

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

ВИКТОР ФРАНКЛ

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ПРЕОДОЛЕНИЕ
БЕССМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ

Эту книгу хорошо дополняют

Неврозы

Виктор Франкл

Психотерапия и экзистенциализм

Виктор Франкл

Выбор

Эдит Эгер

Дар

Эдит Эгер

*Психология МИФ.
Классика психологии и психотерапии*

Виктор Франкл

Гуманистическая психотерапия

Преодоление бессмысленности жизни

Перевод с немецкого
Маргариты Матвеевой

Москва
МИФ
2024

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ

Страдание от бессмысленности жизни	13
--	----

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Фрейд, Адлер и Юнг	53
Логотерапия	70
Парадоксальная интенция	82
Дереклексия	96
Воля к смыслу	106
Экзистенциальная фрустрация	113
Смысл страдания	120
Душепопечительство во врачебной практике	129
Логотерапия и религия	138
Критика динамического психологизма	149

ПРИЛОЖЕНИЕ

Взгляд психиатра на современную литературу	165
Об авторе	179
О переводчике	180
Примечания	181
Избранные работы Виктора Франкла	187

Памяти Лео Бека (1873–1956)

Введение

Страдание от бессмысленности жизни¹

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** единственным смыслом жизни.

* От безысходности (фр.). Здесь и далее примечания переводчика.

В завершение стоит также упомянуть американского профессора Клицке, которой работал по приглашению в одном из африканских университетов. В своей статье «Студенты в развивающейся Африке — логотерапия в Танзании»² Клицке показал, что в странах третьего мира экзистенциальный вакуум встречается все чаще, по крайней мере среди студентов. Аналогичными сведениями мы обязаны Джозефу Филбрику³:

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 теряется по поводу 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 тоталитаризм⁴.

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 возможностей⁵.

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*^{*}, чтобы человек попытался лишить 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 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

^{*} «Человеческая ситуация» (*фр.*) — философское понятие, которое описывает условия человеческого существования.

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 сойдем, 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 Махолика⁶, 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».