

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

ВИКТОР ФРАНКЛ

ПСИХОТЕРАПИЯ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМ

ИЗБРАННЫЕ РАБОТЫ
ПО ЛОГОТЕРАПИИ

МИФ Психология

Виктор Франкл

**Психотерапия и экзистенциализм.
Избранные работы по логотерапии**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2023

УДК 615.851
ББК 53.57

Франкл В. Э.

Психотерапия и экзистенциализм. Избранные работы по
логотерапии / В. Э. Франкл — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»,
2023 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214105-0

Первая работа одного из наиболее выдающихся психологов XX века, где он глубже, чем в «Человеке в поисках смысла», рассматривает логотерапию – разработанный им метод экзистенциальной психологии, в основе которого лежит поиск смысла жизни («логос» в переводе с греч. «смысл»). Эта книга, информативная, глубокая и человечная, с одной стороны, раскрывает суть логотерапии, а с другой – вдохновляет, обнадеживает и заставляет задуматься. И точно не оставит равнодушным.

ВНИМАНИЕ! СОДЕРЖИТ ИНФОРМАЦИЮ О НАРКОТИЧЕСКИХ ИЛИ ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВАХ, УПОТРЕБЛЕНИЕ КОТОРЫХ ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ВЛЕЧЕТ УГОЛОВНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

УДК 615.851
ББК 53.57

ISBN 978-5-00-214105-0

© Франкл В. Э., 2023
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2023

Содержание

Предисловие	6
I. Философские основы логотерапии	8
II. Экзистенциальная динамика и невротический эскапизм	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Виктор Франкл
Психотерапия и экзистенциализм.
Избранные работы по логотерапии
Идеи, необходимые всем нам,
особенно в нестабильные времена

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.

© Estate of Viktor Frankl, 2023

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. First published in English by Simon & Schuster, 1967.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023



Предисловие

В эту книгу вошло несколько моих работ последних лет. Я решил собрать здесь тексты, которые, как мне кажется, дают наиболее ясное представление о принципах логотерапии и ее применении на практике. Они дополняют и расширяют обсуждение этой психотерапевтической системы, которое началось в других статьях и эссе, и знакомят с ее особенностями.

Читатели иногда пытались найти статьи, указанные в библиографическом списке, но большинство из них публиковались в профессиональных журналах, выходявших относительно скромными тиражами. Надеюсь, что мой сборник послужит введением в логотерапию и источником информации для всех, кого интересует это направление в психологии.

Я посчитал важным сохранить статьи в более или менее первоизданном виде и не перерабатывать их так, чтобы получилась четко структурированная книга. Каждая из публикаций была новаторской в свое время, на момент печати, поэтому здесь новый материал сочетается со старым, а свежие идеи соседствуют с уже известными. Я вовсе не хочу сказать, что просто собрал весь материал по теме. Любая статья представляет собой отдельную законченную работу. По-моему, не слишком мудро разрушать эту изначальную целостность ради искусственной структуры. Так как большинство статей уже знакомо читателям, по дидактическим соображениям я воздержался от серьезного редактирования и пересмотра. Также я позволил себе сохранить разговорный стиль изложения.

Конечно, при таком подходе не исключены частичные повторы, но, чтобы их избежать, пришлось бы переделывать все статьи, подгоняя их под общую структуру. К тому же представляется, что такое дублирование вполне оправданно дидактически и в конечном счете будет полезным для читателя – в особенности потому, что повторы относятся к основным принципам логотерапии. В каждой работе они даются в различных контекстах, что позволяет рассмотреть их с разных сторон. По возможности я везде сохранял названия статей и их содержание – такими, какими они были при первой публикации. В случае когда требовалось минимально сопоставить материалы, я изменил заголовки, чтобы они соответствовали формату данного сборника.

Очевидно, стоит объяснить, почему для своей книги я выбрал название «Психотерапия и экзистенциализм».

Логотерапия – одно из психотерапевтических направлений. Некоторые авторы считают, что она относится к так называемой экзистенциальной психиатрии. Еще в 1930-е годы я предложил альтернативное понятие – *экзистенцанализ* (*Existenzanalyse*), отражающее суть логотерапии (этот термин я придумал еще в 1920-х годах). Когда американские специалисты начали публиковать о нем статьи, они перевели его как «экзистенциальный анализ». Однако точно так же они называли учение покойного Людвига Бинсвангера¹, который с 1940-х годов выбрал для своей концепции термин «дазайн-анализ» (*Daseinsanalyse*). Таким образом, понятие «экзистенциальный анализ» приобрело двойной смысл. Чтобы не было путаницы, я буду использовать его только применительно к логотерапии и по возможности воздержусь от употребления синонима, возникшего как перевод термина «экзистенцанализ».

Что касается экзистенциальной психиатрии, или экзистенциализма в его наиболее общем, всеохватном смысле, можно с уверенностью утверждать, что трактовок здесь существует столько же, сколько и самих экзистенциалистов. В рамках этой книги на мнение одних мы будем опираться, а других подвергнем критике. Вторые даже не осознают, что в дей-

¹ Людвиг Бинсвангер (1881–1966) – швейцарский психиатр и философ, основоположник экзистенциальной психологии. Здесь и далее примечания редактора, если не указано иное.

ствительности неправильно толкуют и употребляют фразы, заимствованные из терминологии истинных экзистенциалистов.

В заключение я хочу от души поблагодарить всех, кто дал мне ценные советы и помог редактировать рукописи еще до их публикации в этой книге. Я надеюсь, никто не будет на меня в обиде, если я просто перечислю имена и не стану оценивать помощь и вклад каждого в отдельности. Я ценю каждого и чувствую себя в долгу перед этими людьми.

С большим удовольствием выражаю благодарность и признательность Гордону Олпорту, Хайнцу Ансбахеру, Джозефу Фабри, покойному Эмилю Гутейлу, Элеоноре Янц, Полу Джонсону, Мелвину Кимблу, Дэниелу Курланду, Роберту Лесли, Лестеру Рэмпли, Рэндольфу Саснетту, Дональду Твиди – младшему, Адриану Ван Кааму, Джорджу Влахосу, Вернеру фон Альвенслебену, Рольфу фон Эккартсбергу, миссис Уолтер Вайскопф, Антонии Венкарт и Юлиусу Винклеру.

ВИКТОР ФРАНКЛ Вена, 1967 год

I. Философские основы логотерапии

2

По утверждению Гордона Олпорта³, логотерапия в этой стране⁴ принадлежит к учениям, к которым можно применить ярлык «экзистенциальная психиатрия». Как отмечает Аарон Унгерсма⁵ в своей книге «Поиск смысла: новый подход в психотерапии и пастырской психологии», логотерапия – это фактически единственное учение в обширной области экзистенциальной психиатрии, преуспевшее в развитии того, что можно обоснованно назвать психотерапевтическим методом. Дональд Твиди – младший⁶ в своей книге «Логотерапия и христианская вера» отмечает, что этот факт вызовет интерес у типичного американца, чьи взгляды традиционно прагматичны.

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

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

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

СВОБОДА ВОЛИ

Свобода воли человека относится к его жизненному опыту. Этот опыт подчинен эмпирическому подходу, который со времен Гуссерля⁷ называется феноменологическим⁸. На самом деле только два класса людей утверждают, что их воля несвободна: во-первых, больные шизофренией, которые в бреду считают, что другие люди манипулируют их волей и контролируют их мысли, и, во-вторых, философы-детерминисты. Правда, последние признают, что мы ощущаем нашу волю как свободную, но утверждают, что это самообман. Таким образом, единственное расхождение между их убеждениями и моим собственным – в том, способствует ли наш жизненный опыт истине.

Но кто должен судить? Чтобы ответить на этот вопрос, возьмем за отправную точку факт, что не только аномальные люди, такие как шизофреники, но и нормальные⁹ могут при опреде-

² Доклад на Конференции по феноменологии, Лексингтон, штат Кентукки (США), 4 апреля 1963 года.

³ Гордон Уиллард Олпорт (1897–1967) – американский психолог, автор теории черт личности.

⁴ Имеются в виду США. *Прим. пер.*

⁵ В некоторых источниках – Ангерсма, американский психолог и теолог, профессор пастырской психологии в Теологической семинарии Сан-Франциско.

⁶ Американский психолог, профессор Фуллеровской теологической семинарии в Пасадене.

⁷ Эдмунд Гуссерль (1859–1938) – немецкий философ, основатель феноменологии.

⁸ Я считаю, что феноменология говорит на языке дорефлексивного самопонимания человека, а не интерпретирует это явление, следуя предвзятым шаблонам.

⁹ Термины «нормальный» и «анормальный» используются здесь и далее в строго научном контексте для обозначения психической нормы и отклонений от нее (у пациентов с расстройствами психики и личности) и не являются дискриминиру-

ленных обстоятельствах ощущать свою волю как нечто несвободное. Это происходит, если мы дадим им небольшую дозу диэтиламида лизергиновой кислоты (ЛСД)¹⁰. Вскоре они начинают страдать от искусственного психоза, при котором, по опубликованным отчетам об исследованиях, они ощущают себя «автоматами», действуют как бы «на автопилоте». Другими словами, они приходят к «истине» детерминизма¹¹. Однако самое время спросить себя: вероятно ли, что истина становится доступной человеку только после отравления его мозга? Странная концепция *aletheia*¹²: истина может быть раскрыта и обнаружена только через заблуждение, что *логос* может быть опосредован только через *патологос* (*pathologos*).

Излишне говорить, что свобода конечного существа, такого как человек, – это свобода в определенных пределах. Человек зависит от условий, будь они биологическими, психологическими или социологическими по своей природе. Но он всегда остается свободным по отношению к этим условиям, он всегда сохраняет за собой свободу выбора в том, как к ним относиться. Человек волен возвыситься над соматическими и психическими факторами, определяющими его бытие, тем самым открывая для себя новое состояние. Он входит в измерение ноэтическое¹³, отличное от соматических и психических проявлений. Он может занять позицию не только по отношению к миру, но и по отношению к самому себе. Человек – существо, способное как рефлексировать, так и отвергать себя. Он может быть сам себе судьей и оценивать свои деяния. Короче говоря, присущие человеку взаимосвязанные феномены, такие как самосознание и сознание, были бы непонятны, если бы мы не истолковывали человека как существо, способное отчуждаться от себя, переходя из плоскости биологического и психологического в пространство ноологического. Это специфическое человеческое измерение, которое я называл ноологическим, недоступно животному. Например, если собака, намочив ковер, забирается под диван, это еще не признак нечистой совести; это своего рода упреждающая тревога, а именно боязливое ожидание наказания.

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

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

ющими или стигматизирующими.

¹⁰ В 1950-е годы препараты ЛСД активно применялись в США для терапии психических заболеваний, в том числе шизофрении. На фоне роста употребления психоактивных веществ в обществе в 1960 году препарат был запрещен, его клинические испытания прекратились.

¹¹ Философское учение о взаимосвязи и взаимообусловленности всех явлений объективной действительности («всё связано со всем, и всё влияет на всё»).

¹² От Ἀλήθεια (др.-греч.) – истина. Алетейей звали и богиню истины в мифологии Древней Греции.

¹³ Ноэтическое (от понятия «ноэзис», введенного Э. Гуссерлем) – по мысли В. Франкла, возвышающее человека над обстоятельствами благодаря силе мысли и духа.

спазма на весь период наблюдения за ним после лечения. Он снова стал счастливым, полностью работоспособным человеком.

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

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

Я убежден, что в лечении невроза техника парадоксальной интенции ни в коем случае не поверхностна; скорее наоборот, она позволяет пациенту на более глубоком уровне, радикально и при этом с пользой изменить свои установки. Тем не менее предпринимались попытки подвести психодинамические основы под неоспоримый терапевтический эффект этой техники¹⁴. Один из моих врачей в Венской поликлинической больнице, дипломированный фрейдист, представил старейшему в мире Венскому психоаналитическому обществу доклад о парадоксальной интенции, в котором объяснял ее успехи исключительно в психодинамических терминах. Пока он готовился к выступлению, к нему обратилась женщина с тяжелой агорафобией¹⁵, и, консультируя ее, он применил парадоксальную интенцию. К сожалению, уже после одного сеанса у пациентки не осталось никаких жалоб, и доктор не смог уговорить ее на дополнительные сессии, чтобы отследить психодинамику, лежащую в основе излечения!

ВОЛЯ К СМЫСЛУ

Теперь обратимся ко второму основному постулату: воле к смыслу. По дидактическим соображениям в порядке эвристического упрощения мы противопоставляем ее и принципу удовольствия, столь распространенному в психоаналитических мотивационных теориях, и воле к власти – концепции, которая играет решающую роль в адлерианской психологии¹⁶. Я не устану утверждать, что воля к удовольствию на самом деле разрушает, поскольку чем больше человек действительно стремится к наслаждению, тем меньше его получает. Это связано с фундаментальным фактом: удовольствие – побочный продукт или эффект воплощения наших желаний, но оно обедняется и теряется по мере того, как становится задачей или целью. Чем сильнее стремится человек получить удовольствие, тем дальше он оказывается от этой цели. Осмелюсь утверждать, что этим механизмом объясняется происхождение большинства сексуальных неврозов. Соответственно, логотерапевтическая техника, основанная на самопредотвращении намерения к удовольствию, дает замечательные краткосрочные результаты. В моей клинике этот метод с успехом применяли даже психодинамически ориентированные терапевты¹⁷ из штатных сотрудников. Один из них, попечению которого я доверил всех паци-

¹⁴ Frankl V. E. The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy. 2nd ed. New York: Alfred A. Knopf, Inc., 1965. P. 236.

¹⁵ Боязнь обширных многолюдных пространств.

¹⁶ Имеется в виду система индивидуальной психологии австрийского психиатра и психолога Альфреда Адлера.

¹⁷ То есть сторонники психодинамического подхода, который предполагает, что мысли, чувства и поведение человека обусловлены только бессознательными процессами.

ентов с сексуальным неврозом, прибегал исключительно к этой быстрой процедуре, и в такой ситуации она оказывалась единственно эффективной.

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

Мы не вправе рассматривать волю к удовольствию или к власти через призму психодинамически ориентированных школ, где принято считать, что человек стремится к целям своего поведения невольно и непреднамеренно и что на самом деле им движут не сознательные мотивы. Эрих Фромм¹⁸, например, совсем недавно говорил о «мотивирующих силах, которые заставляют человека действовать определенным образом, о побуждениях, которые подталкивают его в определенном направлении»¹⁹. Что касается меня, то не могу себе представить, чтобы человеком действительно двигали стремления; я бы сказал, что он либо стремится сам, либо им что-то движет. *Tertium non datur*²⁰. Игнорировать эту разницу или, вернее, приносить одно в жертву другому – недостойно ученого. Поступить так – значит в своей приверженности гипотезам закрывать глаза на факты. Одно из таких искажений – предполагать, что человек «живет» своими инстинктами. Поскольку мы процитировали здесь Зигмунда Фрейда²¹, ради справедливости следует добавить одно его утверждение, не так хорошо известное. В рецензии на книгу, опубликованной в *Wiener Medizinische Wochenschrift* («Венском медицинском еженедельнике») в 1889 году, он пишет: «Благоговение перед величием гения, без сомнения, ценно. Но наше преклонение перед фактами должно превосходить его».

Фрейд и, соответственно, его эпигоны учили нас всегда видеть что-то в основе человеческих желаний: бессознательные мотивы, базовые динамики. Фрейд никогда не принимал человека как есть, или, как утверждал Гордон Олпорт, «Фрейд был специалистом именно по тем мотивам, которые нельзя толковать как таковые»²². Означает ли это, однако, что вообще не существует мотивов, которые следует принимать за чистую монету? Такое предположение сравнимо с позицией человека, который, когда ему показали аиста, сказал: «О, а я думал, что аистов не бывает!» Разве то, что аистами скрывали от детей факт рождения, отрицает каким-либо образом реальное существование этой птицы?

По словам самого Фрейда, принцип реальности – это простое продолжение принципа удовольствия; то, что служит воплощению принципа удовольствия. С тем же успехом можно утверждать, что сам принцип удовольствия – продолжение более широкого понятия, называемого принципом гомеостаза, служащее *ego* целям. В конечном счете психодинамическая концепция представляет человека как существо, которое в основном озабочено поддержанием или восстановлением внутреннего равновесия и для этого старается удовлетворить свои влечения и инстинкты. Даже в том, каким человек предстает в юнгианской психологии²³, его мотивация интерпретируется в подобном же направлении. Возьмем, к примеру, архетипы²⁴. Это мифические существа (Фрейд называл так инстинкты). Опять же, человек рассматривается

¹⁸ Эрих Зелигманн Фромм (1900–1980) – немецкий психолог, социолог и философ, один из основателей неопрейдизма.

¹⁹ *Beyond the Chains of Illusion*. New York: Simon & Schuster, Inc., 1962. P. 38.

²⁰ Третьего не дано (лат.). Прим. пер.

²¹ Зигмунд Фрейд (1856–1939) – австрийский психиатр, невролог и психолог, основоположник психоанализа.

²² *Personality and Social Encounter*. Boston: Beacon Press, 1960. P. 103.

²³ Имеется в виду система аналитической психологии швейцарского психиатра Карла Густава Юнга (1875–1961).

²⁴ По Юнгу, архетип – это общий, понятный для всех людей первообраз, элемент коллективного бессознательного (структуры психики, единой для общества в целом).

как создание, склонное избавляться от напряжения. Это напряжение вызывается или влечениями и инстинктами, требующими их реализации и удовлетворения, или архетипами, побуждающими к их материализации. В любом случае реальность, мир существ и смыслов, обесценивается и деградирует до набора более или менее работающих инструментов, которые можно использовать для избавления от раздражающих стимулов, таких как супер-эго²⁵ или архетипы. Однако при таком взгляде на человека мы приносим в жертву и, следовательно, полностью исключаем фундаментальный факт, поддающийся феноменологическому анализу, а именно то, что человек – это существо, которое сталкивается с другими существами и стремится к реализации смыслов.

Именно по этой причине я говорю о воле к смыслу, а не о потребности в смысле или управлении смыслом. Если бы человек действительно был движим смыслом, то он бы стремился к его полному осуществлению, воплощению только для того, чтобы избавиться от этого побуждения и восстановить гомеостаз. Однако в то же время человек больше заботился бы не об осуществлении, а, скорее, о своем равновесии и в итоге о самом себе.

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

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

Один из моих ассистентов по Гарвардской летней сессии Эрнест Кин в своей докторской диссертации решил показать, что недостатки фрейдистского психоанализа компенсируются эго-психологией Хайнца Гартмана²⁶, а недостатки эго-психологии, в свою очередь, – концепцией идентичности Эриксона²⁷. Однако Кин утверждал, что последнего звена все же недостает, и таким звеном стала логотерапия. На самом деле я убежден, что человек не должен и даже не может напрямую бороться за идентичность. Он, скорее, обретает идентичность в той степени, в какой посвящает себя чему-то за пределами себя – более значимому, чем он сам. Никто не сформулировал это убедительнее Карла Ясперса²⁸: «Что представляет собой человек, каким он становится, зависит в конечном счете от дела, которое стало его собственным».

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

²⁵ Одна из структур личности в модели З. Фрейда. Всего их три: ид (оно) – бессознательная импульсивная часть, подчинена принципу удовольствия; эго (я) – предсознательная рациональная, руководствуется принципом реальности; супер-эго (сверх-я) – сознательная моральная, опирается на совесть и стремление к совершенству.

²⁶ Хайнц Гартман (1894–1970) – американско-австрийский психиатр и психолог, разрабатывавший концепции психологии «я».

²⁷ Эрик Хомбургер Эриксон (1902–1994) – американский психолог, автор теории стадий психического развития.

²⁸ Карл Теодор Ясперс (1883–1969) – немецкий философ, психолог и психиатр, один из представителей экзистенциализма.

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

Но давайте зададимся вопросом об истинной цели утверждения: должен ли человек просто реализовывать свой потенциал или – как еще говорят – выражать себя? Полагаю, мотив, скрытый за подобными представлениями, состоит в том, чтобы преодолеть напряжение, вызванное разрывом между тем, каков человек сейчас и каким он должен стать; это напряжение между реальным положением дел и идеальным, которое он должен осуществить; напряжение между существованием и сущью, то есть между бытием и смыслом. На самом деле проповедь о том, что человеку не нужно беспокоиться об идеалах и ценностях, поскольку они не что иное, как «самовыражение», и поэтому следует просто приступить к актуализации своих возможностей, – это хорошая новость. Нам словно говорят, что не нужно тянуться к звездам, чтобы опустить их на землю, ибо все в порядке, все уже присутствует, по крайней мере в виде потенциальных возможностей для актуализации.

В этом случае императив Пиндара²⁹ – «стань тем, что ты есть» – лишается своей императивности и заменяется на индикативное утверждение: человек всегда был тем, кем ему предназначено стать! Потому-то и нет нужды дотягиваться до звезд, чтобы они оказались на земле, – *Земля сама по себе звезда!*

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

Однако неразумно сталкивать человека с ценностями, которые рассматриваются лишь как форма самовыражения, и тем более – заставлять его видеть в них «не что иное, как защитные механизмы, реактивные образования или рационализацию своих инстинктивных влечений», как определили их два выдающихся психоаналитически ориентированных исследователя в этой области. Что касается моего мнения о таком теоретизировании, то я не хотел бы жить ради своих «защитных механизмов», не говоря уже о том, чтобы умирать ради своих «реактивных образований».

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

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

²⁹ Пиндар (522/518–448/438 до н. э.) – один из виднейших лирических поэтов Древней Греции.

Инаковость каждого бытия не должна размываться в экзистенциальном мышлении, как справедливо подчеркивал Эрвин Штраус³⁰, и это утверждение применимо и к смыслу. Смысл, который бытие должно реализовать, – это нечто впереди него, но никогда не само бытие. Только если непохожесть, уникальность бытия удерживается смыслом, он может оказывать на бытие необходимое влияние, которое поддается феноменологическому анализу нашего опыта существования. Только смысл, не являющийся простым выражением самого бытия, представляет собой истинный вызов. Вы помните историю из Библии: когда израильтяне бродили по пустыне, длань Господня представала перед ними в небесах в виде облака; только так они могли быть ведомы Господом. А теперь вообразите, что произошло бы, если бы Господь, приняв форму облака, оказался среди израильтян: вместо того чтобы указывать верное направление, это облако заволокло бы всё – и люди сбились бы с пути.

Другими словами, смысл не должен совпадать с бытием – он должен опережать его. Темп бытия определяется смыслом. Бытие сбивается с шага, если не проживается в трансцендентности, в тяготении к чему-то выходящему за свои границы. С этой точки зрения есть люди-предводители, а есть примирители³¹: первые сталкивают нас со смыслами и ценностями, тем самым поддерживая нашу смысловую ориентацию; вторые облегчают бремя смысловой конфронтации. В этом смысле Моисей был предводителем, задававшим темп: не унимал человеческую совесть, а, скорее, будоражил ее. Он поставил свой народ перед идеалами и ценностями, предъявив ему десять заповедей. Примирители же, наоборот, успокаивают, пытаются утишить внутреннее противоречие человека. «Давайте посмотрим правде в глаза, – говорят они. – К чему волноваться о своих недостатках? Лишь немногие дотягивают до идеала. Так что лучше забыть о своих недостатках и позаботиться о спокойствии разума или души, а не об экзистенциальных смыслах, которые только наполняют наше бытие напряжением».

Что примирители упускают из виду, так это мудрость, заложенную в предостережении Гёте: «Если мы принимаем человека таким, какой он есть, мы делаем его хуже; если мы принимаем его таким, каким он должен быть, мы помогаем ему стать таковым»³².

Как только смысловая ориентация превращается в смысловую конфронтацию, достигается та стадия созревания и развития, на которой свобода – понятие, столь подчеркиваемое философией экзистенциализма, – становится ответственностью. Человек отвечает за осуществление конкретного смысла своей частной жизни. Но он также ответствен *перед* чем-то или по *отношению к* чему-то, будь то общество, или человечество, или человеческий род, или собственная совесть. Однако довольно много людей интерпретируют свое бытие как ответственность не просто перед чем-то, а перед кем-то, а именно перед Богом³³.

Логотерапия – светская теория и медицинская практика, а потому ограничивается основанными на фактах утверждениями и оставляет за пациентом решение о том, каким образом понимать свое ответственное бытие – через религиозные верования или агностические убеждения. Она должна оставаться доступной для всех; даже если бы не было других причин, придерживаться этого принципа меня обязывает клятва Гиппократова. Логотерапия применима в лечении пациентов-атеистов и полезна в руках врачей-атеистов. В любом случае она находит

³⁰ Эрвин Вальтер Максимилиан Штраус (1891–1975) – немецкий философ и психиатр, один из основоположников феноменологического метода в психологии.

³¹ В оригинале игра английских слов *pacemaker* и *peacemaker* – букв. «темповорцы» и «мироворцы».

³² Если я, измеряя артериальное давление у больного, обнаруживаю, что оно слегка повышено, и затем сообщаю об этом, то на самом деле я не говорю человеку правду, так как тогда он встревожится и давление только вырастет. Наоборот, если я скажу, что ему не из-за чего волноваться, я не солгу ему, так как он успокоится и его кровяное давление станет нормальным.

³³ Лично я сомневаюсь, что в религии истину можно отличить от лжи с помощью доказательств, универсально признаваемых человеком. Мне кажется, что различные религиозные конфессии – это что-то вроде разных языков. Нет оснований утверждать, что какая-либо из них превосходит другие. Точно так же ни один язык нельзя с полным основанием назвать «истинным» или «ложным». Однако через каждый из них к истине – к единой истине – можно подойти как бы с разных сторон и с помощью каждого языка точно так же можно ошибаться и даже лгать.

в ответственности суть человеческого существования. Подчеркивая особую важность ответственности, логотерапевт не может избавлять своего пациента от решения, за что, перед кем или чем он чувствует себя ответственным.

Логотерапевт не вправе сознательно влиять на мнение пациента о его ответственности или личном смысле. Совесть, как и все прочее, присущее людям, может заблуждаться. Однако это не освобождает человека от обязанности подчиняться ей – существование в любом случае сопряжено с риском ошибки. Человек должен рискнуть, посвящая себя делу, которое выглядит недостойным его посвящения. Возможно, моя приверженность делу логотерапии ошибочна. Но я предпочитаю жить в мире, где у человека есть право выбора – даже неверного, а не в мире, в котором никакого выбора не остается. Иными словами, я за мир, где, с одной стороны, может возникнуть такой феномен, как Адольф Гитлер, а с другой стороны, – феномен многих святых. Я предпочитаю такой мир миру тотального или тоталитарного конформизма и коллективизма, в котором человека низводят до уровня функционера партии или государства.

СМЫСЛ ЖИЗНИ

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

Хотя ни один логотерапевт не *прописывает* смысл, он вполне может его *описать*. Под этим я подразумеваю описание того, что происходит с человеком, когда он переживает что-то значимое, без применения к таким переживаниям какой-либо предвзятой схемы интерпретации. Короче говоря, наша задача – в том, чтобы феноменологически исследовать непосредственные данные реального жизненного опыта. Феноменологическим путем логотерапевт способен раздвигать и расширять поле зрения своего пациента в контексте значений и ценностей, увеличивая его до критических размеров. С ростом осознания может наконец выясниться, что жизнь никогда не теряет смысла и сохраняет его до самого последнего момента. Как показывает нам феноменологический анализ, это связано с тем, что человек находит смысл жизни не только в своих поступках, работе и творчестве, но и в собственных переживаниях, сталкиваясь с истинным, хорошим и прекрасным в мире, и последнее, но не менее важное – во встречах с другими людьми, обладающими неповторимыми качествами. Принять другого человека в его уникальности – значит полюбить его. Но даже в ситуации, когда человек лишен творческой силы и восприимчивости, он все равно способен обрести смысл жизни. Перед лицом непримиримой судьбы, в безвыходном положении, ему дается последняя возможность осуществить смысл – осознать наивысшую ценность, исполненную, пожалуй, наиболее глубокого значения, – и в этом суть страдания³⁴.

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

В подчеркивании этих трагических сторон жизни нет ничего чрезмерного, как на первый взгляд кажется. Так, боязнь старения и смерти широко распространена в современной культуре. Эдит Вайскопф-Джоэлсон, профессор психологии Университета Дьюка, полагает,

³⁴ Само собой разумеется, что страдание имеет смысл, только когда ситуацию нельзя изменить, – иначе мы имели бы дело не с героизмом, а с мазохизмом.

что логотерапия способна помочь в противодействии этим особенно частым страхам американцев. Собственно, я утверждаю – и таков основной принцип логотерапии, – что бренность жизни ни в малейшей степени не умаляет ее значимости. То же самое относится и к человеческим ошибкам. Так что ни к чему усиливать эскапизм наших пациентов перед лицом трагической триады существования.

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

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

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

Мы можем выявить волю человека к смыслу только в том случае, если сам смысл можно объяснить как нечто существенно большее, чем просто его самовыражение. Это предполагает определенную степень объективности, а без минимальной степени объективности смысл никогда не стоил бы реализации. Мы не просто придаем и приписываем вещам смысл, а, скорее, обнаруживаем его; мы не изобретаем смысл – мы его находим. (Именно это я имею в виду, когда заявляю о его объективности.) С другой стороны, непредвзятое исследование выявило бы определенную субъективность в понятии смысла. Смысл жизни должен быть рассмотрен в терминах конкретного смысла определенного человека в данной ситуации.

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

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

Говоря о воле к смыслу, я обращался к смысловой ориентации и смысловой конфронтации; говоря о смысле жизни, я обращаюсь теперь к смысловой фрустрации, или экзистенциальной фрустрации. Это понятие характеризует коллективный невроз нашего времени. Декан

одного из крупных американских университетов рассказал мне, что в своей консультационной работе он постоянно сталкивается со студентами, которые жалуются на бессмысленность жизни и ощущают внутреннюю пустоту, – я называю ее экзистенциальным вакуумом. Более того, именно с этой проблемой связано немало случаев самоубийств среди студентов.

Сегодня нам необходимо дополнение к глубинной психологии, не приложение к ней и не замена. Это новое направление – «вершинная психология», которая обращалась бы к высотам, которых способен достичь человек, его возвышенным устремлениям и аспектам, включая и разочарования. Фрейд был достаточно гениален, чтобы осознавать ограниченность своей системы, – например, когда признался Людвигу Бинсвангеру, что сам «не выходил за пределы первого этажа и подвала»³⁵.

Один представитель вершинной психологии в том виде, как я ее описал, сказал, что нам нужны «убеждения и верования настолько мощные, чтобы возвышать людей над собой и побуждать их жить и умирать ради цели более благородной и великой, чем они сами», и студентов надо учить тому, что «идеалы – это основа выживания»³⁶.

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

³⁵ Binswanger L. Sigmund Freud: Reminiscences of a Friendship. New York: Grune & Stratton, Inc., 1957. P. 96.

³⁶ Это не идеализм и не материализм – это просто реализм. Я такой же реалист, как и Гёте, сказавший: «Когда мы воспринимаем человека таким, какой он есть, мы делаем его хуже, чем он есть. Но если мы рассматриваем его таким, каким он должен быть, мы даем ему стать таким, каким он мог бы стать».

II. Экзистенциальная динамика и невротический эскапизм

37

Психоаналитики все чаще сообщают, что сталкиваются с новым типом невроза, который характеризуется главным образом потерей интереса и отсутствием инициативы. Они жалуются, что в таких случаях обычный психоанализ неэффективен. Снова и снова к психиатру обращаются пациенты, которые сомневаются в том, что жизнь имеет какой-либо смысл. Такое состояние я назвал «экзистенциальным вакуумом». Что касается частоты этого явления, обратимся к социологическому опросу, проведенному среди моих студентов в Венском университете. Целых 40 % тех, кто слушал лекции на немецком языке (немцев, швейцарцев и австрийцев), заявили, что им знакомо чувство некой крайней абсурдности. При этом уже не 40, а 81 % американских студентов, посещавших занятия на английском, заявляли о тех же ощущениях. Исходя из процентных показателей, мы можем сделать вывод не о том, что экзистенциальный вакуум – это преимущественно болезнь американцев, а, скорее, о том, что он, по-видимому, сопутствует индустриализации.

Очевидно, экзистенциальный вакуум возникает у человека из-за двойной утраты: потери базовой инстинктивной способности защитить себя, которая есть у животных, и более поздней утраты тех традиций, которые управляли нашей жизнью в прежние времена. Сегодня инстинкты не диктуют человеку действия, а традиции не направляют его поступки; скоро он и сам не будет знать, чего действительно хочет, а станет руководствоваться требованиями к нему других людей, полностью уступив конформизму.

Готова ли психотерапия справиться с нынешним запросом? Прежде всего я считаю опасным подталкивать человека к поиску смысла через стереотипные интерпретации, такие как «не что иное, как защитные механизмы» или «вторичные рационализации». Я думаю, что поиски человеком смысла жизни и даже сомнения в нем, то есть его духовные устремления, да и разочарования, нужно принимать целиком и полностью. Не следует подавлять или отмечать их в ходе анализа³⁷. Поэтому я не могу разделить мнение Фрейда, высказанное им в письме к принцессе Бонапарт³⁸: «В тот момент, когда человек ставит под сомнение смысл и ценность жизни, он становится больным»⁴⁰. Я же склонен считать, что такой человек только доказывает, что он действительно человек. Помню, в средней школе учитель естествознания однажды объяснял нам, что жизнь в конечном счете есть не что иное, как процесс окисления. Тут я вскочил и пылко воскликнул: «Если так, то какой в жизни смысл?» Вполне возможно, что этим вопросом я впервые актуализировал свою духовную самость.

Стремление найти смысл жизни – это не просто «вторичная рационализация» инстинктивных влечений, а первичная мотивационная направляющая человека. В логотерапии мы противопоставляем волю к смыслу принципу удовольствия и принципу воли к власти. На самом деле удовольствие – не цель человеческих стремлений, а, скорее, побочный продукт их воплощения, тогда как власть – не итог, а то, что ему способствует. Таким образом, поборники прин-

³⁷ Доклад на Конференции по экзистенциальной психиатрии, Торонто, Канада, 6 мая 1962 года.

³⁸ Пациент, профессор университета в Вене, был направлен в мою клинику, потому что мучился вопросом о смысле своей жизни. Выяснилось, что он страдал рекуррентной эндогенной депрессией; однако он начинал сомневаться в смысле жизни не в периоды обострения душевной болезни, а в промежутках, когда был здоров.

³⁹ Мари Бонапарт (1882–1962) – французская писательница, переводчица, психоаналитик, ученица З. Фрейда. Титул принцессы Греческой и Датской получила, выйдя замуж за графа Георга Корфского.

⁴⁰ Letters of Sigmund Freud / ed. E. L. Freud. New York: Basic Books, Inc., 1960.

ципа удовольствия ошибочно принимают за цель побочный эффект, а сторонники воли к власти – средство на пути к желаемому.

Психотерапия пытается приблизить пациента к пониманию, чего он действительно хочет в глубине своего «я». Однако логотерапия, делая что-то осознанным, не ограничивается инстинктивным бессознательным, а сосредоточивается также на духовных исканиях: выявляет стремление к смыслу жизни и проясняет смысл существования. Другими словами, мы должны усиливать самопонимание наших пациентов не только на субчеловеческом, но и на человеческом уровне. Пришло время дополнить глубинную психологию тем, что можно именовать вершинной психологией.

В логотерапии пациент, действительно сталкиваясь со смыслами и целями, призван исполнить их. Здесь возникает вопрос: не подавлен ли, не ошеломлен ли пациент такой конфронтацией? Однако в век экзистенциального вакуума гораздо опаснее то, что человеку значительно недостает нагрузки. Патологию вызывает не только стресс, но и отсутствие стресса, которое заканчивается опустошенностью. Потеря смысла приводит к тому, что напряжение исчезает вовсе, и это, как и его переизбыток, угрожает психическому здоровью. Напряжение – не то, чего следует постоянно избегать. Человеку нужен не столько гомеостаз любой ценой, сколько разумное напряжение, которое вызывается требовательным характером (*Aufforderungs-charakter*)⁴¹ бытия, присущего смыслу. Ориентация на смысл упорядочивает жизнь подобно тому, как магнит притягивает железные стружки. Так создается поле напряжения между тем, что человек собой представляет, и тем, что он должен делать. В этом поле действует экзистенциальная динамика, как я ее называю. Она скорее тянет человека, чем толкает; вместо того чтобы быть детерминированным смыслом, человек сам решает, будет ли его жизнь структурирована в соответствии с требовательным характером смысла его бытия.

Человек не может обойтись как без гравитации (по крайней мере, в обычных условиях), так и без силы притяжения, исходящей от смысла к его бытию. Человеку необходим вызов и зов смысла для его реализации. Изучая влияние экзистенциальной динамики в рамках логотерапевтической концепции ориентации на смысл, Котчен обнаружил значительную положительную корреляцию между ориентацией на смысл и психическим здоровьем⁴². Позднее Дэвис, Маккорт и Соломон показали: галлюцинации, возникающие во время сенсорной депривации, исчезают не с возвращением чувственных ощущений, а только когда восстанавливается осмысленный контакт с внешним миром⁴³. В исследовании Перл Шредер у клиентов, склонных брать на себя высокую ответственность, психотерапия приводила к более выраженному улучшению, чем у людей со слабым чувством ответственности⁴⁴.

Сильная смысловая ориентация может также продлевать, а то и спасать жизнь. Что касается первого, напомним, что Гёте работал над второй частью «Фауста» семь лет. Наконец в январе 1832 года он запечатал рукопись в конверт и через два месяца умер. Осмелюсь предположить, что в эти семь лет он находился на пределе или даже за пределом физических возможностей. Ему удалось отсрочить приход смерти, и он оставался жив, пока не закончил свой труд и не исполнил смысл. Говоря о спасительном эффекте смысловой ориентации, я имею в виду собственный клинический и метаклинический опыт, полученный в живой лаборатории концентрационных лагерей⁴⁵.

⁴¹ Термин введен немецким и американским психологом Куртом Левином (1890–1947), в разных источниках переводится на русский язык как «требовательный характер», «побудитель» и «побудительность».

⁴² Kotchen T. A. Existential Mental Health, An Empirical Approach // Journal of Individual Psychology. 1960. № 16. P. 174.

⁴³ Davis J. M., McCourt W. F., Solomon P. The Effect of Visual Stimulation on Hallucinations and other Mental Experiences During Sensory Deprivation // The American Journal of Psychiatry. 1960. № 116. P. 889.

⁴⁴ Schroeder P. Client Acceptance of Responsibility and Difficulty of Therapy // Journal of Consulting Psychology. 1960. № 24. P. 467.

⁴⁵ Подробное изложение и анализ этих переживаний можно найти в книге *Man's Search for Meaning: An Introduction*

Подчеркивая благотворное и решающее влияние смысловой ориентации на сохранение или восстановление психического здоровья, я не собираюсь принижать значение таких ценных психиатрических методов, как электрошоковая терапия (ЭШТ), применение лекарственных средств и даже лоботомия. В 1952 году, еще до бума на препарат «Милтаун», я разработал первый в континентальной Европе транквилизатор. В моей клинической практике встречались диагностические случаи, когда требовалась лоботомия; иногда я сам проводил операцию, и впоследствии у меня не было причин сожалеть об этом. При тяжелой эндогенной депрессии мы не должны лишать пациента облегчения, которое может дать ЭШТ. Я считаю заблуждением, что в таких случаях нельзя освободить от чувства вины только потому, что за ним стоит подлинная вина. В некотором смысле каждый из нас виноват в течение своей жизни – это экзистенциальное чувство вины присуще человеческому состоянию. Пациент же, страдающий эндогенной депрессией, переживает ее патологически искаженным образом. Мы не должны делать вывод, что экзистенциальная вина стала причиной его состояния. Наоборот, это из-за эндогенной депрессии человек испытывает аномальное ощущение вины. Если во время отлива риф выступает из воды, это не значит, что он и вызвал отлив. Точно так же чувство вины, возникающее при эндогенной депрессии – эмоциональном отливе, нельзя считать причиной заболевания. Более того, в депрессивном состоянии конфронтация больного со своей экзистенциальной виной вполне может усилить склонность к самообвинению до такой степени, что спровоцирует суицид.

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.