Виктор Франкл

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЛОГОТЕРАПИИ

Перевел А. Бореев, отредактировал В.Данченко

Из кн: В.Франкл. Доктор и душа. СПб.: Ювента, 1997, с.242-279
К.: PSYLIB, 2004

Предисловие

[...] Сообщить читателю в коротком очерке материал, который потребовал четырнадцати томов в немецком издании, задача почти безнадежная. Я вспоминаю американского врача, который однажды обратился ко мне с вопросом: "Скажите, доктор, вы психоаналитик?". На что я ответил: "Не совсем; скажем так – я психотерапевт". Тогда он спросил меня: "К какой школе вы относитесь?". Я ответил: "У меня свое собственное направление, оно называется логотерапия". "Вы не могли бы сказать мне одной фразой, что такое логотерапия? – спросил он. – По крайней мере, какая разница между психоанализом и логотерапией?". "Да, – сказал я, – но не могли бы вы сперва одной фразой пояснить, в чем, по-вашему, состоит суть психоанализа?" Его ответ был таким: "Во время психоанализа пациент должен лежать на кушетке и говорить вещи, о которых обычно говорить не принято". На что я незамедлительно сымпровизировал: "Ну, а в логотерапии пациент может сидеть на стуле, но должен слушать вещи, которые обычно не принято выслушивать".

Разумеется, это было сказано в шутку и не претендовало на законченное определение логотерапии. Тем не менее, приведенная формулировка указывает на существенное различие между психоанализом и логотерапией: последняя представляет собой менее *ретроспективный* и менее *интроспективный* метод, чем психоанализ. Логотерапия обращает внимание пациента главным образом на будущее, точнее, на задачи и смыслы, которые ему предстоит осуществить в будущем. При этом логотерапия стремится отвлечь его внимание от механизмов порочного круга и обратной связи, играющих такую большую роль в развитии невроза. Благодаря этому типичная для невротика сосредоточенность на себе разрушается, а не постоянно подпитывается и подкрепляется.

Несмотря на предельную упрощенность сказанного, в ходе логотерапии пациент действительно оказывается перед необходимостью осознать смысл своей жизни и соответственно переориентировать ее. Следовательно, мое шуточное определение логотерапии верно и в том, что отражает характерное для невротика стремление уклониться от полного осознания своей жизненной задачи. Поставить его перед лицом этой задачи, приблизить его к более полному ее осознанию – значит существенно повысить его способность к преодолению своего невроза.

Позвольте мне объяснить, почему я использовал для названия своей теории термин "логотерапия". "Логос" по-гречески означает "смысл". Логотерапия или, как ее называют некоторые авторы, "третья венская школа психотерапии" фокусируется на смысле человеческого существования, а также на поиске человеком такого смысла. Согласно логотерапии, стремление найти в своей жизни смысл служит для индивида фундаментальной побудительной силой. Поэтому я говорю о *воле к смыслу*, в

противоположность принципу удовольствия (или, как можно было бы сказать, *воле к удовольствию*) психоанализа Фрейда, и *воле к власти*, акцентируемой в психологии Адлера.

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". Что до меня, то я не стал бы стремиться выжить ради спасения моих "защитных механизмов", равно как и не согласился бы пойти на смерть во имя моих "реактивных образований". 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. Я повторил этот опрос среди пациентов и персонала моей венской клиники, и результаты были практически теми же, что во Франции; разница составила всего 2%. 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.

Следует остерегаться трактовать ценности как простое самовыражение человека. Потому что логос, "смысл" не столько появляется из экзистенции индивида (его собственного непосредственно переживаемого существования), сколько противостоит ей. Если бы смысл, подлежащий якобы осуществлению, был всего лишь выражением наличного "я" человека или проекцией его мыслей и желаний, он тотчас бы утратил свою побудительную силу, он не мог бы мобилизовать возможности человека и вести его к исцелению. Это относится не только к так называемой сублимации инстинктивных влечений, но и тому, что К.Г.Юнг называл "архетипами коллективного бессознательного", ибо последние также являются самовыражением, на сей раз человеческого рода в целом. Это относится также к спорным утверждениям некоторых мыслителей-экзистенциалистов, усматривающих в идеалах человека не более чем его собственные изобретения. Так, согласно Ж.-П.Сартру, человек творит себя сам, сам конструирует свою "сущность", т.е. то, что он есть, чем должен быть и чем станет. Однако я полагаю, что мы не изобретаем смысл своего существования, а обнаруживаем, раскрываем его.

Психодинамическое исследование ценностной сферы вполне правомерно; вопрос состоит в том, всегда ли оно уместно. Кроме того, важно учитывать, что любое чисто психодинамическое исследование в принципе может обнаружить только то, что человеком движет. Ценности, однако, не движут человеком, не толкают его вперед; они

скорее тянут, притягивают его. Это разница, о которой я вспоминаю всякий раз, проходя через двери в американском отеле: с одной стороны на них написано "толкать", а с другой – "тянуть". Притягательность или привлекательность ценностей подразумевает, что человек в ценностном плане всегда остается свободен: он волен принять или отвергнуть предлагаемое, осуществить потенциальный смысл или оставить его неосуществленным.

У человека нет ни *нравственного влечения* ни *религиозной потребности* вроде тех влечений и потребностей, о которых говорят в контексте обусловленности человеческого поведения основными инстинктами. Человека не "влечет" к нравственному поведению; в каждом конкретном случае он решает совершить нравственный поступок. И человек совершает его не для того, чтобы удовлетворить свое нравственное влечение и восстановить внутренний гомеостаз, – он совершает его ради дела, которому себя посвятил, ради человека, которого любит, или ради своего Бога. Если же он в самом деле демонстрирует нравственное поведение ради психологического комфорта ("спокойной совести"), то становится фарисеем и перестает быть нравственной личностью в полном смысле этого слова. Я думаю, даже святые не заботились о чем-то ином, кроме служения Богу, и я не думаю, что они когда-либо задавались целью стать святыми. В противном случае они стали бы обычными перфекционистами, а не святыми. Конечно, "спокойная совесть – лучшая подушка", как гласит немецкая пословица; но подлинная нравственность представляет собой нечто большее, нежели снотворное или транквилизатор.

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, т.е. специфически человеческого способа бытия; 2) смысла существования; и 3) личного стремления к выявлению смысла в своем существовании, т.е. 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, т.е. 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 прослеживать их до бессознательных корней и истоков, т.е. низводить до уровня инстинктов, логотерапия искренне и серьезно принимает их.

Если врач не умеет отличить духовное измерение от инстинктивного, может возникнуть опасная путаница. Позвольте мне привести следующий пример.

Высокопоставленный американский дипломат явился в мою венскую клинику, чтобы продолжить психоаналитическое лечение, начатое им лет пять назад в Нью-Йорке. Прежде всего я спросил его, почему он решил, что ему требуется именно психоаналитическое лечение, и в связи с чем обратился к аналитику впервые. Оказалось, что пациент был не получал удовлетворения от своей карьеры и не мог согласиться с американской внешней политикой. Однако его аналитик снова и снова повторял ему, что он должен внутренне примириться со своим отцом, так как правительство США, равно как и его непосредственное начальство было "не чем иным, как воображаемым отцом", а его неудовлетворенность работой, соответственно, была обусловлена той ненавистью, которую он бессознательно затаил к своему отцу. В ходе анализа, длившегося пять лет, пациент все больше и больше склонялся к тому, чтобы принять интерпретации аналитика, пока, наконец, не утратил способность видеть лес реальности за деревьями образов и символов. После нескольких бесед стало ясно, что его потребность в смысле жизни была фрустрирована его профессией, и что на самом деле он хотел бы найти себе какую-нибудь другую работу. Поскольку на старом месте его ничто не удерживало и не мешало заняться поиском новой работы, он так и поступил, и это принесло благотворный результат. С тех пор прошло больше пяти лет, и за это время он ни разу не пожалел о смене профессии.

Я не думаю, что в данном случае имел дело неврозом, и считаю, что этот пациент вообще не нуждался психотерапии, в том числе логотерапии, – по той простой причине, что он не был болен. Не всякий конфликт имеет непременно невротическую природу, бывают конфликты нормальные и здоровые. Подобным же образом страдания не всегда представляют собой патологическое явление. Страдание не только может не быть симптомом невроза, – напротив, оно может быть достижением человека, особенно если возникает вследствие экзистенциальной фрустрации. Я решительно отрицаю, что поиски смысла жизни или даже сомнение в нем всегда вызваны болезнью или ее порождают. Экзистенциальная фрустрация сама по себе ни патологична, ни патогенна. Озабоченность или даже отчаяние, которое человек испытывает в связи с никчемностью своей жизни, это *духовное страдание*, но никоим образом не *психическое заболевание*. Интерпретируя первое в терминах последнего, доктор может похоронить экзистенциальное отчаяние пациента под горой таблеток, тогда как на самом деле его задача состоит в том, чтобы провести пациента через экзистенциальный кризис роста.

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. Я могу утверждать, что в мире нет ничего такого, что столь же эффективно помогало бы выдержать даже самые плохие условия существования, как осознание смысла своей жизни. У Ницше есть мудрое высказывание: "Тот, у кого есть *зачем* жить, может вынести почти любое *как*". Я усматриваю в этих словах истинный девиз психотерапии как таковой. В нацистских концлагерях можно было воочию убедиться (и это подтверждали впоследствии американские психиатры, побывавшие в концлагерях Японии и Кореи): те, кто знал, что у них есть задача, которая ждет своего осуществления, были более жизнеспособны.

Когда я попал в Освенцим, рукопись моей книги, готовая к публикации, была конфискована. Безусловно, только мое глубокое стремление написать эту книгу заново помогло мне пережить ужасы концлагеря. Так, когда я заболел тифом и слег, то набросал на обрывках бумаги множество заметок, которые должны были мне помочь снова написать рукопись, как если бы мое выздоровление и освобождение было делом решенным. Я уверен, что именно эта работа по восстановлению утраченной рукописи в полутьме барака баварского концентрационного лагеря помогла мне выстоять и не пасть духом.

Таким образом, можно полагать, что 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.

Я считаю опасным заблуждением полагать, что человек нуждается прежде всего во внутреннем равновесии или, как говорят биологи, "гомеостазе", т.е. оптимальном устойчивом состоянии напряжения. На самом деле человеку требуется не "устойчивое состояние напряжения", а устремленность, борьба за какую-то достойную его цель. Ему требуется не разрядка напряжения любой ценой, а пробуждение к осознанию потенциального смысла жизни, подлежащего осуществлению. Человек нуждается не в гомеостазе, а в том, что я называю "ноодинамикой", т.е. духовной движущей силе, которая порождается в поле напряжения, возникающего между двух полюсов, – между человеком и его смыслом. И не надо думать, что сказанное относится только к нормальным состояниям. Для невротических состояний это еще более значимо. Когда архитектор хочет укрепить арку, он *увеличивает* возложенный на нее сверху груз, чтобы концы ее обрели более прочную связь с опорой. Так и терапевт, если он хочет укрепить душевное здоровье пациента, не должен бояться увеличить возлагаемый на него груз переориентации относительно смысла его жизни.

Рассказав о благотворном влиянии ориентации человека на смысл жизни, я обращаюсь теперь рассмотрению вредоносного воздействия чувства, на которое жалуются сегодня столь многие пациенты, а именно, чувства полной и очевидной бессмысленности их жизни. Они более не сознают никакого смысла, ради которого стоило бы жить. Их

преследует ощущение внутренней пустоты, пустоты собственного бытия; они оказались в ситуации, которую я назвал "экзистенциальным вакуумом".

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.

Нами 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.

Вспомним, например, о "воскресном неврозе", специфической форме депрессии, которой страдают люди, сознающие бессодержательность своей жизни: когда рабочая суета 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 я назвал "псевдосоматогенными неврозами". В этом свете вполне оправданным оказывается утверждение, сделанное однажды Магдой Б. Арнольд: "Любая терапия должна быть в той или иной степени также логотерапией". [1]

Давайте рассмотрим теперь, что нам делать, когда пациент спрашивает у нас, в чем смысл жизни.

СМЫСЛ ЖИЗНИ

Я не думаю, чтобы врач мог ответить на этот вопрос общей фразой. Ибо 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 увещевания. 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.

Декларируя, что человек – существо ответственное, и что он должен выявить смысл, потенциально присущий его жизни, я хотел бы подчеркнуть, что 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 *Weltenschauung*, превращается в *Weltentwertung*, т.е. мирообесценивание.

До настоящего момента мы рассматривали смысл жизни 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.

Позвольте мне привести следующий пример. Однажды пожилой врач консультировался у меня по поводу тяжелой депрессии. Он не мог пережить потерю своей жены, которая умерла два года назад и которую он любил больше всего на свете. Но как я мог ему помочь? Что мне было ему сказать? Я отказался от каких-либо бесед и просто спросил его: "Скажите, доктор, что было бы, если бы вы умерли первым, а ваша жена вас пережила?". – "О! – сказал он, – для нее это было бы невыносимо; как бы она страдала!". На что я заметил: "Видите, доктор, какие вы причинили бы ей страдания своей смертью; ваше горе есть плата за то, что этого не произошло". Он не сказал больше ни слова, лишь пожал мне руку и тихо покинул кабинет. Страдание каким-то образом перестает быть страданием после того, как обнаруживается его смысл, – такой, например, как смысл жертвенности.

Разумеется, это не было терапией в собственном смысле слова, так как, во-первых, его отчаяние не было болезнью, и, во-вторых, я не мог изменить его судьбу, возвратить ему супругу. Но в тот момент я сумел так изменить его отношение к своей неотвратимой судьбе, что он смог увидеть в своем страдании смысл.

Один из основных принципов логотерапии в том и состоит, что человек стремится прежде всего не к получению удовольствия и избежанию 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 страдании.

В этом контексте Эдит Вейскопф-Джельсон [2] в своей статье по логотерапии отмечает, что "наша современная философия психогигиены акцентирует идею, что люди должны быть счастливы, и что несчастье служит симптомом дезадаптации. Такая система ценностей отвечает за тот факт, что бремя неизбежного несчастья усугубляется у человека ощущением несчастья оттого, что он несчастен". А в другой работе [3] она

выражает надежду, что логотерапия "может помочь противодействовать некоторым нездоровым тенденциям в современной культуре США, где неизлечимо больной практически не имеет возможности гордо нести свое страдание, рассматривая его как нечто облагораживающее, а не унижающее", так что "в дополнение к тому, что он несчастен, он еще и стыдится своего несчастья".

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.

Мне хотелось бы рассказать о, пожалуй, самом глубоком своем переживании в концентрационном лагере. Как свидетельствуют данные точной статистики, шансы выжить в лагере были не более одного к двадцати. Спасти рукопись моей первой книги, которую я прятал под одеждой, прибыв в Освенцим, оказалось невозможным. Таким образом, мне пришлось пережить утрату своего духовного детища. В тот момент мне казалось, что после меня в этой жизни не останется никого и ничего: ни естественного дитя, ни духовного! Так передо мной встал вопрос, не лишена ли моя жизнь в данных обстоятельствах какого-либо смысла вообще?

Я не знал, что ответ на этот мучительный для меня вопрос, уже готов, и что скоро я его получу. Это произошло тогда, когда я, как и остальные, сдал свою одежду, а взамен получил лохмотья какого-то заключенного, отправленного в газовую камеру. Вместо своей объемистой рукописи я обнаружил в кармане вновь приобретенного пальто всего одну страницу, вырванную из еврейского молитвенника, с главной молитвой "Shema Gisrael". Я не мог истолковать эту "случайность" иначе, кроме как чем призыв *жить своими мыслями*, вместо того, чтобы просто заносить их на бумагу.

Помню, немного позже мне казалось, что я вот-вот умру. Однако мое отношение к этой критической ситуации сильно отличалось от отношения к ней большинства моих товарищей. Они задавались вопросом: "Выживем ли мы? Ведь если нет, все эти страдания лишены смысла". Меня осаждал другой вопрос: "Имеют ли смысл все эти страдания, эта смерть вокруг нас? Ведь если нет, то выживание в конечном счете не имеет смысла; ибо жизнь, смысл которой сводится к выживанию, не стоит того, чтобы жить".

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

Я хотел бы привести следующий пример. 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 мы говорим о нем как о сверх-смысле. От человека требуется не способность смиряться 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 Боженьку добрым?" На что я сказал: "Несколько недель назад ты болела корью, а потом добрый Боженька послал тебе выздоровление". Однако этот ответ девочку не удовлетворил, и она возразила: "Это так, но не забывай, пожалуйста, что сперва он послал мне корь".

Однако если пациент стоит на твердой почве религиозной веры, нет никаких противопоказаний к использованию терапевтического эффекта его религиозных убеждений, привлечению его духовных ресурсов. С этой целью психиатр может поставить себя на место пациента. Именно так я поступил однажды, когда ко мне обратился раввин из одной восточной страны и рассказал свою историю. Первую жену и пятерых сыновей он потерял в Освенциме, где они были отправлены в газовую камеру; а теперь его вторая жена оказалась бесплодной. Я заметил, что продолжение рода – не единственный способ осуществления смысла жизни, ибо тогда жизнь как таковая потеряла бы смысл, а тому, что само по себе бессмысленно, смысл не может быть возвращен путем простого воспроизводства его до бесконечности. Однако раввин расценивал свое несчастье как ортодоксальный еврей, и приходил в отчаяние оттого, что у него не было собственного сына, который бы мог прочитать за него "Kaddish" [4] после его кончины.

Но я не сдавался. Я сделал последнюю попытку помочь ему, и спросил, неужели он не надеется вновь увидеть своих детей на небесах. В ответ на мой вопрос он расплакался, и теперь вскрылась подлинная причина его отчаяния: он объяснил, что его дети погибли как невинные мученики и заслуживают самого высокого места на небесах, а он, старый грешник, вряд ли мог бы на это рассчитывать. Я возразил: "Возможно, именно в этом и заключается смысл того, что вы пережили своих детей? За годы страданий вы могли так очиститься от грехов, что даже не будучи столь невинны, как ваши дети, в конце концов можете *стать* достойным соединения с ними на небесах. Разве не сказано в Псалмах, что Бог хранит все наши слезы? Так что не исключено, что страдания ваши не были напрасны". Благодаря этой новой точке зрения, которую мне удалось ему открыть, он впервые за много лет испытал облегчение от своего страдания.

МИМОЛЕТНОСТЬ ЖИЗНИ

К числу вещей, которые, казалось бы, лишают человеческую жизнь смысла, относится не только страдание, но и умирание, не только муки, но и смерть. Я не устаю повторять, что 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 обусловливает 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 проблемами 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, давайте рассмотрим 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 пословицу "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, как я ее называю, 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 я имею в виду.

Молодая женщина обратилась ко мне 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 непроизвольным результатом нерефлексируемой самоотдачи партнеру. В результате кратковременной логотерапии избыточное внимание и гиперинтенция пациентки по отношению к ее способности переживать оргазм были "дерефлексированы" – 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.

Позвольте привести пример. Молодой врач консультировался у меня по поводу страха потоотделения. Едва он начинал бояться, что вспотеет, этой предваряющей тревоги было достаточно, чтобы вызвать обильное потоотделение. Чтобы разорвать данный порочный круг я посоветовал 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 кварту, а теперь напотею по меньшей мере на десять кварт!" В результате после одного сеанса пациент, десять лет страдавший этой фобией, за неделю освободился от нее навсегда.

Читателю ясно, что 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.

Не следует думать, впрочем, что парадоксальная интенция эффективна только в моносимптоматических случаях. Используя эту логотерапевтическую технику, мои сотрудники в Венской поликлинической больнице проводили успешное лечение даже в случаях затяжных обсессивно-компульсивных неврозов тяжелой степени. Я могу, например, привести историю шестидесятипятилетней женщины, которая в течение шестидесяти лет страдала таким тяжелым навязчивым мытьем рук, что, казалось, только лоботомия может принести ей облегчение. Однако мой сотрудник начал лечить ее с помощью парадоксальной интенции, и два месяца спустя пациентка была способна вести нормальный образ жизни. Перед поступлением в клинику она признавалась: "Жизнь стала для меня адом". Парализованная своей компульсией и бактериофобической обсессией, она, в конце концов, целый день оставалась в постели, не способная выполнять никакой домашней работы. Было бы не совсем точно говорить, что сейчас она полностью свободна от симптомов, потому что обсессия может появляться в ее сознании. Однако она способна "посмеяться над ней", иными словами применить парадоксальную интенцию.

Парадоксальная интенция также может быть использована в случаях нарушения сна. Страх бессонницы [7] порождает экстенсивное стремление заснуть, которое в свою очередь делает пациента неспособным заснуть. Чтобы преодолеть этот специфический страх, я обычно советую пациенту не стремиться заснуть, но, наоборот, стараться как можно дольше бодрствовать. Иными словами, гиперинтенция (усиленное стремление) заснуть, порождаемая антиципированной боязнью не заснуть, должна быть заменена парадоксальной интенцией – стремлением не заснуть, вскоре за которым должен последовать сон.

Парадоксальная интенция эффективна при лечении обсессивных, компульсивных и фобических состояний, особенно в случаях, которые связаны с антиципированной тревогой. Кроме того, это быстродействующий терапевтический метод. Однако не следует думать, что такая быстрая терапия обязательно дает только временный терапевтический эффект. "Одно из наиболее распространенных заблуждений ортодоксального фрейдизма, – пишет Эмиль А. Гутейл, [8] – состоит в том, что устойчивость результатов считается соответствующей длительности терапии". В моей картотеке есть, например, история болезни пациента, с которым проводилась парадоксальная интенция более двадцати лет назад, и терапевтический эффект тем не менее сохраняется.

Наиболее замечательный факт состоит в том, что парадоксальная интенция не зависит от этиологической базы в каждом конкретном случае. Это подтверждается высказыванием Эдит Вейскопф-Джельсон: "Хотя традиционная психотерапия настаивает, что терапевтические процедуры должны основываться на выявлении этиологии, вполне возможно, что в раннем детстве неврозы могут вызываться одними причинами, а во взрослом возрасте – совсем иными". [9]

Комплексы, конфликты и травмы, которые нередко рассматривается 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 обусловливает 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. Дерефлексия, 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 справляться 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 непроизвольно 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. Например, я определенно не отвечаю за тот факт, что у меня седые волосы; однако я отвечаю за то, что не иду к парикмахеру, чтобы покрасить их,

как могли бы поступить многие люди. Таким образом, у каждого человека имеется определенная степень свободы, – как минимум, свобода выбора цвета волос.

КРИТИКА ПАНДЕТЕРМИНИЗМА

Психоанализ часто обвиняют в так называемом пансексуализме. Не думаю, что это обвинение справедливо. По-моему, психоанализ несет в себе нечто гораздо более ошибочное и опасное, – то, что я называю "пандетерминизмом". Имеется в виду такое представление о человеке, которое игнорирует его способность занимать личную позицию по отношению к любым наличным обстоятельствам. Человек *не* обусловлен и *не* детерминирован полностью. Он сам определяет, сдаться ли ему перед лицом обстоятельств или противостоять им. Иными словами, человек в конечном счете – существо самоопределяющееся. Человек не просто существует, но решает, каким будет его существование, каким он станет в следующий момент.

Подобным же образом, каждый человек волен в любой момент измениться. Следовательно, мы можем предсказать будущее состояние человека лишь в рамках широких допусков статистического обследования целой группы; но отдельная личность остается в сущности непредсказуемой. Основанием для любых предсказаний служат биологические, психологические и социальные обстоятельства. Однако одной из главных черт человеческого существа является способность возвышаться над обстоятельствами, трансцендировать их. Точно так же человек в конечном счете способен трансцендировать и самого себя; человек – существо самотрансцендирующее.

Позвольте мне привести пример доктора J. Это был единственный из известных мне людей, которого я отважился бы назвать Мефистофелем, дьявольским существом. В то время он был известен как "массовый убийца Штайнхофа", по названию большой психиатрической больницы в Вене. Когда нацисты начали свою программу эвтаназии, он держал все нити в своих руках и был так фанатично предан делу, что старался не допустить, чтобы хотя бы один психически больной избежал газовой камеры. Когда я после войны,вернулся в Вену, то расспрашивал о его дальнейшей судьбе. Мне рассказали, что он попал в плен к русским; я был уверен, что в дальнейшем он с помощью товарищей бежал в Южную Америку. Однако недавно я консультировал бывшего австрийского дипломата, который больше десяти лет пребывал в заключении по ту сторону "железного занавеса", сначала в Сибири, затем в знаменитой московской тюрьме Лубянке. Во время приема он неожиданно спросил меня, известно ли мне имя доктора J. После моего утвердительного ответа он продолжил: "Я познакомился с ним на Лубянке. Он умирал там от рака мочевого пузыря. Но перед смертью он проявил себя наилучшим товарищем, какого только можно вообразить! Он всех утешал, он жил по высшим моральным стандартам. Он был лучшим другом, какого я встретил за многие годы моего заключения!"

Такова история доктора J. – "массового убийцы Штайнхофа". Как можно предсказать поведение человека? Вы можете предсказать движения машины, автомата. Более того, вы можете предсказать даже "динамику" функционирования человеческой *психики*, но человек – это более чем *психика*.

Очевидно, пандетерминизм подобен заразной болезни, которую "подхватили" воспитатели; это справедливо также в отношении многих людей религиозных, которые, вероятно, не сознают, что тем самым подрывают саму основу своих убеждений. Ибо за человеком следует признать свободу выбирать за или против Бога, так же как и за или против человечности, – в противном случае религия оборачивается заблуждением, а образование иллюзией. Свобода с необходимостью предполагается и в том, и в другом случае.

Пандетерминистская трактовка религии утверждает, однако, что религиозная жизнь человека обусловлена его ранним детским опытом, а его представления о Боге зависят от существующего у него образа отца. Вопреки этому хорошо известно, что сын пьяницы вовсе не обязательно становится пьяницей. Точно так же человек может противостоять тлетворному влиянию образа своего отца и установить здоровые отношения с Богом. Даже самый плохой образ отца не может служить неодолимым препятствием для установления хороших отношений с Богом. Более того, глубокая религиозная вера может помочь человеку преодолеть ненависть к отцу. С другой стороны, бедная религиозная жизнь человека далеко не всегда обусловлена факторами раннего периода его развития. [12]

Пытаясь интерпретировать религию как "не более чем" продукт психодинамики, в смысле совокупности бессознательных мотивирующих сил, мы встаем на ложный путь и теряем из виду подлинный феномен религии. Вследствие этого психология религии нередко превращается в религию психологии в том смысле, что психология становится предметом поклонения и ею начинают объяснять все и вся.

ПСИХИАТРИЧЕСКОЕ КРЕДО

Невозможно представить, чтобы что-то могло обусловить личность человека до такой степени, что он полностью лишился своей свободы. Следовательно, определенная свобода, сколь бы ограниченной она ни была, сохраняется у человека и в случае невроза, и даже психоза; фактически, глубинное ядро личности пациента не затрагивается психозом. Я вспоминаю человека лет шестидесяти, который поступил ко мне в клинику по причине слуховых галлюцинаций, преследовавших его не один десяток лет. Предо мной предстала полностью разрушенная личность. Как выяснилось, все близкие считали его идиотом. Но какое удивительное обаяние исходило от этого человека! В детстве он очень хотел стать священником. Но ему пришлось довольствоваться лишь радостью пения в церковном воскресном хоре. Его сопровождала родная сестра, по словам которой он иногда приходил в большое возбуждение, но в последний момент всегда умудрялся взять себя в руки. Меня заинтересовала психодинамика данного случая, так как я подумал, что тут могла иметь место сильная фиксация пациента на своей сестре. Поэтому я поинтересовался, как ему удается восстанавливать самоконтроль. "Ради кого вы это делаете?". Помолчав нескольких секунд, он ответил: "Ради Господа Бога". В этот момент приоткрылась глубина его личности, и в этой глубине за бедностью интеллектуального аппарата обнаружилась подлинно религиозная жизнь.

Неизлечимый психотик может утратить свою общественную полезность, но он не утрачивает своего человеческого достоинства. Таково мое психиатрическое кредо. Без него я не вижу смысла быть психиатром. Ради чего? Только ради поврежденного механизма мозга, который нельзя починить? Если бы пациент не был чем-то большим, эвтаназия, определенно, была бы оправданной.

РЕГУМАНИЗИРОВАННАЯ ПСИХИАТРИЯ

Слишком долго, фактически полвека, психиатрия пыталась интерпретировать человеческую психику как "не более чем" механизм, а лечение психических заболеваний, соответственно, как не более чем технику его ремонта. Я полагаю, этот сон разума закончился. То, что сегодня появляется на горизонте, это не просто психологизированная медицина, но гуманизированная психиатрия.

Врачу, который тем не менее продолжал бы рассматривать свою задачу как по сути дела техническую, пришлось бы признаться, что он усматривает в пациенте не более чем машину, и не в состоянии разглядеть за болезнью человеческое существо. Человеческое

существо – не вещь среди вещей; *вещи* определяются вещами, а *человек* в конечном счете определяет себя сам. Кем он становится – в границах данной ему наследственности и среды – зависит от него самого. В концлагерях, этой живой лаборатории и испытательной площадке, мы были свидетелями того, как некоторые вели себя подобно свиньям, а некоторые – подобно святым. Человеку доступны обе возможности; какая из них будет осуществлена, зависит от принимаемых им решений, а не от окружающих условий.

Наше поколение реалистично, потому что нам довелось узнать человека, каков он есть. В конце концов человек изобрел газовые камеры; но человек был и тем, кто, не теряя достоинства, шел в эти камеры с Иисусовой молитвой или "Shema Gisrael" на устах.