

Московский институт психоанализа
Серия: Логотерапия и экзистенциальный анализ



Элизабет Лукас
Хайди Шёнфельд

ПСИХОТЕРАПИЯ С ДОСТОИНСТВОМ

Конкретная логотерапия

Логотерапия и экзистенциальный анализ

Элизабет Лукас

**Психотерапия с достоинством.
Конкретная логотерапия**

«Когито-Центр»

2019

УДК 159.9
ББК 88

Лукас Э.

Психотерапия с достоинством. Конкретная логотерапия /
Э. Лукас — «Когито-Центр», 2019 — (Логотерапия и
экзистенциальный анализ)

ISBN 978-5-89353-618-8

Логотерапия Виктора Э. Франкла – это форма психотерапии, зарекомендовавшая себя как виртуозный метод, помогающий в сложных кризисных ситуациях сохранять гибкость ума и открывать новые возможности смысла. Всем своим инструментарием логотерапия полагается на неотъемлемое достоинство человека, которому она доверяет, открывая перед ним дорогу к свободе и ответственности, чтобы с их помощью преодолеть свои проблемы и слабости. В этой книге два выдающихся эксперта по логотерапии рассказывают о своем опыте. Благодаря достоверным историям пациентов и профессиональным комментариям, читатели смогут понять, насколько полезна эта форма психотерапии. Книга рекомендована специалистам помогающих профессий. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-89353-618-8

© Лукас Э., 2019
© Когито-Центр, 2019

Содержание

Предисловие к книжной серии	6
Краткий экскурс в логотерапию	7
Из практики логотерапевта	16
Вступление	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Элизабет Лукас, Хайди Шёнфельд

Психотерапия с достоинством.

Конкретная логотерапия

Elisabeth Lukas, Heidi Schönfeld

PSYCHOTHERAPIE IN WURDE

Logotherapie konkret



Перевод с немецкого *Маргарита Матвеева*

© Elisabeth-Lukas-Archiv gGmbH, 2020 © Московский институт психоанализа, 2021

Предисловие к книжной серии

Хайди Шёнфельд

У современного человека, как правило, достаточно того, чем ему жить. Но ему часто не хватает знания о том, для чего ему жить.

С помощью такого умозаключения венский психиатр, невролог и основатель логотерапии Виктор Франкл сделал вывод о ключевой проблеме, которая и по сей день не потеряла своей актуальности. Серия книг «Живая логотерапия», изданная «Архивом Элизабет Лукас» (интернет-ресурс, содержащий все труды Э. Лукас) в г. Бамберг (Германия), имеет целью применить идеи Франкла для конструктивного решения проблем нашего времени. Это возможно в первую очередь благодаря работам Элизабет Лукас, самой известной в мире ученицы Франкла. В своих публикациях она показывает, как логотерапия помогает при психических заболеваниях, как она обогащает повседневную жизнь здоровых людей и вдохновляет на то, чтобы их жизнь удалась и была наполнена смыслом. Ее книги раскрывают, насколько логотерапия гуманистична, практична и актуальна, это именно «живая логотерапия». Поэтому данная серия книг посвящена прежде всего идеям и представлениям Лукас. Но были использованы и другие тексты, которые наглядно развивают логотерапию Виктора Франкла, оставаясь верными оригиналу.

Книга «Психотерапия с достоинством» – это наш второй совместный проект, который объединяет теорию (Э. Лукас) с практикой множества конкретных примеров (Х. Шёнфельд). Разумеется, эти примеры всегда облачены в анонимную форму, которая делает действующих лиц неузнаваемыми, но при этом сами проблемы не искажаются. Тексты, относящиеся к практике, каждый раз сопровождаются соответствующими теоретическими положениями из наследия логотерапии.

Пусть эта книга повторит замечательный успех первого совместного проекта «Смыслоцентрированная психотерапия»¹ и вновь позволит читателям разглядеть всю полноту ценностей и живость логотерапии Франкла.

Д-р Хайди Шёнфельд

(для «Архива Элизабет Лукас», www.elisabeth-lukas-archiv.de)

¹ Изд. на нем. яз.: Sinnzentrierte Psychotherapie, Munchen: Profil, 2016; электр. изд. на англ. яз.: Meaning-Centred Psychotherapy. “Living Logotherapy” Series. Elisabeth Lukas Archiv, 2019.

Краткий экскурс в логотерапию (вопросы Бернда Арендта к Элизабет Лукас)

Бернд Арендт – профессор Института экономики и менеджмента в Ганновере, специализирующийся в области общей экономики предприятия и управления персоналом. В 2018 г. в Вене он взял у Элизабет Лукас интервью и дал нам свое согласие на публикацию отрывков из него, с тем чтобы мы могли ознакомить читателей с некоторыми из основ логотерапии.

Арендт: Доктор Лукас, не могли бы вы кратко обозначить важнейшие черты логотерапии?

Лукас: Виктор Эмиль Франкл, родившийся в 1905 г., начал свои исследования с двух вопросов, которые очень интересовали его как начинающего психиатра. Первый вопрос заключался в следующем: что делает человека человеком, есть ли вообще нечто специфически человеческое? Суть второго вопроса сводилась к тому, что поддерживает человека психически здоровым или позволяет ему выздороветь? Второй вопрос был особенно новаторским для времен Франкла, потому что тогда все корифеи психиатрии задавались вопросами исключительно о *причинах болезней*, а не о *предпосылках для выздоровления*.

Отвечая на первый вопрос, Франкл столкнулся с «духовностью», которую он определил как «третье измерение» человека. Нужно иметь в виду, что в то время, опираясь на популярную тогда философию, говорили только о «теле» (первое измерение) и «душе» (второе измерение), а в зарождающейся научной дисциплине психологии всем известное понятие «душа» превратили в понятие «психика». Под психикой понимали как наши когниции, так и эмоции, при этом все специфически человеческое было оставлено вне поля зрения. Но ведь чувства и разум есть (в определенной степени) и у животных. Если мы хотим исследовать истинно человеческое, то должны прорваться в то самое духовное измерение, в котором, согласно Франклу, располагаются такие феномены, как наша (потенциальная) свобода воли и ответственность, наше чувство этики и прекрасного, а также наш поиск смысла и стремление к конечному смыслу (богу?). Эти феномены выходят за рамки животного царства, а в современных реалиях – и за рамки умных машин и роботов.

Отвечая на второй вопрос, Франкл обнаружил, что наличие смысловой перспективы имеет огромное значение для (телесно-)душевной стабильности человека. Когда человек сталкивается с реальными проблемами, решающим для него является то, видит ли он смысл в дальнейшей жизни или нет. Даже жизнь в достатке теряет свою прелесть, если она лишена смысла. Собрав воедино беспрецедентные открытия, Франкл основал «смыслоцентрированную психотерапию», которую назвал «логотерапией». Логотерапия представляет собой «психотерапию, исходящую из духовного и направленную на духовное».

Арендт: Что удалось доказать Франклу в рамках его исследований?

Лукас: В 1930-е годы Франкл работал в Венской психиатрической больнице Am Steinhof. Там у него была возможность беседовать с сотнями тяжелобольных пациенток с серьезной депрессией. Среди прочего он узнавал о трудностях их детства, об их разочарованиях и душевных травмах. И тогда к нему пришла идея провести контрольное обследование, в рамках которого он разговаривал бы со здоровыми людьми (врачами, медсестрами, студентами...). Внезапно он обнаружил, что в жизни психически «нормальных» и здоровых людей, которые занимались своей работой и безупречно справлялись со своими каждодневными задачами, так же, как и у его пациенток, были когда-то подобные травмы, разочарования и раны. Таким образом, Франкл опроверг теорию Фрейда о травмах. Он выяснил, что параллельно с *патогенными* факторами, которые делают человека больным, существуют также *протективные*, т. е.

защитные факторы. Если защитных факторов достаточно, то патогенные теряют свою силу. Сегодня этот тезис неоспорим. Из общей медицины давно известно, что, к примеру, инфекции распространяются обычно в том случае, когда иммунная система человека ослаблена, и наоборот, они не наносят много вреда, если защитная система организма работает хорошо. В сфере душевного здоровья *к самым сильным защитным факторам* относится внутренняя реализация смысла. Из этого Франкл сделал вывод, что всякая помощь в нахождении смысла и его реализации способствует процессу выздоровления. То, что это действительно работает, он доказал на основе своей хорошо задокументированной практики.

Я бы хотела добавить еще кое-что: современное исследование психической стабильности полностью подтвердило выводы Франкла. Все те неунывающие оптимисты, которые снова становятся на ноги после пережитых ударов судьбы, делают это благодаря возможности обрести смысл, от которой они не отказываются. В первую очередь, они не концентрируются на пережитом горе, а пребывают в настоящем, которое формируют оптимальным образом, строя свое будущее с ориентацией на ценности. Таким образом, они спасаются от катастрофы, к которой может привести полученная травма (почти как Мюнхгаузен, который вытаскивал сам себя из болота за свою косу).

Арендт: Но почему же так много людей застревают в своем прошлом, которое они оценивают как негативное?

Лукас: Этому есть несколько объяснений. Жаловаться легче, чем что-то улучшать, обвинять легче, чем проявлять инициативу и т. д. Широко распространенная логика психоанализа тоже поспособствовала бесполезным возвратам человека к своему прошлому. Она призвала «ворошить» его. Но я не хочу упрекать ее в этом, потому что психотерапия чрезвычайно молода, этому направлению всего около 120 лет. Всякая эволюция проходит через эксперименты и заблуждения – так происходит и с психологией. Вспомогательный инструментарий терапии разрабатывался постепенно, при этом постоянно вносились коррективы. Франкл тоже стал таким «корректором». Теперь от иллюзорной идеи психоанализа, которая заключается в том, что, вскрыв психическое расстройство, можно его умерить, не осталось и следа. Вскрывающая тактика не доказала своей эффективности, не говоря о том, что она часто связана с большим количеством необоснованных догадок.

Арендт: Может ли это быть как-то связано с тем, что иногда причина душевной болезни бывает *не одна*?

Лукас: Благодаря прогрессу, которого достигли нейробиологи и нейропсихологи после Фрейда, обнаружилось, что причины заболеваний очень тесно переплетены между собой. Исследования генома открыли нам глаза на то, что определенный душевный склад гораздо больше зависит от наследственности, чем считали раньше. Мы наследуем не только цвет волос и глаз, но и такие черты характера, как склонность к зависимости, истерии или меланхолии. Это не значит, что какая-то болезнь непременно будет воспроизведена у потомков, однако при определенной наследственности нужно быть осторожнее. Эти эндогенные предрасположенности могут смешиваться с экзогенными факторами, которые имеют своим источником не только родителей и воспитателей, – на человека очень сильно влияют СМИ, также нельзя преуменьшать роль общественных настроений.

Но все это не главное. Потому что к этой мешанине факторов присоединяется *возможность человека самому формировать себя*, и эта возможность окончательно определяет то, каким человек будет. Даже дети являются маленькими личностями и сами делают свой собственный выбор. Хотя у маленького человека духовное измерение еще частично «спит» или находится на стадии развития, оно все же пробивается через психофизику и тоже участвует в определении того, как ребенок будет развиваться дальше. Дети – это ни в коем случае не «продукты воспитания» своих родителей. А родители – не только лишь «жертвы» прошлых обстоятельств.

Арендт: Это означает, что каждый может в значительной степени влиять на свою жизнь. Это касается и детей, и взрослых.

Лукас: Верно. Согласно знаменитому сравнению Франкла, мы похожи на строителей. Генетические предрасположенности и различные внешние факторы образуют строительный материал, который находится в распоряжении человека. К сожалению, этот материал распределен несправедливо. Некоторые обитатели нашей планеты получают фантастически прочный материал: у них любящие родители, здоровый организм, они живут в стране, где царит мир... Другие же получают материал низкого качества: асоциальную среду, бедность или военные невзгоды. Но затем добавляется «третье измерение» – строитель использует свой материал по собственному усмотрению. Мы видим, как некоторые строители, в руках которых оказались самые лучшие «куски мрамора» (например, большой музыкальный талант или горячая любовь близких), оставляют их необработанными, и они разрушаются. А другие, кому достался лишь невзрачный хрупкий «песчаник» (например, низкий вес при рождении, отсутствие образования и т. д.), строят из него уютный домик или симпатичную часовню. «Человек – это существо, которое всегда решает, – говорил Франкл. – И что же он решает? Он решает, чем он будет в следующий момент».

Арендт: Вы говорили о понятии «смысл», которое играет значительную роль в концепциях Франкла. Можете подробнее рассказать о нем?

Лукас: Для начала я хотела бы разграничить понятия «ценности» и «смысл». Ценности являются «смысловыми универсалиями», а смысл, напротив, «уникален». Это значит, что «смысл момента», как называл его Франкл, всегда возникает в отношении определенного человека в определенной ситуации. Он является тем оптимальным решением (для всех участников ситуации), которое *данный человек может в этой ситуации* принять. К чему человек, скажем так, «призван». Господин профессор, возьмем, к примеру, нас с вами. Для меня «смысл данного момента» в том, чтобы как можно лучше ответить на ваши вопросы. Если бы я, например, сказала: «Уважаемый профессор, сегодня такая хорошая погода, поэтому мне кажется, сейчас имеет смысл погулять», – то вы бы мне ответили: «Что вы, доктор Лукас, сейчас имело бы смысл поступить иначе. Я приехал сюда из Германии, чтобы побеседовать с вами. Вы дали на это свое согласие. Поэтому сейчас имеет смысл остаться и продолжить разговор!» Этот пример демонстрирует, что приятная прогулка в хорошую погоду, конечно, имеет смысл, но только эта ценность сейчас для меня не на первом месте, не пришла ее очередь на реализацию. Однако позже, вечером, после того как мы попрощаемся, вполне вероятно, что я не останусь сидеть за столом, а немного пройду, перед тем как лечь спать.

Точно так же «смысл момента» различен у разных людей. Когда мы потом расстанемся, нас с вами будут ожидать различные вещи. И так, *смысл присутствует всегда, и он всегда разный*. Пока мы находимся в сознании, для нас всегда существует какая-то возможность нахождения смысла, при этом неважно, в какой ситуации мы пребываем. Людям с богатой системой ценностей (обладающим многими ценностями в жизни), конечно, легче обнаружить какой-нибудь «смысл момента», потому что одна из ценностей всегда выходит на передний план. Однако им надо придерживать остальные ценности «в очереди» и не позволять им оказывать давление на себя. Также при всем этом многообразии они должны помнить и о том, что отдых и восстановление являются большой ценностью.

Арендт: Что означают три категории ценностей, которые выявил Франкл?

Лукас: Франкл говорил о «трех главных улицах на пути к смыслу»: о творческих ценностях, о ценностях переживаний и о ценностях отношения (установки). При этом творческие ценности и ценности переживаний известны практически всем. Они создают мост между человеком и миром. Так, благодаря творчеству, человек создает что-то новое в мире: например, женщина вяжет шарф – она дарит его «миру» и радуется, если адресату он подходит. При ценностях переживаний, наоборот, человек сам получает нечто радостное от мира; но все же

здесь есть некоторое условие: мы должны быть внутренне открыты, чтобы этот подарок получить и уметь его оценить. Например, путешествия на природе являются ценным переживанием только для тех, кто понимает ее красоту. А тот, кто плетется среди цветов и лугов, не замечая их и постоянно ноя и ворча, лишает себя ценности переживания.

Перейдем к ценностям отношения. Для Франкла они были наивысшими из ценностей, которые человек способен реализовать, потому что претворить их в жизнь сложнее всего. Они связаны не с радостью (как переживания и творчество), а с болью, так как мы можем выбрать их лишь тогда, когда случилось несчастье, потеряна надежда или мы натолкнулись на непреодолимые препятствия. Если в таких ситуациях можно предпринять какое-то действие (в смысле творческих ценностей), чтобы эту боль облегчить, тогда это действие, конечно, имеет перво-степенное значение, оно *приоритетно*. Например, если кто-то потерял работу, имеет смысл подыскать новую. Но если, чтобы исправить ситуацию, ничего больше сделать нельзя, если человек столкнулся с неотвратимым страданием, например, с потерей любимого человека, тогда все зависит от того, как человек перенесет это страдание. В этой ситуации все еще можно занять разные позиции. Можно извергать свой гнев и возмущение по поводу судьбы, можно погрузиться в трясину отчаяния... но можно также достичь героического уровня принятия и таким образом реализовать отношение, несущее ценность (ценность отношения). Оно *супер-приоритетно*. К примеру, если кто-то думает: «Я получил от жизни много хорошего. Я многие годы наслаждался присутствием любимого человека рядом с собой. За это я хочу быть благодарным, даже если сейчас я один. Любовь не умирает со смертью, она продолжает жить в моем сердце...», то такое отношение к скорби является подлинным достижением.

Значение ценностей отношения проявляется особенно ярко в следующем контексте: согласно закону биологии, фрустрация автоматически ведет к агрессии. С позиций психофизики и инстинктов, агрессия – не что иное, как приток энергии. Например, если за одним животным гонится другое, то с точки зрения биологии это фрустрация, здесь животное «становится агрессивным», т. е. получает силы благодаря выбросу гормонов, чтобы бороться за выживание или бежать. У людей фрустрация обычно подразумевает душевные проблемы, которые тоже «делают агрессивным», но, в отличие от животных, человек способен выбирать, на что он потратит свой биологический приток сил. Он тоже может бороться, бежать, даже навредить себе (чего не делают животные) или же может обратить полученные силы в достойную позицию, где борьба или бегство бессмысленны.

Арендт: Но ведь человек все равно чувствует эту злость, этот сильный гнев внутри себя.

Лукас: Да, это так. Поэтому многие люди позволяют себе увлечься, непременно свой гнев куда-то направить, хоть на кого-то его выпустить. Они делают это, как тигры в цирке, которые нападают на дрессировщика, когда у них болят зубы, – на дрессировщика, который не виноват в их зубной боли! На профессиональном языке это называется «переносом» (агрессии на неверного адресата). Но ведь человек – это нечто *большее*, чем тигр, поэтому перенос в человеческом обществе считается неэтичным. Если человек зол на своего начальника, а вечером дома пинает собаку и кричит на жену, т. е. вымещает свою злость на невинных и непричастных, это ему мало поможет. Он только умножит страдание на земле, но свою проблему не решит. Куда лучше было бы проявить смелость и попробовать решить проблему с начальником (реализовать творческие ценности), например, с помощью разъяснительной беседы, смены работы и т. д. или – если уж совсем нет альтернативы – выработать позитивное отношение к ситуации. Например, человек поймет, что у него по крайней мере есть работа (и это прекрасно), есть возможность кормить свою семью (а это просто замечательно) и что он сможет научиться спокойно относиться к выходкам своего начальника, не теряя душевного равновесия и не выходя из себя. Такая позиция была бы достойна уважения.

Арендт: А вы немало требуете от человека. С одной стороны, он должен заниматься саморефлексией, чтобы разобраться в ситуации, с другой стороны, он должен проявить выдержку в страдании.

Лукас: Этого требую не я, а «логос». Это единственный способ для обхождения с болью и горем, который имеет смысл. Все остальное усиливает их, а нам, человеческому роду, это нужно меньше всего.

Я хотела бы добавить еще кое-что. Настоящие герои не те, кто возвышается на каменных пьедесталах за то, что они устраивали битвы и завоевывали страны, а порой совершенно обычные люди. Их гораздо больше, чем вы можете себе представить, господин профессор. У множества людей достаточно чуткости, чтобы разорвать цепочку страдания, когда это необходимо, – нужно лишь обратить на этих людей внимание и признать их заслуги. Предположим, женщина лежит в больнице и не может заснуть, потому что ее мучает боль. С утра медсестра заходит в палату и женщина с улыбкой желает ей доброго утра. Что происходит? Женщина провела ужасную ночь, но она находит в себе силы для приветствия. Она получила плохое, но отдает хорошее. И это героизм! В каждом человеке есть не только постоянно пробивающаяся наружу злоба, но и потенциал для героизма. Нет ничего невозможного в том, чтобы ответить на полученное зло излучая добро – именно этого требует от нас «логос»!

Арендт: Значит, есть нечто большее, что призывает нас к этому? Призывает нас действовать из любви?

Лукас: Неважно, что вы понимаете под этим таинственным «*большим*». Факт состоит в том, что человек не является творцом всего. Мы не «творцы» смысла. Мы можем только покорно искать его, находить, следовать за ним или пренебрегать им, но мы не можем «переиначивать» его содержание, как захотим. Франкл лаконично выразился по этому поводу, что дело не в том, что *мы ждем от жизни*, а в том, что *жизнь ждет от нас*. Обычно мы чувствуем, что от нас ожидается. Если вы идете по улице, а пожилой человек перед вами падает на дорогу, то внутри себя вы чувствуете, чего именно жизнь от вас сейчас ждет. Конечно, вы можете равнодушно пройти мимо упавшего – смысл ни к чему вас не принуждает. Но он вполне отчетливо просит вас остановиться и помочь человеку.

Арендт: Это не то же самое, что моральные представления, которые я получил в детстве?

Лукас: Они тоже, но не только. Вы получили указания пути не только через воспитание, но и благодаря тому, что вы человек. У вас внутри есть «орган смысла» (совесть). Есть достаточно исследований, которые доказывают, что человек может довольно просто избавиться от старых представлений детства. Люди, которые выросли со строгими моральными представлениями, вырываются из них и наслаждаются запретными удовольствиями. А другие мастерски выпутываются из криминальной среды, в которой выросли. Как уже говорилось, «строитель» (духовная личность) постоянно в работе, независимо от того, какой «материал» в его распоряжении.

Быть человеком – значит иметь в себе некую инстанцию, которая воспринимает зов «логоса». Но быть человеком – также значит иметь силу для принятия решений: игнорировать этот зов или же избрать его лейтмотивом.

Арендт: Но где этому научиться? Как научиться чувствовать эту свою силу и понимать, к чему меня призывают в конкретной ситуации, что имеет смысл сделать *сейчас*? Ведь иногда нужно исходить не «из себя», а «из другого».

Лукас: Вы правы, с точки зрения смысла Я – это не главное в делах духовных. И все же разделение на эгоизм и альтруизм – это скорее иллюзия. Если человек хочет активно проявлять заботу о других, нужно и самого себя поддерживать в форме. Тот, кто перерабатывает и при этом мучает себя, действует неосмысленно – даже если он гнет спину, служа другим. Его «услуги» постепенно потеряют свое качество, а он потеряет свою компетенцию. Обратная ситуация нам также знакома. Тот, кто интересуется только собой и своим благополу-

чем, быстро оказывается в экзистенциальной пробуксовке, которая стоит ему потери радости жизни. Вскоре ему все наскучит, потому что он окажется «непригодным» ни для кого и ни для чего. Смысл как раз является стражем гармоничной меры между бытием для чего-то или кого-то и бережной полировкой собственного бытия. Смысл – это всегда смысл для всех, кто связан между собой определенным стечением жизненных обстоятельств.

Арендт: Это означает, что нужно быть достаточно чутким, чтобы заметить этот самый смысл, но это также может означать, что надо уметь говорить «нет» желаниям других и даже действовать жестко.

Лукас: Поверьте, господин профессор, нам, людям, дана способность очень хорошо чувствовать смысл и ценности. Наша важнейшая задача не в том, чтобы увидеть правильное, а в том, чтобы его осуществить.

Арендт: Но откуда же взять доверие? И что делать тем, кто не получил изначального доверия в семье?

Лукас: Стоп! Кто сказал, что родители вообще создают изначальное доверие в своих детях? Конечно, важно, чтобы родители обустроили для своих детей защищенное «гнездышко», что имеет для будущего ребенка большое значение. Мы не сомневаемся в том, что те взрослые, которые ранее познали тепло в своем «гнездышке», более способны доверять другим людям, нежели те, кому приходилось обходиться без родительской заботы. И все же изначальное доверие – это чисто человеческий феномен, который является обязательной частью сущности человека. Плохой опыт может сказаться на доверии отрицательно, но совсем уничтожить его нельзя. Искра продолжает брезжить... поэтому изначальное доверие можно оживить – будь то с помощью терапевтической помощи или самостоятельно.

Арендт: Но если я встречаю человека, который говорит, что у него больше не осталось никакого доверия.

Лукас: Он ошибается. Или эти слова нужны ему для отговорки. В суде, например, охотно используют аргумент, что причина преступления в трудном детстве преступника. Можно принять это как «смягчающее обстоятельство», но с одной оговоркой. Ни один человек не является машиной, которую можно запрограммировать. Свобода и изначальное доверие, совесть и ответственность за свои поступки – это неотъемлемые блага, которые мы получили одновременно с тем, как, выражаясь библейским языком, в нас «вдохнули жизнь». Это дает нам возможность не сдаваться из-за того, что в начале жизни нас постигли неудачные обстоятельства. Хотя статистика скорее поддерживает этот тезис, чем опровергает. Да, есть множество случаев, когда человек скатывается вниз, имея за плечами трагическую историю. Однако поразительное количество заброшенных, познавших на себе эксплуатацию или жестокость людей смогли, благодаря «упрямству духа», изменить курс жизни, оправиться и превратиться в достойных личностей.

Вернемся к изначальному доверию. Сегодня его притупляют как никогда раньше, причем не только плохим детством, но также разного рода отвлечениями и даже шумом. Современное поколение все время находится под воздействием визуальных и аудиораздражителей и редко когда занимается *осмыслением*. Тот, кто делает несколько дел одновременно и постоянно отвлекается на экран, неспособен услышать тихие внутренние сигналы о смысле. Чтобы не терять с ними связь, нужно периодически окружать себя тишиной, хотя бы 10–15 минут ежедневно находиться там, где ничто не отвлекает. Это очень полезно.

Арендт: И таким образом можно вернуть себе изначальное доверие?

Лукас: По крайней мере мы можем достичь более глубокого понимания сути. Не то чтобы наше изначальное доверие внушает нам, что все всегда будет хорошо, но оно дает нам понять, что, что бы ни происходило, осознаем мы это или нет, все всегда имеет скрытый смысл и что существует окончательная «гармония», которую мы не можем понять и которую нам понимать не нужно, – она включает в себя все наши заботы и страдания, даже вину и смерть.

Человек должен во что-то верить, хочет он того или нет. Даже убежденные атеисты верят в то, что есть высшие закономерности, которые превосходят человеческое знание. Тот, кто признает границы, признает также и то, что существует нечто по ту сторону границы (иначе ее, границы, не было бы). Неявным образом он преклоняется перед тем, что по ту сторону, даже если не находит для определения этого слов и образов.

Арендт: Тогда каким образом можно вернуть свое изначальное доверие?

Лукас: Это интересный вопрос, потому что из практики психотерапии такие процессы нам известны. Если мы хотим что-то получить, нужно постоянно вносить некоторый аванс. Мы уже затрагивали эту проблему, когда говорили о ценностях переживаний: чтобы пережить определенную ценность, нужно сначала ей внутренне открыться. Отличный пример этого – тревожные расстройства. Сначала нужно (дрожа от страха!) отдаться воображаемой ситуации – например, представить себе, как заходишь в самолет, если боишься летать, и, поверьте, это поможет передвигаться затем с большей свободой. При зависимостях тот же рецепт. Чтобы избавиться от зависимости, сначала нужно (все еще имея зависимость) вести себя так, будто ты уже «чист» (принять на себя абстиненцию). Такие, как это называется в логотерапии «авансовые действия», в межличностных конфликтах являются единственным путем к примирению. Чтобы обрести во враге друга, сначала нужно протянуть ему руку. Это очень краткое описание, но принцип именно таков: без задатка в виде храбрости, выдержки, юмора, достоинства... не стоит ожидать чего-то для себя. Для того чтобы вернуть себе изначальное доверие, нужно действовать по тому же принципу: каждый искренний аванс доверия к жизни будет вознагражден.

Арендт: Вы сказали, что наряду с храбростью для этого нужен юмор?

Лукас: Возьмем еще раз тревожные расстройства. Предположим, кто-то испытывает сильный страх перед собаками – кинофобию. Если такой человек видит бегущую к нему собаку, то сразу разворачивается или ищет другую дорогу. Это значит, что человек действует на опережение, и помочь в этой ситуации может юмор. Стоит пройти с этим человеком (возможно, впервые) мимо небольшой таксы, на которую он должен среагировать парадоксально: «Ну-ка, песик, открой пасть, покажи зубки! Смотри, таких хрустящих ляжек тебе больше нигде не найти, полакомись как следует!» Скорее всего, такса, не впечатлившись, пройдет мимо. «Ну ты и трус! – должен сказать наш пациент вслед таксе. – Даже кусочка не смог ухватить.» Используя такой юмористический подход, пациент сможет постепенно набраться храбрости и приблизиться к собакам покрупнее.

При эскалации конфликтов дела обстоят не так весело, но в любом случае, чтобы положить им конец, необходима храбрость. Предположим, муж и жена застряли в «порочном круге»: муж постоянно ругается, потому что чувствует, что не нравится жене, а жене он не нравится, потому что постоянно ругается. Как разорвать этот круг? Каждый обосновывает свое неправильное поведение неправильным поведением другого. Каждый ждет, пока другой прекратит вести себя подобным образом. Так можно ждать очень долго, пока кто-то из них не решит совершить «авансовое действие любви». Например, муж резко прекратит ругаться (несмотря на то что жена все еще его отвергает) или жена начнет относиться к мужу с уважением (хотя он продолжает ругаться). Таким образом, ситуация поменяется, так как «основание» для неправильного поведения одного из партнеров отпадет. Зачем мужу ругаться, если его супруга хорошо к нему относится? Зачем жене отвергать мужа, если он держит себя в руках? «Порочный круг» станет зыбким, а если оба перейдут к «задатку любви», то и вовсе сойдет на нет.

Арендт: Для этого человеку необходимо невероятно много веры – веры в то, что что-то поменяется.

Лукас: Да. Кто хочет изменить мир, должен измениться *сам*. Вера важна, но также важно осознание, что мы свободны давать ход переменам. Каждый из нас играет важную роль в том,

какие изменения запускаются – положительные или отрицательные. На самом деле свобода – это свобода выбора между ответственным действием и бездействием.

Арендт: Это значительно отличается от того, что сегодня многие понимают под свободой.

Лукас: Франкл учил нас, что свобода – это ни в коем случае не «свобода *от* чего-то», например, от наших обстоятельств, но это всегда «свобода *для* чего-то», т. е. свобода нашего отношения к нашим конкретным обстоятельствам, чтобы мы могли творчески с ними обходиться.

Арендт: Но где же свобода, если я не могу освободиться, например, от неприятного?

Лукас: Позвольте я грубыми штрихами обрисую известную модель логотерапии. Мы можем разделить любую конкретную ситуацию любого конкретного человека на две части – допустим, левую и правую. Левую часть мы называем «судьбоносной областью», правую – «личным свободным пространством».

«Судьбоносная область» характеризуется тем, что в ней находится все то, что человек в данной ситуации уже не может более подвергнуть контролю. Да, это область велика. В нее входит вся история этого человека с момента его зачатия до настоящего времени. В ней также находится его физическое и психическое состояние, какое оно есть на данный момент. В будущем оно может поменяться, но не в этот момент за доли секунды. Словом, в этой области распложено все, что решается не этим человеком, а другими людьми или всесильной судьбой, к которой никто не имеет доступа. Это колоссальная по размеру область.

Справа от этой области в данной модели находится «личное свободное пространство». Что расположено там? Мы приходим к выводу, что там есть две вещи: *отношение личности и ее действия здесь и сейчас*, т. е. человек может выбирать, какую внутреннюю позицию занять по отношению ко всем деталям «судьбоносной области» (а также к будущим возможностям).

Гениальная идея Франкла – в том, что он «свел к нулю» огромную судьбоносную область, и мы можем рассматривать ее как зону, в которой у нас нет возможностей (ноль) выбора. А на маленькую область справа, на личное свободное пространство мы можем смотреть как на «звездное небо, усеянное возможностями», с которого нам позволено сорвать одну из них и осуществить. Конечно, это звездное небо может иметь границы. Если человек прикован к постели из-за болезни или сидит в тюрьме, возможности выбора ограничены. Но все же какие-то из них присутствуют – до последнего его вздоха.

Проследуем за нашими мыслями дальше. Все ли звездочки-возможности имеют одинаковую ценность, чтобы воплощать их в жизнь, и не все ли *равно*, какую из них мы выберем? Отнюдь. У нас есть много возможностей поступить глупо. Мы можем прыгнуть с балкона, можем покрасить себя в ярко-желтый или фиолетовый цвет и т. д. У нас также есть возможность поступить жестоко – о таком выборе регулярно пишут газеты. *Искусство жизни состоит в том, чтобы распознать, взять и осуществить самое достойное из возможного.* В рамках нашей модели это значит: обнаружить самую яркую из звездочек (имеющую наибольший смысл) в области справа и перенести ее влево, в историю нашей жизни, где она останется навсегда, нетленной истиной о нас самих.

Мы должны уяснить себе, что исчезают возможности, а не их претворение в жизнь. Звездочки, которые не были выбраны, «гаснут». Если я сейчас не прыгну с балкона, эта возможность исчезнет из моей нынешней жизни. Она останется нереализованной. Если же я прыгну, эта возможность перестанет быть возможностью, но станет частью (печальной) действительности. Она перейдет со всеми своими последствиями в мое прошлое, откуда ее уже нельзя будет убрать. Все некогда выбранное «увековечивается».

С этой моделью логотерапевт может работать просто великолепно. Пациенты ищут помощи, потому что в их «судьбоносной области» есть нечто темное, с чем они не могут справиться. Будь то травмы, пережитые трагедии, конфликты, плохие привычки или депрессив-

ные состояния. Аккуратная диагностика в любом случае необходима. Мы обращаем внимание наших пациентов на их «личное свободное пространство», и они могут увидеть свое звездное небо в данный момент. Мы даем им возможность удивиться всей полноте возможностей, которые есть у них даже в самые темные времена, и приглашаем их осторожно пробраться к их ярчайшей звезде – найти самую прекрасную из их возможностей. Логотерапия – это не *вскрывающая*, а *открывающая* психотерапия.

Необходимо здесь и сейчас открыть именно то, что хорошо для человека и мира вокруг него. К сожалению, это не всегда нечто желанное, предпочитаемое пациентом. Иногда это то, что дается им действительно тяжело. Но, во-первых, это всегда то, что они *могут* осуществить (иначе оно вообще не находилось бы в их свободном пространстве), а во-вторых, это всегда то, что они *должны* осуществить, потому что оно соответствует их совести. Принимать решение о выборе должен сам пациент, но мы можем предложить ему помощь в реализации и абсолютно честно уверить, что темнота вокруг него перестанет быть столь густой, если он обогатит свою жизнь «светом звезд, достойных его выбора».

Арендт: То есть речь идет о том, *что* в конкретной ситуации будет благом для нас и мира вокруг?

Лукас: Можно выразиться и так. Франкл говорил: «Каждый поступок – это памятник самому себе». Это значит, что каждым действием или бездействием, но также и своим отношением, и позицией мы создаем наш собственный памятник, нашу собственную личность. Счастливы те люди, которые могут быть довольны собой. А довольным можно быть только той жизнью, в которой «исполнен смысл».

Арендт: Тогда на нас лежит невероятно большая ответственность!

Лукас: Да – за нас и наши действия. Франкл подчеркивал это, когда писал в своей книге «Врачебная забота о душе»²: «.есть что-то *ужасающее* в ответственности человека, но одновременно и что-то *великопное!* Ужасно знать, что каждое мгновение я несу ответственность за ближнего, что каждое решение, самое малое и самое большое, является решением „навечно“, что я в каждый миг могу реализовать или потерять возможность – возможность именно этого мгновения. Но *великопно* – знать, что будущее, мое собственное и вместе с ним будущее событий и людей вокруг меня, как-то, пусть и в незначительной степени, зависит от моего решения в каждый момент. То, что я, благодаря этим решениям, реализую, что я „привнесу в мир“, то я и спасу для действительности и сохраню от забвения»³.

Арендт: Доктор Лукас, я очень благодарен вам за эту поучительную беседу!

² Frankl Viktor E. *Arztliche Seelsorge*. Munchen: dtv, 2017. Рус. издание: В. Франкл. Доктор и душа. – Прим. пер.

³ Ibid., S. 77 und folg. Пер. цитаты Н. Панькова. – Прим. пер.

Из практики логотерапевта Элизабет Лукас и Хайди Шёнфельд

Вступление

Лукас: В связи с дебатами на неоднозначную тему эвтаназии по желанию пациента исследователи Онвутеака-Филипсен и Янсен-ван дер Вейде провели в 2005 г. несколько исследований в Нидерландах. Среди прочего речь шла о том, почему умирающие от тяжелых заболеваний просят об эвтаназии⁴. Результат разошелся с общими ожиданиями. Только для 7 % опрошенных причина этой просьбы была в депрессии, и менее трети опрошенных назвали в качестве причины страх боли. Самым главным в обосновании желая умереть оказалась «бессмысленность страдания» – так указали 67 % опрошенных. Далее следовал страх перед «унижением», т. е. потерей достоинства – 65 %. Исследователи с удивлением обнаружили, что большую часть из того, что лишает тяжелобольных их воли к жизни, невозможно победить лишь медицинским лечением или паллиативной помощью.

Я упомянула это исследование, потому что опыт работы с людьми здоровыми или с людьми, у которых имеется «всего лишь» душевное заболевание, показывает, что их оптимизм связан, в сущности, с двумя условиями:

- 1) несмотря на все трудности видеть смысл в жизни;
- 2) осознавать свою безусловную ценность и человеческое достоинство.

При наличии даже одного из этих условий снижается риск того, что человек захочет ставить свою (или чужую) жизнь под угрозу, наносить ей ущерб, укорачивать ее или кидаться в пучину безудержного удовлетворения своих сиюминутных желаний, не задумываясь о последствиях. Ответственная жизнь возможна исключительно на поле смысла и ценностей.

Существует такая психотерапия, которая, можно сказать, специализируется на смысле и человеческом достоинстве, и это *логотерапия Виктора Франкла*. Она исходит из аксиомы, что нет такой ситуации в жизни, которая, *несмотря на свою сложность*, не предусматривала бы возможности смысла; что нет такого человеческого существа (пусть еще не рожденного, с ограниченными возможностями, умирающего или любого другого), которое выпало бы из духовности «человеческого» и перестало быть ее частью. На основе этой аксиомы Франкл и разработал свои психотерапевтические концепции и создал в итоге «психотерапию достоинства», подобных которой сложно найти в потоке современных видов лечения. Впечатляющие примеры из практики, предоставленные Хайди Шёнфельд и прокомментированные мной, свидетельствуют об этом.

⁴ Aktive Sterbehilfe – eine Analyse. Masterarbeit von Maximilian Schlegel im Studiengang „Philosophie Politik Wirtschaft“ an der Ludwig-Maximilians-Universität, München. S. 16. («Активная помощь умирающим – анализ», магистерская работа М. Шлегеля на учебном курсе «Философия, политика, экономика» Университета Людвига и Максимилиана в Мюнхене. – Прим. пер.)

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.