуальных неврозов. Соответственно, логотерапевтическая техника, основанная на самопредотвращении намерения к удовольствию, дает замечательные краткосрочные результаты. В моей клинике этот метод с успехом

* Боязнь обширных многолюдных пространств.

** Имеется в виду система индивидуальной психологии австрийского психиатра и психолога Альфреда Адлера.

применяли даже психодинамически ориентированные терапевты* из штатных сотрудников. Один из них, попечению которого я доверил всех пациентов с сексуальным неврозом, прибегал исключительно к этой быстрой процедуре, и в такой ситуации она оказывалась единственно эффективной.

В дальнейшем исследования показали, что и воля к удовольствию, и воля к власти — всего лишь производные изначальной воли к смыслу. Удовольствие, как упоминалось выше, — это следствие исполнения смысла, а власть — средство достижения цели. Некоторое количество власти, например экономической или финансовой, является предпосылкой для реализации смысла. Таким образом, в случае стремления к удовольствию за цель принимается результат, а в случае стремления к власти — средство достижения цели принимается за саму цель, но и то и другое ошибочно.

Мы не вправе рассматривать волю к удовольствию или к власти через призму психодинамически ориентированных школ, где принято считать, что человек стремится к целям своего поведения невольно и непреднамеренно и что на самом деле им движут не сознательные мотивы. Эрих Фромм**, например, совсем недавно говорил о «мотивирующих силах, которые заставляют человека действовать определенным образом, о побуждениях, которые подталкивают его в определенном направлении»⁴. Что касается меня, то не могу себе представить, чтобы человеком действительно двигали стремления; я бы сказал, что он либо стремится сам, либо им что-то движет. *Tertium*

* То есть сторонники психодинамического подхода, который предполагает, что мысли, чувства и поведение человека обусловлены только бессознательными процессами.

** Эрих Зелигманн Фромм (1900–1980) — немецкий психолог, социолог и философ, один из основателей неофрейдизма.

*non datur**. Игнорировать эту разницу или, вернее, приносить одно в жертву другому — недостойно ученого. Поступить так — значит в своей приверженности гипотезам закрывать глаза на факты. Одно из таких искажений — предполагать, что человек «живет» своими инстинктами. Поскольку мы процитировали здесь Зигмунда Фрейда**, ради справедливости следует добавить одно его утверждение, не так хорошо известное. В рецензии на книгу, опубликованной в *Wiener Medizinische Wochenschrift* («Венском медицинском еженедельнике») в 1889 году, он пишет: «Благоговение перед величием гения, без сомнения, ценно. Но наше преклонение перед фактами должно превосходить его».

Фрейд и, соответственно, его эпигоны учили нас всегда видеть что-то в основе человеческих желаний: бессознательные мотивы, базовые динамики. Фрейд никогда не принимал человека как есть, или, как утверждал Гордон Олпорт, «Фрейд был специалистом именно по тем мотивам, которые нельзя толковать как таковые»⁵. Означает ли это, однако, что вообще не существует мотивов, которые следует принимать за чистую монету? Такое предположение сравнимо с позицией человека, который, когда ему показали аиста, сказал: «О, а я думал, что аистов не бывает!» Разве то, что аистами скрывали от детей факт рождения, отрицает каким-либо образом реальное существование этой птицы?

По словам самого Фрейда, принцип реальности — это простое продолжение принципа удовольствия; то, что служит воплощению принципа удовольствия. С тем же успехом можно утверждать, что сам принцип удовольствия — продолжение более широкого понятия, называемого

* Третьего не дано (лат.). Прим. пер.

** Зигмунд Фрейд (1856–1939) — австрийский психиатр, невролог и психолог, основоположник психоанализа.

принципом гомеостаза, служащее *его* целям. В конечном счете психодинамическая концепция представляет человека как существо, которое в основном озабочено поддержанием или восстановлением внутреннего равновесия и для этого старается удовлетворить свои влечения и инстинкты. Даже в том, каким человек предстает в юнгианской психологии*, его мотивация интерпретируется в подобном же направлении. Возьмем, к примеру, архетипы**. Это мифические существа (Фрейд называл так инстинкты). Опять же, человек рассматривается как создание, склонное избавляться от напряжения. Это напряжение вызывается или влечениями и инстинктами, требующими их реализации и удовлетворения, или архетипами, побуждающими к их материализации. В любом случае реальность, мир существ и смыслов, обесценивается и деградирует до набора более или менее работающих инструментов, которые можно использовать для избавления от раздражающих стимулов, таких как супер-эго*** или архетипы. Однако при таком взгляде на человека мы приносим в жертву и, следовательно, полностью исключаем фундаментальный факт, поддающийся феноменологическому анализу, а именно то, что человек — это существо, которое сталкивается с другими существами и стремится к реализации смыслов.

Именно по этой причине я говорю о воле к смыслу, а не о потребности в смысле или управлении смыслом. Если бы человек действительно был движим смыслом,

* Имеется в виду система аналитической психологии швейцарского психиатра Карла Густава Юнга (1875–1961).

** По Юнгу, архетип — это общий, понятный для всех людей первообраз, элемент коллективного бессознательного (структуры психики, единой для общества в целом).

*** Одна из структур личности в модели З. Фрейда. Всего их три: ид (оно) — бессознательная импульсивная часть, подчинена принципу удовольствия; эго (я) — предсознательная рациональная, руководствуется принципом реальности; супер-эго (сверх-я) — сознательная моральная, опирается на совесть и стремление к совершенству.

то он бы стремился к его полному осуществлению, воплощению только для того, чтобы избавиться от этого побуждения и восстановить гомеостаз. Однако в то же время человек больше заботился бы не об осуществлении, а, скорее, о своем равновесии и в итоге о самом себе.

Теперь, возможно, стало ясно, что идея самоактуализации, или самореализации, — это недостаточное основание для мотивационной теории. В первую очередь потому, что самоактуализация, подобно власти и удовольствию, также относится к феноменам, которые могут быть только побочными эффектами и разрушаются в той степени, в какой они становятся прямым намерением. Самоактуализация — это прекрасно, однако я говорю, что человек может актуализировать себя только в той мере, в какой он осуществляет смысл. Тогда самоактуализация происходит спонтанно; если же она превращается в самоцель, от нее ничего не остается.

Когда я несколько лет назад читал лекции в Мельбурнском университете, мне подарили на память австралийский бумеранг. Когда я разглядывал этот необычный предмет, мне пришло в голову, что в некотором смысле это символ человеческого существования. Считается, что после броска бумеранг возвращается к охотнику. Но на самом деле, как мне рассказали в Австралии, это происходит, только если он не попадает в цель, не подсекает добычу. Что ж, человек тоже возвращается к самому себе и к заботам о своей персоне после того, как упустил собственное предназначение и не нашел смысла в жизни.

Один из моих ассистентов по Гарвардской летней сессии Эрнест Кин в своей докторской диссертации решил показать, что недостатки фрейдистского психоанализа компенсируются эго-психологией Хайнца Гартмана*, а недостатки

* Хайнц Гартман (1894–1970) — американско-австрийский психиатр и психолог, разрабатывавший концепции психологии «я».

эго-психологии, в свою очередь, — концепцией идентичности Эриксона*. Однако Кин утверждал, что последнего звена все же недостает, и таким звеном стала логотерапия. На самом деле я убежден, что человек не должен и даже не может напрямую бороться за идентичность. Он, скорее, обретает идентичность в той степени, в какой посвящает себя чему-то за пределами себя — более значимому, чем он сам. Никто не сформулировал это убедительнее Карла Ясперса**: «Что представляет собой человек, каким он становится, зависит в конечном счете от дела, которое стало его собственным».

Рольф фон Эккартсберг, другой мой ассистент из Гарварда, показал несостоятельность концепции ролевой игры, указав, что она избегает стоящей за ней проблемы — проблемы выбора и ценности. Ибо и в этом случае возникает вопрос: *какую* роль сто́ит на себя взять, *какие* доводы отстаивать? Мы не избавлены от принятия решений.

То же самое относится и к тем, кто учит, что окончательное предназначение человека и его основное намерение состоят в развитии его потенциала. Сократ признавался, что подумывал стать преступником, но решил отказаться от такой возможности, и это решение, заметим, изменило для него всё.

Но давайте зададимся вопросом об истинной цели утверждения: должен ли человек просто реализовывать свой потенциал или — как еще говорят — выражать себя? Полагая, мотив, скрытый за подобными представлениями, состоит в том, чтобы преодолеть напряжение, вызванное разрывом между тем, каков человек сейчас и каким он должен стать; это напряжение между реальным положением дел

* Эрик Хомбургер Эриксон (1902–1994) — американский психолог, автор теории стадий психического развития.

** Карл Теодор Ясперс (1883–1969) — немецкий философ, психолог и психиатр, один из представителей экзистенциализма.

и идеальным, которое он должен осуществить; напряжение между существованием и сущью, то есть между бытием и смыслом. На самом деле проповедь о том, что человеку не нужно беспокоиться об идеалах и ценностях, поскольку они не что иное, как «самовыражение», и поэтому следует просто приступить к актуализации своих возможностей, — это хорошая новость. Нам словно говорят, что не нужно тянуться к звездам, чтобы опустить их на землю, ибо все в порядке, все уже присутствует, по крайней мере в виде потенциальных возможностей для актуализации.

В этом случае императив Пиндара* — «стань тем, что ты есть» — лишается своей императивности и заменяется на индикативное утверждение: человек всегда был тем, кем ему предназначено стать! Потому-то и нет нужды дотягиваться до звезд, чтобы они оказались на земле, — *Земля сама по себе звезда!*

Факт остается фактом: в человеке неистребимо напряжение между бытием и смыслом. Оно присуще нам и, следовательно, необходимо для ментального благополучия. Таким образом, начав со смысловой ориентации человека, то есть его воли к смыслу, мы пришли к другой проблеме — к столкновению со смыслом. Первая задача имеет отношение к тому, кем человек в принципе *является*: ориентированным на смысл; вторая — касается того, кем он *должен стать*: столкнувшись со смыслом.

Однако неразумно сталкивать человека с ценностями, которые рассматриваются лишь как форма самовыражения, и тем более — заставлять его видеть в них «не что иное, как защитные механизмы, реактивные образования или рационализацию своих инстинктивных влечений», как определили их два выдающихся психоаналитически ориентированных исследователя в этой области. Что касается моего

* Пиндар (522/518–448/438 до н. э.) — один из виднейших лирических поэтов Древней Греции.

мнения о таком теоретизировании, то я не хотел бы жить ради своих «защитных механизмов», не говоря уже о том, чтобы умирать ради своих «реактивных образований».

С другой стороны, при таких условиях индоктринация пациента в соответствии с психодинамическими интерпретациями может отлично служить цели того, что я назвал бы *экзистенциальной рационализацией*. Сначала человека учат, что его обеспокоенность относительно конечного смысла его жизни — это способ примирения с эдиповым комплексом раннего детства; потом его экзистенциальное напряжение снимается посредством анализа.

Логотерапия стоит на другой позиции. Она не избавляет пациента от столкновения с определенным смыслом, который он должен открыть и который мы помогаем ему найти. Профессор Твиди вспоминает, как однажды американский врач, посетив меня в Вене, попросил одной фразой объяснить ему разницу между логотерапией и психоанализом. Я предложил ему сначала объяснить, что он считает сущностью психоанализа. Тот ответил: «Во время сеанса пациент лежит на кушетке и рассказывает вам то, о чем иногда очень неприятно говорить». На его слова я шутиливо возразил: «А в логотерапии пациент может сидеть прямо, но должен выслушивать то, что иногда очень неприятно слышать».

Инаковость каждого бытия не должна размываться в экзистенциальном мышлении, как справедливо подчеркивал Эрвин Штраус*, и это утверждение применимо и к смыслу. Смысл, который бытие должно реализовать, — это нечто впереди него, но никогда не само бытие. Только если непохожесть, уникальность бытия удерживается смыслом, он может оказывать на бытие необходимое влияние, которое поддается феноменологическому анализу

* Эрвин Вальтер Максимилиан Штраус (1891–1975) — немецкий философ и психиатр, один из основоположников феноменологического метода в психологии.

нашего опыта существования. Только смысл, не являющийся простым выражением самого бытия, представляет собой истинный вызов. Вы помните историю из Библии: когда израильтяне бродили по пустыне, длань Господня предстала перед ними в небесах в виде облака; только так они могли быть ведомы Господом. А теперь вообразите, что произошло бы, если бы Господь, приняв форму облака, оказался среди израильтян: вместо того чтобы указывать верное направление, это облако заволокло бы всё — и люди сбились бы с пути.

Другими словами, смысл не должен совпадать с бытием — он должен опережать его. Темп бытия определяется смыслом. Бытие сбивается с шага, если не проживается в трансцендентности, в тяготении к чему-то выходящему за свои границы. С этой точки зрения есть люди-предводители, а есть примирители*: первые сталкивают нас со смыслами и ценностями, тем самым поддерживая нашу смысловую ориентацию; вторые облегчают бремя смысловой конфронтации. В этом смысле Моисей был предводителем, задававшим темп: не унимал человеческую совесть, а, скорее, будоражил ее. Он поставил свой народ перед идеалами и ценностями, предъявив ему десять заповедей. Примирители же, наоборот, успокаивают, пытаются утишить внутренние противоречия человека. «Давайте посмотрим правде в глаза, — говорят они. — К чему волноваться о своих недостатках? Лишь немногие дотягивают до идеала. Так что лучше забыть о своих недостатках и позаботиться о спокойствии разума или души, а не об экзистенциальных смыслах, которые только наполняют наше бытие напряжением».

Что примирители упускают из виду, так это мудрость, заложенную в предостережении Гёте: «Если мы принимаем

* В оригинале игра английских слов *pacemaker* и *peacemaker* — букв. «темповорцы» и «миротворцы».

человека таким, какой он есть, мы делаем его хуже; если мы принимаем его таким, каким он должен быть, мы помогаем ему стать таковым»⁶.

Как только смысловая ориентация превращается в смысловую конфронтацию, достигается та стадия созревания и развития, на которой свобода — понятие, столь подчеркиваемое философией экзистенциализма, — становится ответственностью. Человек отвечает за осуществление конкретного смысла своей частной жизни. Но он также ответствен *перед* чем-то или по *отношению к* чему-то, будь то общество, или человечество, или человеческий род, или собственная совесть. Однако довольно много людей интерпретируют свое бытие как ответственность не просто перед чем-то, а перед кем-то, а именно перед Богом⁷.

Логотерапия — светская теория и медицинская практика, а потому ограничивается основанными на фактах утверждениями и оставляет за пациентом решение о том, каким образом понимать свое ответственное бытие — через религиозные верования или агностические убеждения. Она должна оставаться доступной для всех; даже если бы не было других причин, придерживаться этого принципа меня обязывает клятва Гиппократова. Логотерапия применима в лечении пациентов-атеистов и полезна в руках врачей-атеистов. В любом случае она находит в ответственности суть человеческого существования. Подчеркивая особую важность ответственности, логотерапевт не может избавлять своего пациента от решения, за что, перед кем или чем он чувствует себя ответственным.

Логотерапевт не вправе сознательно влиять на мнение пациента о его ответственности или личном смысле. Совесть, как и все прочее, присущее людям, может заблуждаться. Однако это не освобождает человека от обязанности подчиняться ей — существование в любом случае сопряжено с риском ошибки. Человек должен рискнуть, посвящая себя делу, которое выглядит недостойным его

посвящения. Возможно, моя приверженность делу логотерапии ошибочна. Но я предпочитаю жить в мире, где у человека есть право выбора — даже неверного, а не в мире, в котором никакого выбора не остается. Иными словами, я за мир, где, с одной стороны, может возникнуть такой феномен, как Адольф Гитлер, а с другой стороны, — феномен многих святых. Я предпочитаю такой мир миру тотального или тоталитарного конформизма и коллективизма, в котором человека низводят до уровня функционера партии или государства.

СМЫСЛ ЖИЗНИ

Наконец, мы подошли к третьему постулату: обсудив свободу воли и волю к смыслу, обратимся к собственно понятию смысла.

Хотя ни один логотерапевт не *прописывает* смысл, он вполне может его *описать*. Под этим я подразумеваю описание того, что происходит с человеком, когда он переживает что-то значимое, без применения к таким переживаниям какой-либо предвзятой схемы интерпретации. Короче говоря, наша задача — в том, чтобы феноменологически исследовать непосредственные данные реального жизненного опыта. Феноменологическим путем логотерапевт способен раздвигать и расширять поле зрения своего пациента в контексте значений и ценностей, увеличивая его до критических размеров. С ростом осознания может наконец выясниться, что жизнь никогда не теряет смысла и сохраняет его до самого последнего момента. Как показывает нам феноменологический анализ, это связано с тем, что человек находит смысл жизни не только в своих поступках, работе и творчестве, но и в собственных переживаниях, сталкиваясь с истинным, хорошим и прекрасным в мире, и последнее, но не менее важное — во встречах с другими людьми, обладающими неповторимыми

качествами. Принять другого человека в его уникальности — значит полюбить его. Но даже в ситуации, когда человек лишен творческой силы и восприимчивости, он все равно способен обрести смысл жизни. Перед лицом непримиримой судьбы, в безвыходном положении, ему дается последняя возможность осуществить смысл — осознать наивысшую ценность, исполненную, пожалуй, наиболее глубокого значения, — и в этом суть страдания⁸.

Давайте подытожим. Можно наполнить жизнь смыслом тремя способами: во-первых, через то, *что мы даем* жизни (созидательную работу, творчество); во-вторых, через то, *что мы берем* от мира (ценности переживания); и, в-третьих, через *отношение к участи*, которую мы не *можем изменить* (неизлечимая болезнь, неоперабельный рак и т. п.). Как бы то ни было, человек не избавлен от столкновения с жизненными обстоятельствами, которые я называю трагической триадой бытия, а именно болью, смертью и виной. Под болью я подразумеваю страдание, под другими составляющими — двойственный факт человеческой смертности и неизбежности ошибок.

В подчеркивании этих трагических сторон жизни нет ничего чрезмерного, как на первый взгляд кажется. Так, боязнь старения и смерти широко распространена в современной культуре. Эдит Вайскопф-Джозелсон, профессор психологии Университета Дьюка, полагает, что логотерапия способна помочь в противодействии этим особенно частым страхам американцев. Собственно, я утверждаю — и таков основной принцип логотерапии, — что бренность жизни ни в малейшей степени не умаляет ее значимости. То же самое относится и к человеческим ошибкам. Так что ни к чему усиливать эскапизм наших пациентов перед лицом трагической триады существования.

А теперь ненадолго вернемся к страданию. Возможно, вы слышали историю, которую я так люблю рассказывать своим слушателям, поскольку считаю, что она помогает

«шире раскрыть смысл страдания». В Вене ко мне обратился пожилой врач, который никак не мог выйти из тяжелой депрессии, вызванной смертью жены. Я спросил его: «Что, если бы вы умерли первым и жена вас пережила?» «Для нее это было бы ужасно, она бы так мучилась!» — ответил он. «Вот видите, — заметил я, — ей не пришлось нести это бремя, и именно вы избавили ее от страданий. А теперь живете и оплакиваете ее — такова ваша плата». Тягостное положение предстало перед моим собеседником в новом свете — как исполненная смысла жертва во имя покойной жены.

Даже если эта история хорошо вам известна, вы еще не знаете, как ее прокомментировал один американский психоаналитик несколько месяцев назад. Выслушав мой рассказ, он встал и сказал: «Я понимаю, что вы имеете в виду, доктор Франкл. Однако, если мы будем исходить из очевидного факта, что ваш пациент так глубоко страдал от смерти своей жены только потому, что бессознательно он всегда ненавидел ее...»

Если вас интересует моя реакция, вот она: «Вполне может быть, что после того, как пациент пролежал на вашей кушетке сто часов, вы промыли ему мозги до такой степени, что он признается: “Да, доктор, вы правы, я все время ненавидел свою жену и никогда не любил ее”. Но в таком случае, — продолжил я, — вы лишили бы этого пожилого человека единственного сокровища, что у него осталось, — идеального супружества, которое они создали, их истинной любви. Мне же удалось за минуту значительно изменить его отношение к ситуации или, будем честны, утешить».

Мы можем выявить волю человека к смыслу только в том случае, если сам смысл можно объяснить как нечто существенно большее, чем просто его самовыражение. Это предполагает определенную степень объективности, а без минимальной степени объективности смысла

никогда не стоил бы реализации. Мы не просто придаем и приписываем вещам смысл, а, скорее, обнаруживаем его; мы не изобретаем смысл — мы его находим. (Именно это я имею в виду, когда заявляю о его объективности.) С другой стороны, непредвзятое исследование выявило бы определенную субъективность в понятии смысла. Смысл жизни должен быть рассмотрен в терминах конкретного смысла определенного человека в данной ситуации.

Любой человек уникален, и его существование тоже; никого нельзя заменить, каждая жизнь неповторима. Такая двойная уникальность повышает ответственность человека, которая в конечном счете вытекает из экзистенциального факта, что бытие представляет собой цепь вопросов. Ответы на них приходится искать постоянно, всю жизнь, — реагируя на происходящее, принимая решения и делая индивидуальный выбор в отдельно взятой ситуации. И рискну предположить, что на каждый вопрос есть только один ответ — правильный!

Это не означает, что человек всегда способен найти верный ответ, решение проблемы или истинный смысл своего существования. Скорее наоборот, как смертное существо он не застрахован от промахов и, следовательно, должен знать, что рискует ошибиться. Опять же процитирую Гёте, который однажды сказал: «Мы всегда должны целиться в яблочко — хотя мы знаем, что не всегда попадем в него». Или, выражаясь более прозаически, мы должны стремиться к абсолютно лучшему, иначе не достигнем даже относительно хорошего.

Говоря о воле к смыслу, я обращался к смысловой ориентации и смысловой конфронтации; говоря о смысле жизни, я обращусь теперь к смысловой фрустрации, или экзистенциальной фрустрации. Это понятие характеризует коллективный невроз нашего времени. Декан одного из крупных американских университетов рассказал мне, что в своей консультационной работе он постоянно

сталкивается со студентами, которые жалуются на бессмысленность жизни и ощущают внутреннюю пустоту, — я называю ее экзистенциальным вакуумом. Более того, именно с этой проблемой связано немало случаев самоубийств среди студентов.

Сегодня нам необходимо дополнение к глубинной психологии, не приложение к ней и не замена. Это новое направление — «вершинная психология», которая обращалась бы к высотам, которых способен достичь человек, его возвышенным устремлениям и аспектам, включая и разочарования. Фрейд был достаточно гениален, чтобы осознавать ограниченность своей системы, — например, когда признался Людвигу Бинсвангеру, что сам «не выходил за пределы первого этажа и подвала»⁹.

Один представитель вершинной психологии в том виде, как я ее описал, сказал, что нам нужны «убеждения и верования настолько мощные, чтобы возвышать людей над собой и побуждать их жить и умирать ради цели более благородной и великой, чем они сами», и студентов надо учить тому, что «идеалы — это основа выживания»¹⁰.

Кто же этот представитель вершинной психологии, на слова которого я ссылаюсь? Он не логотерапевт и вообще не психотерапевт, психиатр или психолог. Это астронавт, подполковник Джон Гленн — младший — человек, истинно познавший высоту...



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)