

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской
Федерации (ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)
Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

РЕФЕРАТ

на тему: Логотерапия Виктора Франкла

Выполнила: ординатор Катаева Анна Андреевна
Проверила: к.м.н., доцент Лисняк Марина Анатольевна

Красноярск 2022

Содержание

Введение

1. В.Франкл и логотерапия
2. Основные понятия логотерапии

Заключение

Список литературы

Франкл Виктор (Viktor Frankl) (1905-1997) - австрийский психиатр и психолог, автор концепции логотерапии, согласно которой движущей силой человеческого поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни. Человек не задает этот вопрос, а отвечает на него своими реальными поступками. Роль смысла выполняют ценности - смысловые универсалии, обобщающие опыт человечества. Франкл описывает три класса ценностей, позволяющих сделать жизнь человека осмысленной: ценности творчества (в первую очередь труд); ценности переживания (в частности, любовь) и ценности отношения (сознательно вырабатываемая позиция в критических жизненных обстоятельствах, которые невозможно изменить). Осуществляя смысл, человек осуществляет тем самым себя; самоактуализация - это лишь побочный продукт осуществления смысла. Совесть - орган, который помогает человеку определить, какой из потенциальных смыслов, заложенных в ситуации, является для него истинным. Франкл выделял три онтологических измерения (уровня существования) человека: биологическое, психологическое и поэтическое, или духовное. Именно в последнем локализованы смыслы и ценности, играющие определяющую по отношению к нижележащим уровням роль в детерминации поведения. Воплощением самодетерминации человека выступают способности: к самотрансценденции, направленности вовне себя; к самоотстранению; к принятию позиции по отношению к внешним ситуациям и самому себе. Свобода воли в понимании Франкл неразрывно связана с ответственностью за совершаемые выборы, без которой она вырождается в произвол. Логотерапия строится на осознании пациентом ответственности за нахождение и реализацию смысла своей жизни в любых, даже критических жизненных обстоятельствах.

Основные понятия логотерапии.

Воля к смыслу. Поиск смысла представляет собой первичный побудительный мотив жизни каждого человека, а не "вторичную рационализацию" его инстинктивных влечений. Это особый и неповторимый смысл, потому что он должен и может быть осуществлен только этим человеком и никем другим; лишь такой смысл обретает значимость, способную удовлетворить человеческую потребность в смысле. Некоторые авторы утверждают, что смыслы и ценности суть "не что иное, как защитные механизмы, реактивные образования и сублимации". Человек, однако, может жить и даже умереть ради своих идеалов и ценностей. Несколько лет назад во Франции проводился опрос общественного мнения. Как показали результаты, 89% опрошенных признали, что человеку нужно "что-то такое", ради чего стоило бы жить. Более того, 61% согласился, что в их жизни есть то или кто, ради чего или кого они готовы были отдать свою жизнь.

Другими словами, для большинства людей потребность в смысле – это факт, а не предмет слепой веры.

Конечно, иногда ценностная озабоченность на самом деле служит маскировкой внутренних конфликтов человека; но такие случаи представляют скорее исключение из правила, нежели само правило. Для таких случаев психодинамическая интерпретация вполне оправдана. Здесь мы действительно имеем дело с псевдоценностями (фанатизмом, например), подлежащими разоблачению. Но разоблачение и развенчание тотчас нужно прекратить при первом же соприкосновении с подлинным и настоящим, со страстным стремлением человека к жизни, максимально наполненной смыслом. Продолжая и далее "разоблачать" человека, разоблачитель просто демонстрирует свою потребность принижать духовные стремления другого.

Экзистенциальная фрустрация. Человеческое стремление к смыслу жизни вполне может быть фрустрировано, и в таком случае логотерапия говорит об "экзистенциальной фрустрации". Термин "экзистенциальный" мы будем использовать в трех значениях: для обозначения 1) переживаемого существования как такового, то есть специфически человеческого способа бытия; 2) смысла существования; и 3) личного стремления к выявлению смысла в своем существовании, то есть воли к смыслу. Экзистенциальная фрустрация может привести к неврозу. Для невроза такого типа логотерапия изобрела термин "ноогенный невроз", чтобы отличить его от невроза в обычном смысле слова, то есть психогенного невроза. Ноогенный невроз имеет место не в психической, а ноогенной (от греческого "ноос", "нус" – ум как носитель смыслов) сфере человеческого существования. Это еще один логотерапевтический термин, обозначающий нечто, принадлежащее к "духовному" ядру человеческой личности. Следует, однако, иметь в виду, что в контексте логотерапии понятие "духовного" не имеет религиозной окраски и относится к собственно человеческому измерению существования.

Ноогенные неврозы. Ноогенные неврозы возникают не из-за конфликтов между влечениями и сознанием, а из-за конфликтов между различными ценностями; иными словами они являются результатом нравственных конфликтов или, говоря более обобщенно, духовных проблем. Значительное место среди таких проблем занимает экзистенциальная фрустрация. Очевидно, что в случае ноогенных неврозов соответствующей им адекватной терапией оказывается не обычная психотерапия, а логотерапия – терапия, которая затрагивает духовное измерение человеческого существования. В самом деле, "логос" по-гречески означает не только "смысл", но и "дух". Духовные проблемы, такие как стремление человека к осмысленному существованию или фрустрация этого стремления, трактуются логотерапией в духовном ключе. Вместо того,

чтобы проследить их до бессознательных корней и истоков, то есть низводить до уровня инстинктов, логотерапия искренне и серьезно принимает их. Если врач не умеет отличить духовное измерение от инстинктивного, может возникнуть опасная путаница.

Логотерапия считает своей задачей помощь пациенту в поисках смысла его жизни. Поскольку логотерапия помогает пациенту осознать скрытый смысл своего существования, она является аналитическим процессом. В этом плане логотерапия сходна с психоанализом. Однако, пытаясь довести нечто до сознания пациента, логотерапия не ограничивается инстинктивными явлениями в его бессознательном. Она фокусируется на духовных реалиях, таких как подлежащий осуществлению потенциальный смысл пациента, и самое его воля к смыслу. Впрочем, любой анализ, даже если он абстрагируется в ходе терапевтического процесса от ноогенного или духовного измерения пациента, стремится побудить его осознать, к чему он действительно стремится в глубине души. Логотерапия расходится с психоанализом в том, что рассматривает человека как существо, миссия которого, состоит прежде всего в осуществлении смысла и воплощении в жизнь ценностей, а не просто удовлетворении влечений и инстинктов, примирении конфликтующих инстанций "Оно", "Я" и "Сверх-Я" или приспособлении к обществу и среде.

Ноодинамика. Разумеется, поиск смысла и ценностей скорее вызовет у человека внутреннее напряжение, нежели приведет его к внутреннему равновесию. Однако именно это напряжение служит необходимым условием психического здоровья. У Ницше есть мудрое высказывание: "Тот, у кого есть зачем жить, может вынести почти любое как". Душевное здоровье основано на определенном напряжении, напряжении между тем, чего человек уже достиг, и тем, что ему еще предстоит осуществить; или тем, кем он есть, и тем, кем ему предстоит стать. Такое напряжение внутренне присуще каждому человеческому существу и требуется для его душевного благополучия. Поэтому не должно быть сомнения в том, следует ли вызывать у человека такое напряжение, связанное с возможностью осуществления смысла его жизни. Только таким путем можно пробудить его дремлющую волю к смыслу.

Экзистенциальный вакуум. В XX веке экзистенциальный вакуум стал широко распространенным явлением. Это вполне понятно и может быть объяснено той двойной утратой, которую человек претерпел в ходе его становления подлинно человеческим существом. В начале своей истории человек утратил некоторые из основных животных инстинктов, которые определяют и обеспечивают поведение животных. Такая обеспеченность, подобно раю, закрылась для человека навсегда; отныне человеку приходится всякий раз делать выбор, решать, как ему поступить. В дополнение к этому

человек относительно недавно пережил еще одну потерю: традиции, которые служили опорой его поведению и облегчали принятие решений, стали быстро терять свою силу. Никакой инстинкт более не диктует, и никакая традиция более не подсказывает ему, что делать. Все чаще и чаще он руководствуется тем, чего добиваются от него другие, все чаще оказываясь жертвой чьих-то корыстных манипуляций. Было проведено статистическое обследование пациентов и персонала неврологического отделения нашей поликлиники. Оно показало, что 55% опрошенных, в той или иной мере испытывали ощущение экзистенциального вакуума. Иными словами, более половины опрошенных утратили ощущение того, что жизнь их имеет смысл. Экзистенциальный вакуум проявляется, прежде всего, в ощущении скуки. Теперь мы понимаем Шопенгауэра, который говорил, что человечество обречено вечно колебаться между двумя крайностями – нуждой и скукой. В самом деле, скука в наше время создает для психиатров больше проблем, чем нужда. И эти проблемы растут с угрожающей скоростью, так как процесс автоматизации производства по-видимому ведет к значительному увеличению свободного времени. Беда в том, что большинство не знает, что с этим временем делать. Например, "воскресный невроз", - специфическая форма депрессии, которой страдают люди, сознающие бессодержательность своей жизни: когда рабочая суeta прекращается, для них становится очевидной их внутренняя пустота. Многие случаи самоубийств можно объяснить этим экзистенциальным вакуумом. Такие распространенные явления, как алкоголизм и юношеская преступность, невозможно понять без учета лежащего в их основе экзистенциального вакуума. Это относится также к психологическим кризисам пенсионеров и пожилых людей. Более того, существуют всякого рода маскировки и мимикрии, под личиной которых скрывается экзистенциальный вакуум. Иногда фрустрированная потребность в смысле компенсируется стремлением к власти, включая наиболее примитивную форму воли к власти – стремление к обогащению. В других случаях место фрустрированной потребности в смысле занимает стремление к удовольствию. Вот почему экзистенциальная фрустрация нередко выливается в сексуальную компенсацию. Половой аппетит при этом непомерно разрастается, пытаясь заполнить экзистенциальный вакуум. Аналогичное явление наблюдается и в случаях невроза. Существуют определенные типы механизмов невротической обратной связи с образованием порочного круга, которых я коснусь дальше. Можно наблюдать вновь и вновь, как эта патологическая симптоматика расцветает на почве экзистенциального вакуума. У таких пациентов мы имеем дело не с ноогенным неврозом. Однако мы никогда не сможем помочь им преодолеть невроз, если не дополним психотерапевтическое лечение логотерапией. Поскольку ощущение экзистенциального вакуума служит им

оправданием для своих симптомов, заполнение этого вакуума выступает необходимым условием предупреждения рецидивов. Следовательно, логотерапия показана не только в ноогенных случаях, как отмечалось выше, но также и в психогенных, особенно в тех, которые названы "псевдосоматогенными невротами". В этом свете вполне оправданным оказывается утверждение, сделанное однажды Магдой Б. Арнольд: "Любая терапия должна быть в той или иной степени также логотерапией". [1]

Смысл жизни. Смысл жизни отличается от человека к человеку, со дня на день и от часа к часу. Поэтому речь идет не о смысле жизни вообще, а о конкретном смысле жизни данной личности в данный момент. Вопрос о смысле жизни вообще можно сравнить с вопросом к чемпиону мира по шахматам: "Скажите, учитель, какой ход самый лучший в мире?" В отрыве от конкретной игровой ситуации и личности противника, такой вещи, как лучший или даже просто хороший ход, не существует. То же относится и к смыслу жизни. Невозможно найти абстрактный смысл жизни. У каждого из нас свое собственное призвание и жизненная миссия; каждый должен выносить в душе свое собственное предназначение, которое ему надлежит осуществить. Жизнь каждого человеческого существа незаменима и неповторима. Уникальна в том числе и жизненная задача человека, равно как и пути ее осуществления. Поскольку каждая ситуация в жизни представляет собой вызов человеку и проблему, которую он должен разрешить, вопрос о смысле жизни может быть поставлен в принципиально ином ракурсе. В конечном счете человек не должен спрашивать, в чем смысл его жизни; он должен сознавать, что он и есть тот, у кого спрашивают, – что этот вопрос обращен к нему, и что никто за него на этот вопрос не ответит. Отвечая на этот поставленный жизнью вопрос, человек может отвечать только за свою жизнь. А чтобы ответить, он должен принять на себя ответственность за свою жизнь. В этой ответственности логотерапия усматривает самое суть человеческого существования.

Сущность существования. Этот акцент на ответственности отражен в категорическом императиве логотерапии, который гласит: "Живи так, как если бы жил во второй раз, и в первый раз уже поступил так неправильно, как собираешься поступить сейчас!" Мне кажется, что ничто так не стимулирует чувство ответственности, как эта максима, которая сперва предлагает представить, что настоящее уже стало прошлым, и затем, что это прошлое можно изменить и исправить. Такой прием ставит человека перед лицом конечности своей жизни и окончательности того, что он сделает из нее и из самого себя. Логотерапия стремится побудить пациента к полному осознанию своей ответственности, а это значит, что ему должна быть предоставлена возможность выбора: он сам должен решать, за что, по отношению к чему или к кому сознавать себя

ответственным. Вот почему логотерапевт менее чем какой-либо другой психотерапевт подвержен искушению навязывать пациенту ценностные суждения, так как никогда не позволяет пациенту переносить ответственность за свои суждения на доктора. Таким образом, пациенту самому приходится решать, как ему истолковывать свою жизненную задачу, как отвечать перед обществом или своей собственной совестью. Большинство, однако, считают себя ответственными перед Богом; они интерпретируют свою жизнь не только в плане поставленной перед ними задачи, но и в плане отношений с тем, кто перед ними эту задачу поставил. Логотерапия не поучает и не проповедует. Она равно далека и от логического рассуждения, и от морального увещания. Образно говоря, роль логотерапевта ближе роли офтальмолога, нежели художника. Художник стремится передать картину мира, как он ее видит; офтальмолог пытается предоставить нам возможность видеть мир таким, каким он есть. Роль логотерапевта состоит в расширении и прояснении поля зрения пациента с тем, чтобы тот мог увидеть и осознать весь спектр смыслов и ценностей. Логотерапия не стремится навязывать пациенту каких бы то ни было суждений, ибо истина утверждает себя сама и не нуждается во вмешательстве.

Подлинный смысл жизни следует искать скорее в окружающем человека мире, нежели в нем самом или его собственной психике, как если бы она была закрытой системой. Точно так же подлинная цель человеческого существования не может быть достигнута и посредством так называемой самоактуализации. Человеческое существование в сущности представляет собой скорее самотрансцендирование, превосхождение, выход за пределы наличного себя, нежели самоактуализацию, осуществление наличного себя в действительности. Самоактуализация вообще не может быть целью по той простой причине, что, чем больше человек будет стремиться к ней, тем больше будет от нее отклоняться. Ибо он будет актуализировать себя лишь в той мере, в какой будет посвящать себя осуществлению своей жизненной цели. Иными словами, самоактуализация недостижима, если становится самоцелью, она может быть лишь сопутствующим эффектом самотрансцендирования. Мир нельзя рассматривать просто как проявление своего Я. Не следует его рассматривать и как инструмент, как всего лишь средство для самоактуализации. В обоих случаях мировоззрение, или *Weltanschauung*, превращается в *Weltentwertung*, то есть мирообесценивание. До настоящего момента смысл жизни рассматривался как постоянно меняющийся, но никогда не исчезающий. Согласно логотерапии, мы можем осуществить смысл жизни тремя разными способами: 1) через деятельность; 2) через переживание ценностей; 3) через страдание. Первый путь – путь достижения или исполнения – вполне очевиден. Второй и третий нуждаются в

пояснениях. Второй путь отыскания смысла жизни состоит в соприкосновении с переживанием природы или культуры, а также в переживании любви.

Смысл любви. Любовь – это единственный способ постижения другого человеческого существа во всей глубине его личности. Никто не может полностью понять самую сущность другого человеческого существа до тех пор, пока не полюбит его. Посредством духовного акта любви он обретает способность видеть сущностные черты и свойства любимого человека; и даже более того, он начинает видеть то, что содержится в нем потенциально, – то, что еще не выявлено, но подлежит осуществлению. Кроме того, своей любовью, любящий создает условия, которые помогают любимому воплотить эти возможности в действительность. Помогая ему осознать, чем он может быть и чем он должен стать, он делает возможным их осуществление. В логотерапии любовь не рассматривается как просто эпифеномен полового влечения в смысле так называемой "сублимации". Любовь – такой же первичный феномен, как и секс. В норме секс служит формой выражения любви. Секс оправдан и дозволен при условии, что служит выразителем любви, и лишь до тех пор, пока служит выразителем любви. То есть любовь понимается не просто как побочный эффект секса, но, напротив, секс понимается как выражение чувства единения, называемого любовью. Третий способ отыскания смысла жизни состоит в переживании страдания.

Смысл страдания. Именно в тех случаях, когда человек сталкивается с невыносимой и неизбежной ситуацией, когда он имеет дело с судьбой, которую невозможно изменить, например, с неизлечимой болезнью, стихийным бедствием или утратой близкого, ему дается шанс осуществить высшую ценность, постичь глубочайший смысл - смысл страдания. Ибо самое важное – это наше отношение к страданию, отношение, благодаря которому мы принимаем это страдание, берем его на себя. Один из основных принципов логотерапии в том и состоит, что человек стремится прежде всего не к получению удовольствия и избеганию боли, а к выявлению смысла своего непосредственно переживаемого существования. Вот почему человек готов даже страдать при условии, что его страдание имеет смысл. Нет нужды говорить, что страдание не будет иметь смысла, если оно не неизбежно; скажем, рак, который может быть вылечен хирургическим путем, не должен приниматься пациентом как его крест, который он должен нести. Это было бы мазохизмом, а не героизмом. Но если врач не может ни излечить болезнь, ни облегчить страдания больного, он должен задействовать способность последнего к постижению смысла своего страдания. Традиционная психотерапия ориентировалась на восстановление способности человека трудиться и радоваться жизни; логотерапия принимает эти задачи, но идет дальше, восстанавливая его способность

страдать, если это необходимо, благодаря выявлению смысла своего страдания. Бывают ситуации, когда человек лишен возможности заниматься своим делом или радоваться жизни, и в то же время не может избежать страдания. В мужественном принятии такого страдания жизнь обретает и сохраняет смысл до конца. Иными словами, смысл жизни безусловен, ибо включает даже потенциальный смысл страдания.

Метаклинические проблемы. Все чаще и чаще врач сталкивается с вопросами: Что такое жизнь? Что представляет собой страдание? Действительно, сегодня к психиатру нередко приходят пациенты с человеческими проблемами, а не с невротическими симптомами. Многие из тех, кто обращается к психиатру, в прежнее время пошли бы к пастору, священнику или раввину; но теперь пациенты зачастую не желают оказаться в руках священнослужителей, так что врачу приходится заниматься скорее философскими вопросами, а не эмоциональными конфликтами.

Логодрама. Что касается этого понятия логотерапии, то здесь В.Франкл приводит несколько примеров из своей практики: - однажды после попытки самоубийства ко мне в клинику была доставлена мать мальчика, умершего в возрасте одиннадцати лет. Мой сотрудник предложил ей принять участие в терапевтической группе, и случилось так, что я вошел в помещение, где проводился сеанс психодрамы. Эта пациентка рассказывала свою историю. После смерти мальчика она осталась одна с другим, старшим сыном, который стал инвалидом после перенесенного в детстве паралича. Он мог передвигаться только в кресле. Против своей судьбы, однако, восстала его мать. И когда она попыталась совершить самоубийство вместе с ним, именно ее калека-сын воспрепятствовал этому. Он хотел жить! Для него жизнь сохраняла смысл. Почему же она потеряла смысл для его матери? Какой смысл могла иметь для нее ее жизнь? И как мы могли помочь ей осознать этот смысл? Импровизируя, я включился в дискуссию и обратился к другой женщине из группы. Я спросил, сколько ей лет, и она ответила, что ей тридцать. Я сказал: "Представьте, что вам не тридцать, а восемьдесят, и вы лежите на смертном одре. А теперь окиньте взором всю свою прожитую жизнь, в которой у вас не было детей, но было много финансовых успехов и социального престижа". Затем я попросил ее представить, что она испытывала бы в этой ситуации: "Что вы сами себе сказали о прожитой вами жизни?" Позвольте мне процитировать ее слова по магнитозаписи, сделанной во время этого сеанса. "О, я вышла замуж за миллионера; у меня была легкая, беззаботная жизнь, и я брала от нее все! Я флиртовала с мужчинами, я дразнила их! Но теперь мне восемьдесят. Своих детей у меня нет. Оглядываясь назад, я, старая женщина, не могу понять, ради чего все это было. Да, должна признаться, что я свою жизнь прожила зря". Потом я предложил матери больного сына также окинуть взором прожитую ею жизнь. Давайте посмотрим,

что она сказала. "Я хотела иметь детей, и это мое желание сбылось; один мой мальчик умер, а другой оказался бы в приюте, если бы я не взяла всю заботу о нем на себя. Пусть он инвалид и беспомощен, но это мой ребенок. Я создала для него максимально полноценную жизнь; я воспитала из моего сына замечательного человека". В этот момент она разрыдалась и в слезах продолжала: "Что до меня, то я спокойно смотрю на свою жизнь, так как могу сказать, что она была наполнена смыслом, и я очень старалась его осуществить; я сделала все, что могла, я сделала для своего сына все, что было в моих силах. Я не зря прожила свою жизнь!". Глядя на свою жизнь как бы со смертного ложа, она вдруг осознала ее смысл, который включал в себя в том числе и ее страдание. Благодаря этому ей стало ясно также, что короткая жизнь, как например жизнь ее умершего сына, может быть настолько насыщена радостью и любовью, что содержать в себе больше смысла, чем жизнь, которая тянется восемьдесят лет. Через некоторое время я продолжил разговор, обращаясь на этот раз ко всей группе. Я спросил, может ли обезьяна, над которой проводятся мучительные опыты, постичь смысл своих страданий? Группа в один голос отвечала, что, разумеется, обезьяна на это неспособна, ибо она со своим ограниченным интеллектом не может проникнуть в человеческий мир, где ее страдание только и может быть осмыслено. Тогда я предложил следующий вопрос: "А как насчет человека? Вы уверены, что человеческий мир служит конечным пунктом развития космоса? Разве нельзя представить, что есть и другое измерение, мир за пределами человеческого мира, мир, в котором вопрос о конечном смысле человеческого страдания находит свое разрешение?"

Сверх смысл. Этот окончательный, предельный смысл с необходимостью превосходит ограниченные интеллектуальные способности человека; в логотерапии говорится о нем как о сверх-смысле. От человека требуется не способность смириться с абсурдом жизни, как утверждают некоторые философы-экзистенциалисты, а умение принимать свою неспособность постичь ее безусловный смысл в рациональных терминах; логос глубже, чем логика. Психиатр, который не знаком с понятием сверх-смысла, рано или поздно будет озадачен пациентами, подобно тому как я был озадачен своей шестилетней дочкой, которая однажды спросила: "Папа, почему мы называем Боженку добрым?" На что я сказал: "Несколько недель назад ты болела корью, а потом добрый Боженка послал тебе выздоровление". Однако этот ответ девочку не удовлетворил, и она возразила: "Это так, но не забывай, пожалуйста, что сперва он послал мне корь".

Мимолетность жизни. К числу вещей, которые, казалось бы, лишают человеческую жизнь смысла, относятся не только страдание, но и умирание, не только муки, но и смерть. Единственно преходящей стороной жизни являются возможности, но с

момента осуществления они становятся действительностью; они фиксируются и переходят в прошлое, где и остаются, будучи защищены от исчезновения. Потому как в прошлом ничто не теряется, но все сохраняется – неизменно и необратимо. Итак, преходящий характер нашего существования никоим образом не лишает его смысла. Но он обуславливает нашу ответственность. Потому что именно от нас зависит осуществление наших потенциальных возможностей. Человек каждый миг решает: какие из них будут осуществлены, а какие – обречены на небытие. Какой выбор будет сделан раз и навсегда, оставив "бессмертный след на песке времени"? Каждый миг человек должен решать – склоняясь к добру или ко злу, – что станет памятником его существованию. Обычно человек сознает только сферу мимолетности и не замечает прошлого, в котором раз и навсегда гарантированно запечатлены его дела и радости, равно как и его страдания. Ничего нельзя переделать, ничего нельзя отменить. Можно сказать, что состоявшееся есть самый несомненный вид бытия.

Логотерапия, сознавая преходящий характер существования человека, относится к этому активно и без пессимизма. Образно выражаясь, можно сказать, что пессимист похож на человека, который со страхом и печалью смотрит, как его настенный календарь, от которого он отрывает по листку, с каждым днем становится все тоньше и тоньше. Напротив, человек с активным отношением к проблемам жизни, подобен тому, кто отрывая следующий лист календаря, заботливо и бережно добавляет его к стопке предшествующих листов, предварительно сделав на обороте краткие дневниковые заметки. Он может с радостью думать о богатстве, которое хранится в этих заметках, о полноте уже прожитой жизни. Что из того, что он замечает, как стареет? Есть ли у него причины завидовать молодым или ностальгически переживать свою утраченную молодость? Из-за чего завидовать молодым людям? Из-за возможностей, которыми они располагают, из-за будущего, которое у них впереди? "Нет, благодарю вас, – думает он. – Вместо возможностей у меня есть действительность моего прошлого, не только действительность свершенных дел и пережитой любви, но и действительность испытанного страдания. Вот то, чем я больше всего горжусь, хотя завидовать тут нечему".

Логотерапия как техника. Реалистичный страх, такой как страх смерти, не может быть снят посредством его психодинамической интерпретации. С другой стороны, страх невротический, например агорофобию, нельзя излечить с помощью философского понимания. Однако логотерапия разработала специальную методику для лечения и таких случаев. Чтобы показать, что происходит в ходе применения этой методики, рассматривается состояние антиципаторной или предваряющей тревоги, которое часто встречается у невротиков. Для этого страха характерно, что он вызывает именно то, чего

пациент боится. Например, когда человек, входя в помещение, где находится много людей, боится покраснеть, он действительно краснеет. В этой связи можно перефразировать известную поговорку "желание – отец мысли", сказав, что "страх – мать происходящего".

Опять же, подобно тому как страх порождает то, чего человек боится, чересчур сильное желание делает невозможным то, чего он желает. Это избыточное намерение или гиперинтенция, особенно часто наблюдается в случае неврозов на сексуальной почве. Чем больше мужчина пытается продемонстрировать свою половую потенцию или женщина – свою способность переживать оргазм, тем меньше они в этом преуспевают. Наслаждение есть и должно оставаться следствием или побочным эффектом, и оказывается недостижимым или испаряется, когда становится самоцелью. Наряду с описанным выше избыточным намерением в качестве патогенного фактора может выступать также избыточное внимание или, как его называют в логотерапии, гиперрефлексия. Следующий клинический случай показывает, что имеет в виду автор.

- Молодая женщина обратилась с жалобой на фригидность. Как следовало из ее рассказа, в детстве она была изнасилована отцом. Однако причиной сексуального невроза, в чем нетрудно было убедиться, выступало вовсе не это травматическое переживание как таковое. Ибо выяснилось, что в результате чтения популярной психоаналитической литературы пациентка все время жила в тревожном ожидании тяжелых последствий этого травматического переживания. Эта предваряющая тревога обусловила как избыточное желание доказать свою женственность, так и избыточное внимание, сосредоточенное на себе, а не на партнере. Этого было достаточно, чтобы пациентка оказалась неспособной к переживанию высшего полового удовлетворения, так как оргазм стал объектом ее внимания и целеполагания, вместо того чтобы оставаться произвольным результатом нерелексированной самоотдачи партнеру. В результате кратковременной логотерапии избыточное внимание и гиперинтенция пациентки по отношению к ее способности переживать оргазм были "дерелексированы" – еще один термин логотерапии. Когда ее внимание было перенаправлено на надлежащий объект, т.е. на партнера, оргазм наладился сам собой. [5] Исходя из этих двух фактов – страх порождает именно то, чего человек боится, а гиперинтенция делает невозможным то, чего человек желает – логотерапия и строит свою методику, называемую "парадоксальной интенцией". В рамках данной методики фобическому пациенту предлагается хотя бы на миг возжелать того, чего он боится.

- Молодой врач консультировался по поводу страха потоотделения. Едва он начинал бояться, что вспотеет, этой предваряющей тревоги было достаточно, чтобы

вызвать обильное потоотделение. Чтобы разорвать данный порочный круг посоветовали ему каждый раз, когда он начинает потеть, намеренно решать продемонстрировать людям, как хорошо он умеет это делать. Неделю спустя он рассказал мне следующее. Как только он встречал кого-нибудь, кто вызывал у него предваряющую тревогу потоотделения, то говорил себе: "Раньше я потел только на квартиру, а теперь напотею по меньшей мере на десять квартир!" В результате после одного сеанса пациент, десять лет страдавший этой фобией, за неделю освободился от нее навсегда. Этот прием состоит в инвертировании установки пациента, так что его страх замещается парадоксальной интенцией. Благодаря этому "паруса тревоги лишаются ветра".

Применение данного приема, однако, должно основываться на специфически человеческой способности к отстранению, лежащей в основе чувства юмора. Эта важная способность отстраняться от себя задействуется всякий раз, когда применяется логотерапевтический прием "парадоксальной интенции". При этом пациент обретает способность отстраниться также от своего невроза. Гордон Олпорт пишет: "Невротик, который учится смеяться над собой, встал на путь к самообладанию, а возможно и выздоровлению". [6] Парадоксальная интенция служит эмпирическим подтверждением и клиническим применением этого утверждения Олпорта.

Еще несколько примеров могут послужить дальнейшему разъяснению данного метода. - Следующий пациент работал бухгалтером и лечился у многих врачей без малейшего успеха. Когда этот человек обратился в мою клинику, он был в крайнем отчаянии, признаваясь, что близок к самоубийству. В течение ряда лет он страдал от писчего спазма, который в последнее время настолько усилился, что вызвал угрозу потерять работу. Следовательно, только непосредственная краткосрочная терапия могла облегчить ситуацию. С самого начала мой ассистент порекомендовал пациенту, чтобы он поступал противоположным образом, нежели поступал обычно, а именно, вместо того чтобы стараться писать максимально разборчиво и красиво, постараться писать самыми безобразными каракулями. Он должен был говорить себе: "Ну, я им всем покажу, какой я каракулист!" И в тот же момент, когда он попытался писать каракули, ничего не получилось. "Я пытался писать каракули, но просто был неспособен к этому", – говорил он на следующий день. Таким образом, пациент за сорок восемь часов освободился от писчего спазма и не страдал от него в течение всего периода наблюдения после лечения. Он снова счастлив и совершенно работоспособен.

- Об аналогичном случае, относящемся, однако, к речи, а не к письму, рассказывал мне коллега из ларингологического отделения поликлиники. Это был самый тяжелый случай заикания, с каким он имел дело за многие годы практики. Никогда за всю свою

жизнь, насколько он мог вспомнить, пациент не был свободен от своего речевого дефекта, за исключением одного случая. Это случилось, когда ему было двенадцать лет и он ехал зайцем на трамвае. Пойманный кондуктором, он подумал, что единственный способ выпутаться – это возбудить у кондуктора жалость, а для этого попытаться продемонстрировать, какой он несчастный заикающийся мальчик. Но когда он попытался заикаться, у него ничего не получилось; он стал неспособен заикаться. Не сознавая этого, он применил парадоксальную интенцию, хотя и не для терапевтических целей.

Комплексы, конфликты и травмы, которые нередко рассматриваются в качестве причин неврозов, зачастую представляют собой скорее симптомы последних, нежели причины. Риф, который выступает из воды во время отлива, определенно не является его причиной; скорее отлив обуславливает появление рифа. Подобным же образом, что такое меланхолия, если не определенного рода эмоциональный отлив? С другой стороны, чувство вины, которое, как правило, проявляется в "эндогенных депрессиях" (которые не следует смешивать с невротическими депрессиями), не является причиной этого особого вида депрессии. Справедливо обратное, так как этот эмоциональный отлив извлекает чувство вины на поверхность сознания, выдвигает его на передний план. Что касается действительной причины неврозов, то наряду с конституциональными факторами соматической или психической природы, главным патогенным фактором является, по-видимому, такой механизм обратной связи, как антиципированная тревога. Тот или иной симптом вызывает фобическую реакцию, фобия усиливает симптом, а симптом, в свою очередь, подкрепляет фобию. Подобная событийная цепочка наблюдается и в случае обсессивно-компульсивных неврозов, когда пациент борется с преследующими его мыслями. [10] Тем самым он увеличивает их разрушительную силу, так как действие вызывает противодействие. И снова симптом подкрепляется! Напротив, как только пациент перестает бороться со своими обсессиями, и применяет вместо этого парадоксальную интенцию, иронически трактуя их и высмеивая, порочный круг разрывается, симптом ослабевает и, наконец, атрофируется. В благоприятных случаях, когда отсутствует вызывающий и проявляющий симптом экзистенциальный вакуум, пациент оказывается в состоянии не только высмеивать свой невротический страх, но, в конце концов, и полностью его игнорировать. Как видим, антиципированную тревогу нужно нейтрализовать с помощью парадоксальной интенции. Гиперинтенции, так же как и гиперрефлексии, надо противодействовать посредством дерефлексии. Деревлексия, однако, возможна в конечном счете лишь при условии переориентации пациента на постижение своего специфического жизненного призвания и предназначения. [11] Порочный круг разрывается не невротической сосредоточенностью на собственной

личности, будь то жалость к себе или презрение, но личной вовлеченностью в осмысленную деятельность, что и становится ключом к исцелению.

Коллективный невроз. Каждой эпохе присущ свой коллективный невроз, и чтобы справиться с ним, каждая эпоха нуждается в своей собственной психотерапии.

Экзистенциальный вакуум – коллективный невроз нашего времени – можно определить как личностную форму нигилизма, ибо нигилизм есть установка на то, что бытие не имеет смысла. Что касается психотерапии, то она не в состоянии будет иметь дело с этим массовым явлением, если будет не свободна от влияния современных нигилистических тенденций в философии. В противном случае она сама бы оказалась скорее симптомом массового невроза, нежели средством для его лечения. Она не только не отбрасывала бы нигилистическую философию, но произвольно и непреднамеренно навязывала пациенту эту карикатуру на истинный образ человека. Опасность исходит прежде всего от учения о том, что человек является "не более чем" результатом биологической, психологической и социальной обусловленности, т.е. продуктом наследственности и среды. Подобные представления рисуют нам образ робота, а не человеческого существа. Построенная на них психотерапия отрицает свободу человека, подпитывая и подкрепляя тем самым невротический фатализм. Разумеется, человек существо конечное, и свобода его ограничена. Это свобода не от обстоятельств, а свобода занимать по отношению к данным обстоятельствам определенную позицию.

Заключение

Логотерапия - метод психотерапии и экзистенциального анализа, представляющий собой сложную систему философских, психологических и медицинских воззрений на природу и сущность человека, механизмы развития личности в норме и патологии, пути коррекции аномалий в развитии личности. Созданная Виктором Франклом, логотерапия, как одно из влиятельных направлений современной психотерапии, помогает человеку в поисках смысла жизни. Логотерапия противостоит, с одной стороны, ортодоксальному психоанализу, а с другой – поведенческой психотерапии. Основанное на философии человеческой ответственности мировосприятие Франкл назвал трагическим оптимизмом: “Несмотря на нашу веру в потенциал человека, мы не должны закрывать глаза на то, что человеческие люди являются, и быть может, всегда могут оставаться меньшинством. Но именно поэтому каждый из нас чувствует вызов присоединиться к этому меньшинству. Дела плохи. Но они станут еще хуже, если мы не будем делать все, что в наших силах, чтобы улучшить их”. В своем теоретическом здании В.Франкл выделяет три основные части: учение о стремлении к смыслу, учение о смысле жизни и учение о свободе воли. Стремление к поиску и реализации человеком

смысла своей жизни Франкл рассматривает как врожденную мотивационную тенденцию, присущую всем людям и являющуюся основным двигателем поведения и развития личности. Для того чтобы жить и активно действовать, заключает Франкл, человек должен верить в смысл, которым обладают его поступки. Отсутствие смысла порождает у человека состояние, которое Франкл называет экзистенциальным вакуумом.

Необходимым уровнем психического здоровья является определенный уровень напряжения, возникающего между человеком, с одной стороны, и локализованным во внешнем мире объективным смыслом, который ему предстоит осуществить, с другой стороны. Таким образом, основной тезис учения о стремлении к смыслу можно сформулировать так: человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным. Основным тезисом учения о смысле жизни в теории Франкла: жизнь человека не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах; смысл жизни всегда может быть найден. Никто, и логотерапевт в том числе, не преподносит тот единственный смысл, который человек может найти в своей жизни. Однако логотерапия ставит целью расширение возможностей пациента видеть весь спектр потенциальных смыслов, которые может содержать в себе любая ситуация. Не человек ставит вопрос о смысле своей жизни – жизнь ставит вопрос перед ним. Основным тезисом учения Франкла о свободе воли можно сформулировать так: человек свободен найти и реализовать смысл жизни, даже если его свобода заметно ограничена объективными обстоятельствами.

Список литературы

1. Viktor Frankl Online
2. Виктор Франкл. Биографический очерк (из книги С.С.Степанова "Век психологии: имена и судьбы")
3. Viktor Frankl Institute
4. Братусь Б.С. «... Несмотря ни на что – «да» сказать жизни». Уроки Виктора Франкла (К 100-летию Виктора Франкла)
5. Валенурова Н.Г. Современный человек в поисках смысла
6. Леонтьев Д.А. "Случай" Виктора Франкла
7. Леонтьев Д.А. - Виктор Франкл в борьбе за смысл
8. Лэнгле А. Виктор Франкл – поверенный личности (Перевод с немецкого Алексея Лызлова и Бориса Братуся)
9. Лэнгле А. Экзистенциально-аналитическая психотерапия (Спор между В. Франклом и А.Лэнгле)
10. Марцинковская Т.Д. Теоретические и психотерапевтические концепции Роджерса и Франкла
11. Похмелкина Г. Понятия ценность и духовное в экзистенциальном анализе и логотерапии В.Франкла - А.Лэнгле
12. Ракица Ю. Человек в поисках смысла (Виктор Франкл)
13. Сосланд А.И. Любовь к смыслу.(Материалы международной конференции, посвященной 100-летию В.Франкла)