

ПЕРЕВОД МАРГАРИТЫ МАТВЕЕВОЙ
НАУЧНЫЙ РЕДАКТОР СВЕТЛАНА ШТУКАРЕВА,
руководитель Высшей школы логотерапии
Московского института психоанализа

ВИКТОР ФРАНКЛ

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ПРЕОДОЛЕНИЕ
БЕССМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ

МИФ Психология

Виктор Франкл

**Гуманистическая
психотерапия. Преодоление
бессмысленности жизни**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2021

УДК 615.851
ББК 53.57

Франкл В. Э.

Гуманистическая психотерапия. Преодоление бессмысленности жизни / В. Э. Франкл — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2021 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214632-1

Если во времена Фрейда речь шла о сексуальных неврозах, то в наше время актуальна тема неврозов экзистенциальных. Основной вопрос, который Франкл ставит перед собой в этой книге, – что придает смысл нашей жизни? Почему даже те, кто имеет образование, карьеру и материальные блага, страдают от чувства бессмысленности? Возникает идея, что смысл ищется не только во внешних достижениях, но и во внутренних устремлениях и ценностях. Важную роль в этом процессе играют страдание и сложности. Они стимулируют нас задуматься о своих ценностях, приоритетах и истинных желаниях. Через преодоление трудностей и умение черпать силы даже в безысходности мы можем найти глубокий смысл и цель в своей жизни. Автор книги предлагает читателям кейсы из практики и практические советы для того, чтобы преодолеть превратности судьбы и вернуть смысл своей жизни. Эта работа остается актуальной и сегодня, так как затрагивает важные аспекты человеческого существования и помогает лучше понять себя и свой жизненный путь. О книге Путеводитель по самопознанию и смыслу жизни От легендарного психотерапевта Виктора Франкла Понятное объяснение принципов экзистенциального анализа Для кого книга Для всех, кто интересуется экзистенциальными вопросами, ищет пути выхода из кризиса, преодоления внутренней пустоты. Для всех, кто хочет помочь себе или окружающим и почувствовать радость и удовлетворение от жизни.

УДК 615.851
ББК 53.57

ISBN 978-5-00-214632-1

© Франкл В. Э., 2021
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2021

Содержание

Введение	7
Страдание от бессмысленности жизни	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Виктор Франкл

Гуманистическая психотерапия.

Преодоление бессмысленности жизни

Научный редактор Светлана Штукарева

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute by Viktor E. Frankl © 2021 Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau in agreement with Viktor E. Frankl heirs.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

* * *

Памяти Лео Бека (1873–1956)

Введение

Страдание от бессмысленности жизни

1

У каждой эпохи свой невроз и своя психотерапия. Сегодня мы сталкиваемся не с сексуальной фрустрацией, как во времена Фрейда, а с экзистенциальной фрустрацией. Нынешний среднестатистический пациент страдает не столько от чувства неполноценности, как во времена Адлера, сколько от неизмеримого ощущения бессмысленности, которому сопутствует чувство внутренней опустошенности. Я называю это экзистенциальным вакуумом.

Возьмем для примера письмо, которое я получил от одного американского студента. Я процитирую из него всего два предложения: «Мои ровесники в Америке в отчаянии ищут смысл существования. Мой лучший друг недавно ушел из жизни, потому что не сумел его найти». Мой опыт (а я читал лекции в 129 американских университетах и общался со студентами) подтверждает эти слова и реальность настроения и жизнеощущения в среде студенческой молодежи.

Речь, однако, не только о молодежи. Я укажу на результаты исследований, которые проводил Рольф фон Экартсберг среди выпускников Гарварда. Через 20 лет после окончания университета значительная часть опрошенных (которые преуспели в карьере и вообще имели вполне достойную и счастливую жизнь) жаловались на опустошающее чувство конечной бессмысленности.

Множество признаков свидетельствует о том, что ощущение бессмысленности охватывает все больше людей. Это подтверждают даже коллеги, настроенные исключительно психоаналитически или марксистски. Недавно на международной встрече последователей Фрейда ее участники единогласно подчеркнули, что пациенты жалуются на сильное переживание полной бессмысленности жизни. Коллеги даже предположили, что в отдельных случаях бесконечного психоанализа он становится, так сказать, *faute de mieux*² единственным смыслом жизни. В завершение стоит также упомянуть американского профессора Клицке, который работал по приглашению в одном из африканских университетов. В своей статье «Студенты в развивающейся Африке – логотерапия в Танзании»³ Клицке показал, что в странах третьего мира экзистенциальный вакуум встречается все чаще, по крайней мере среди студентов. Аналогичными сведениями мы обязаны Джозефу Филбрику⁴:

Когда меня спрашивают, чем я объясняю появление этого экзистенциального вакуума, обычно я даю краткий ответ согласно следующей формуле: в отличие от животного инстинкты не говорят человеку, что ему нужно делать, и в отличие от прошлых эпох традиции не говорят ему, что делать должно. Что ж, не зная ни того ни другого, человек терзается по поводу

¹ Введение получило заголовок «Страдание от бессмысленности жизни», так как по большей части основано на двух докладах с одноименным названием. Первый доклад был прочитан в зале Университета Цюриха по приглашению фонда Лиммат и доступен на видео- и аудиокассетах (Rosenbühlerstraße 32, CH8044 Zürich). Второй доклад можно прослушать на кассетах в австрийской фонотеке (Webgasse 2a, A-1060 Wien), относящейся к министерству науки. В фонде Лиммат можно также ознакомиться с отдельным изданием эссе «Страдание от бессмысленности жизни», опубликованным по материалам оригинальной аудиозаписи в швейцарской газете для студентов и выпускников вузов. Доклады также были прочитаны в Варшаве по приглашению Польского общества психиатров и в Мюнхене по приглашению фонда Карла Фридриха фон Сименса.

² От безысходности (*фр.*). *Прим. пер.*

³ American Journal of Humanistic Psychology.

⁴ Philbrick J. L. A Cross-Cultural Study of Frankl's Theory of Meaning-in-Life.

того, чего, в сущности, хочет. Тогда он думает, что следует поступать так, как другие. Это конформизм! Или же делает лишь то, чего – *от* него – хотят другие, и это тоталитаризм⁵.

Помимо двух этих последствий, мы не должны забывать также о третьем – о невротизации, о том, что я называю *ноогенным неврозом*. В отличие от невроза в узком смысле слова, который по определению представляет собой психогенное заболевание, ноогенный невроз сводится не к обычным комплексам и конфликтам, а к конфликту совести, столкновению ценностей и, не в последнюю очередь, к экзистенциальной фрустрации, которая периодически находит свое выражение и отражение в невротической симптоматологии. Джеймсу Крамбо, руководителю психологической лаборатории в Миссисипи, принадлежит заслуга разработки теста для определения цели в жизни (PIL – Purpose in Life-Test). Изначально этот тест предназначался для дифференциальной диагностики ноогенных и психогенных неврозов. После того как Крамбо проанализировал данные с помощью компьютера, он пришел к выводу, что в случае ноогенных неврозов речь идет об иной картине болезни, разрывающей рамки традиционной психиатрии в отношении не только диагностики, но и терапии.

Что касается вопроса распространенности ноогенных неврозов, нужно указать на результаты статистических исследований, проведенных Нибауэр и Лукас в Вене, Бакли в Ворчестере (США), Вернером в Лондоне, Лангеном и Фольгардом в Тюбингене, Приллем в Вюрцбурге, Попельски в Польше и Ниной Толл в Мидлтауне (США). По данным ученых, ноогенные неврозы составляют примерно 20 процентов от остальных невротических расстройств. Элизабет Лукас также разработала новый, так называемый логотест для точного выявления экзистенциальной фрустрации и поиска не только терапевтических, но и профилактических возможностей⁶.

По данным ученых, среди американских студентов самоубийство занимает второе место по причинам смерти после ДТП. При этом количество попыток самоубийства без летального исхода больше в 15 раз. Мне известны примечательные данные одного статистического исследования, в котором приняли участие 60 студентов Университета штата Айдахо, пытавшихся покончить с жизнью. Их подробно расспросили о мотивах попытки суицида, и выяснилось, что 85 процентов студентов перестали видеть в своей жизни смысл; при этом 93 процента были физически и психически здоровы, не испытывали проблем с финансами, отлично ладили с близкими, активно участвовали в общественной жизни и отличались успехами в учебе. Дело было отнюдь не в дефиците удовлетворения потребностей. Тем актуальнее вопрос: что же приводит к подобным попыткам самоубийств, что еще должно входить в *condition humaine*⁷, чтобы человек попытался лишиться себя жизни, несмотря на удовлетворенные основные потребности? Вероятно, это возможно только в том случае, если человек стремится найти в своей жизни смысл и исполнить его (по крайней мере, изначально). В логотерапии мы называем эту мотивацию волей к смыслу. На первый взгляд покажется, будто мы переоцениваем человека, помещаем его на слишком высокий пьедестал. В связи с этим я всегда вспоминаю слова своего авиаинструктора: «Предположим, я хочу лететь

⁵ Дайана Янг из Университета Беркли с помощью исследований и статистики смогла показать, что ощущение бессмысленности значительно чаще встречается среди молодых людей, чем среди старшего поколения. Этим подтверждается и наша теория потери традиций как одной из причин возникновения ощущения бессмысленности. Согласно этой теории, характерный для молодых людей отказ от традиций должен приводить к усилению ощущения бессмысленности.

⁶ Zur Validierung der Logotherapie // Frankl. Der Wille zum Sinn. Bern: Hans Huber, 1972.

⁷ «Человеческая ситуация» (*фр.*) – философское понятие, которое описывает условия человеческого существования. Прим. пер.

на восток, когда дует боковой ветер с севера. В таком случае самолет будет сносить на юго-восток; если же я направлю самолет на северо-восток, тогда он полетит как раз таки на восток и я приземлюсь там, где хотел». Разве с нами, людьми, дело обстоит не так же? Если мы будем говорить о человеке как есть, мы сделаем его хуже, но если мы будем считать его таким, каким ему быть должно, мы сделаем его таким, каким он может стать. Впрочем, такого мой авиаинструктор не говорил. Эта мысль принадлежит Гёте.

Как известно, существует психология, которая претендует на название «глубинной». Но где же тогда «вершинная психология», которая учитывала бы волю к смыслу? В любом случае от стремления к смыслу нельзя просто так отмахнуться, будто это лишь иллюзия, оторванная от реальности. Речь идет скорее о «самоисполняющемся пророчестве» – так американцы обозначают рабочую гипотезу, которая в итоге предопределяет то, что создает. А мы, врачи, сталкиваемся с этим каждый день, каждый час, на каждом сеансе с пациентами. Например, мы измеряем пациенту артериальное давление и видим, что оно составляет 160 мм рт. ст. Если пациент нас спросит о показаниях и мы назовем ему эту цифру, то будем уже неправы, ведь вследствие волнения давление у него подскочит до 180 мм рт. ст. Если же мы скажем, что давление практически в норме, тогда мы ему не сохрем, а он с облегчением признается нам, что уже ждал инсульта, но, судя по всему, этот страх был беспочвенным, и, измерив давление еще раз, мы убедимся, что оно нормализовалось.

Концепцию воли к смыслу вполне реально подтвердить эмпирически. Я укажу лишь на несколько работ Крамбо и Махолика⁸, а также Элизабет Лукас, которые разработали тесты, чтобы провести количественный анализ концепта воли к смыслу. Логотерапевтическую теорию мотивации подтвердили в десятках диссертаций именно с помощью этих тестов.

В силу временных рамок я не могу остановиться подробно на всех работах, но хочу упомянуть результаты исследований, которые проводили *не мои* ученики. Кто станет сомневаться в воле к смыслу (заметим: именно как в специфически человеческой мотивации!) после того, как заглянет в отчет Американского совета по образованию, согласно которому среди 189 733 студентов в 360 университетах первоочередной интерес (73,7 процента) заключается в том, чтобы «прийти к мировоззрению, с позиции которого жизнь имеет смысл». Или обратимся к отчету Национального института психического здоровья: среди 7948 студентов в 48 вузах ведущая группа (78 процентов) хотела бы «найти в жизни смысл».

Все это актуально не только для молодых людей, но и для старшего поколения. Исследовательский центр Университета Мичигана опросил 1533 специалиста на предмет ценности их работы. Согласно результатам, хорошая зарплата оказалась на *пятом* месте среди критериев ценности. Психиатр Роберт Коулз предоставил нам результаты проверочного испытания на практике: участники исследования, с которыми он общался, жаловались в первую очередь на ощущение бессмысленности. Таким образом, мы можем согласиться с пророчеством Йозефа Катца из Университета штата Нью-Йорк, что следующей волне сотрудников организаций будет интересен не только заработок, но и то, какой смысл он будет придавать их жизни. Конечно, больной прежде всего хочет выздороветь, а бедный мечтает разбогатеть. «Если бы я был богат...» – поет молочник в мюзикле «Скрипач на крыше». Но нельзя не согласиться, что здоровье и деньги нужны им, чтобы исполнять в жизни некий смысл, как *они* себе его представляют!

Как известно, Маслоу различал низшие и высшие потребности и считал, что удовлетворение первых – необходимая предпосылка для возможности удовлетворения вторых. К потребностям высшего порядка он относил также

⁸ Ein psychometrischer Ansatz zu Viktor Frankls Konzept der «noogenen Neurose» // Petrilowitsch N. Die Sinnfrage in der Psychotherapie. Darmstadt, 1972.

и волю к смыслу и даже обозначал ее как «первичную мотивацию человека». Это предполагает, что человек начинает претендовать на смысл лишь тогда, когда у него все хорошо («Сначала хлеб, а нравственность потом»⁹). Однако это противоречит тому, что все мы (и не в последнюю очередь психиатры) то и дело наблюдаем: потребность в смысле жизни вспыхивает в людях именно тогда, когда дела обстоят паршивее всего. Это могли бы подтвердить наши смертельно больные пациенты, а также выжившие в военном плену и концентрационных лагерях!

Конечно, вопрос о смысле возникает не только при фрустрации низших потребностей, но и при их *удовлетворении*, например в контексте «общества изобилия». Мы не ошибемся, если увидим в этом кажущемся противоречии подтверждение нашей гипотезы, согласно которой воля к смыслу представляет собой мотивацию *sui generis*¹⁰, и она не сводится к другим потребностям и не является их следствием. Крамбо, Махолик, а также Кратохвил и Планова смогли доказать это эмпирически.

Мы сталкиваемся с человеческим феноменом, который я называю фундаментально антропологическим: с самотрансцендентностью человеческой экзистенции! Человеческое бытие всегда направлено за собственные рамки – на что-то или кого-то, будь то смысл, который ему надо исполнить, или другой человек, которого он любит. Человек реализует себя в служении чему-то или в любви к другому. Чем больше он растворяется в своей задаче, чем больше отдается партнеру, тем больше становится самим собой. То есть реализоваться как человек он может лишь в той мере, в какой позабудет о себе, перестанет замечать себя. Разве не так обстоит дело с глазом? Если он не видит сам себя, значит, с ним все в порядке. Когда глаз видит себя? Только если есть заболевание. При помутнении хрусталика человек видит темное пятно – так он воспринимает катаракту. При глаукоме – радужный ореол вокруг источника света. В той же мере страдает и снижается способность видеть мир.

Здесь стоит упомянуть об одном из 90 промежуточных результатов исследования, которое провела Элизабет Лукас. Обнаружилось, что объективный показатель экзистенциальной фрустрации у посетителей известного венского парка отдыха и развлечений Пратера гораздо выше, чем у жителей Вены в среднем (при этом он находится примерно на том же уровне, как и показатели, выявленные японскими и американскими авторами). Иными словами, у людей, которые стремились к удовольствию и развлечению, фрустрирована воля к смыслу, то есть, по Маслоу, они потерпели неудачу в своем «первичном» стремлении.

Напомню один американский анекдот. Человек встречается на улице своего врача, и тот спрашивает его о самочувствии. Вскоре выясняется, что пациент в последнее время стал плохо слышать. «Наверное, пьете много», – укоризненно говорит врач. Спустя пару месяцев они вновь встречаются на улице, врач спрашивает пациента о здоровье, но теперь уже говорит громче. «Да не надо так громко кричать. Я прекрасно слышу», – сообщает мужчина. «Наверное, перестали пить», – говорит врач, – отлично! Продолжайте в том же духе!» Два месяца спустя история повторяется. «Как у вас дела?» – спрашивает врач. «Что?» – переспрашивает подопечный. «Я спрашиваю, как у вас дела», – повторяет врач. Пациент наконец-то понял и говорит: «Вот опять плохо слышу». – «Наверное, снова пить начали», – повторяет врач. И тут пациент объясняет: «Знаете, сначала я выпивал и плохо слышал; потом перестал пить и стал слышать лучше, однако то, что я стал слышать, было не таким

⁹ Цитата из произведения Б. Брехта «Трехгрошовая опера». *Прим. пер.*

¹⁰ Особый род (*лат.*). *Прим. пер.*

приятным, как виски». Итак, мы можем сказать, что за неимением смысла жизни, исполнение которого сделало бы мужчину счастливым, он пробовал испытывать это чувство, *минуя* всякое исполнение смысла, окольным путем, через химию.

Ощущение счастья, которое по природе своей не может мыслиться как цель стремлений человека, представляет собой, скорее, лишь побочный продукт достигнутой цели. Этот побочный продукт, этот эффект можно вызвать в том числе приемом этилового спирта. Б. А. Маки, директор Реабилитационного центра для алкоголиков при ВМФ США, утверждает: «При лечении алкоголиков мы нередко видим, что жизнь потеряла для них смысл». Одна моя ученица из Международного Университета США в Сан-Диего в рамках своих исследований, которые она затем использовала в диссертации, показала, что в рассмотренных ею 90 процентах хронических случаев тяжелого алкоголизма было явное ощущение бессмысленности. Поэтому неудивительно, что проведенная Крамбо групповая логотерапия алкоголиков, подразумевающая работу с экзистенциальной фрустрацией, была успешнее, чем традиционная терапия в контрольных группах.

То же касается и наркозависимости. Если верить Стенли Криппнеру, ощущение бессмысленности характерно для 100 процентов страдающих от наркозависимости. На вопрос, не кажется ли им все бессмысленным, утвердительно ответили 100 процентов опрошенных. Согласно данным аспирантки Бетти Лу Пэдлфорд, а также данным Шину и Фехтману, среди наркозависимых экзистенциальная фрустрация выявляется в два раза чаще, чем в контрольной группе. Опять же неудивительно, что Фрейзер, который использует логотерапию в своем Калифорнийском реабилитационном центре для наркозависимых, смог добиться успеха в 40 процентах случаев, а не в 11 процентах (средний показатель).

Согласно исследованиям Блэка и Грегсона из Новой Зеландии, преступники гораздо чаще экзистенциально фрустрированы, чем население в среднем. Эту картину дополняют успехи Барбера: при использовании логотерапии в работе с малолетними преступниками в реабилитационном центре в Калифорнии средний показатель рецидивов удалось снизить с 40 до 17 процентов.

Позволим себе сделать шаг вперед и порассуждать в рамках вселенского масштаба. Не пришла ли пора переориентации также и в области исследования проблемы мира на земле? Ведь, по сути, мы уже много лет как застряли на теории, утверждающей, что человеку свойственна агрессивность, будь то в понимании Зигмунда Фрейда или Конрада Лоренца. В этом вопросе мы по-прежнему остаемся на субчеловеческом уровне и не осмеливаемся перейти в измерение человеческого. Заглянув в измерение человеческих феноменов (в котором и находится воля к смыслу), мы легко поймем, что в конечном счете агрессию развивает или даже порождает именно фрустрация воли к смыслу, то есть экзистенциальная фрустрация, а также растущее ощущение бессмысленности – именно у человека, то есть на человеческом уровне, а не у животного.

Как теория агрессии в смысле психоанализа Зигмунда Фрейда, так и биологическая теория, основанная на сравнительной этологии Конрада Лоренца, игнорируют интенциональность, характерную для психики человека как такового. В измерении человеческих феноменов просто не существует такой агрессии, которая всегда присутствует в каком-то количестве, накапливается и в определенный момент заставляет меня как «несчастную жертву» разыскивать объект для ее вымещения и отреагирования. Даже если агрессия в большой степени обусловлена биологически и имеет психологическую подоплеку, на человеческом уровне мы позволяем ей возникнуть, мы позволяем ей перерасти (по Гегелю) в нечто совершенно иное: в *ненависть*! В отличие от агрессии, ненависть интенционально направлена на какой-то объект.

Любовь и ненависть – это человеческие феномены, потому что они интенциональны и потому что у человека есть основания, чтобы их испытывать. Речь идет об основании, вследствие которого он любит или ненавидит, а не о (психологической или биологической) причине, из-за которой возникает агрессивность или сексуальность без его ведома и участия. Биологическую причину демонстрируют нам эксперименты В. Р. Гесса, во время которых он вызывал агрессию у кошек, проводя электрический ток через подкорковые центры их головного мозга.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.