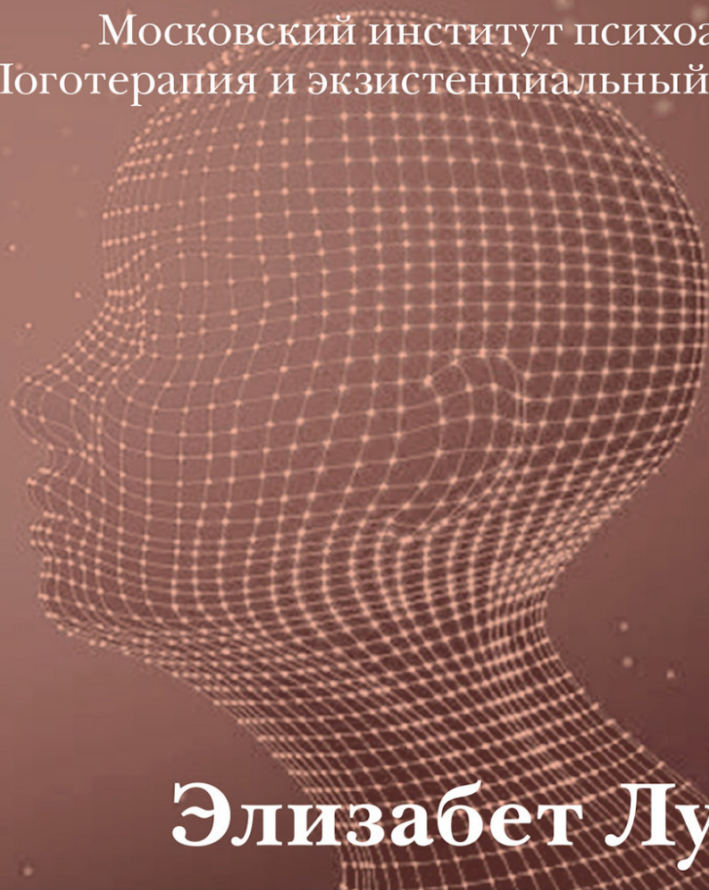


Московский институт психоанализа
Серия: Логотерапия и экзистенциальный анализ



Элизабет Лукас

**Учебник
ЛОГОТЕРАПИИ**

**Представление о человеке
и методы**

Логотерапия и экзистенциальный анализ

Элизабет Лукас

**Учебник логотерапии.
Представление о
человеке и методы**

«Когито-Центр»

УДК 159.9
ББК 88

Лукас Э.

Учебник логотерапии. Представление о человеке и методы
/ Э. Лукас — «Когито-Центр», — (Логотерапия и
экзистенциальный анализ)

ISBN 978-5-89353-587-7

Учебник логотерапии Элизабет Лукас – замечательный подарок всем психотерапевтам независимо от приверженности той или иной психологической школе. Однако для логотерапевтов он особенно важен. В книге раскрываются фундаментальные основы логотерапии, которые иллюстрируются практическими примерами. Почти под каждое положение, высказываемое автором, приводится соответствующая цитата из Виктора Франкла, основоположника логотерапии; таким образом, автор неукоснительно придерживается основ логотерапии, заложенных Франклом. Сложнейшие концептуальные аспекты логотерапии автор излагает понятным языком, учебник отлично структурирован, что помогает сформировать личную позицию в отношении осмысленности своего бытия. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-89353-587-7

© Лукас Э.
© Когито-Центр

Содержание

Предисловие к изданию книги на русском языке	6
Введение	7
Представление о человеке в логотерапии	10
• Место логотерапии	10
• Концепция димензиональной онтологии	14
• Диалектика судьбы и свободы	18
• «Орган смысла» совесть	22
• Диалектика уязвимости и целостности	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Элизабет Лукас

Учебник логотерапии

Представление о человеке и методы

Elisabeth Lukas

LEHRBUCH DER LOGOTHERAPIE

Menschenbild und Methoden

This translation published by arrangement with PROFIL VERLAG MÜNCHEN

Данный перевод и публикация выполнены по договоренности с PROFIL VERLAG
MÜNCHEN

Перевод с немецкого М. Матвеевой

Все права защищены. Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается

Серия «Логотерапия и экзистенциальный анализ»

© Московский институт психоанализа, 2019

* * *

Предисловие к изданию книги на русском языке

Перед вами классический учебник по логотерапии знаменитой ученицы, коллеги и последовательницы Виктора Франкла профессора Элизабет Лукас. В настоящее время трудно найти более уважаемого и признанного мировым сообществом специалиста по логотерапии, чем Э. Лукас. Длительное время она работала с Виктором Франклом, и, когда он уже не мог продолжать преподавательскую деятельность, он благословил профессора Лукас не только продолжать и развивать логотерапию, но и позаботиться о подготовке новых поколений логотерапевтов во всем мире.

Элизабет Лукас очень скромно отзываясь о своей выдающейся деятельности по развитию логотерапии, говоря, что она – мостик, по которому интересующиеся логотерапией могут попасть на остров сокровищ, которым является разработанная Виктором Франклом теория и практика логотерапии. Говоря о Франкле как о гении, о себе Элизабет Лукас говорит как об учителе, чья задача – сделать доступными и понятными труды Франкла, его вклад в развитие понимания того, что есть человек и как ему помочь реализовать смысл своего бытия. И делает она это самозабвенно, неустанно и осмысленно.

Данная книга охватывает основные положения теории логотерапии, изобилует цитатами из работ Франкла и яркими, понятными примерами из практики. Неторопливо, сдержанно и вдумчиво Элизабет Лукас поясняет основные концепты логотерапии, дает понятный взгляд на то, что есть человек, определяет пути реализации им смысла своего существования, дает отличный практический инструментарий для логотерапевтов и тех, кто готов применять в своей психотерапевтической практике логотерапевтический подход.

Этот учебник – бесценный дар для тех, кто хочет помогать страждущим обрести почву под ногами, идти уверенно или смиренно, постигать чудо под названием «жизнь», не страшась уготованного судьбой.

Элизабет Лукас – заботливый и требовательный учитель, с огромным уважением относящийся к наследию Франкла, считающий своим долгом передать в доступной форме то, что создал этот выдающийся человек. Принимая с благодарностью то, что делает Элизабет Лукас для новых поколений логотерапевтов, они своей деятельностью воплощают то, что с такой любовью и страданием создал Франкл.

Теперь и поколение российских логотерапевтов имеет возможность познакомиться с классическим трудом Элизабет Лукас, а значит, логотерапия прорастает своими корнями и в российскую почву, и всходы будут самые благодатные.

*Светлана Штукарева,
руководитель Высшей школы логотерапии
Московского института психоанализа*

Введение

«Ключ к познанию сущности осознанной жизни души находится в области бессознательного». Таким предложением Карл Густав Карус (1789–1869) начинает свою книгу о душе («Психика», 1846). Сегодня мы часто встречаем в книгах, что бессознательное в отношении психологии и психотерапии открыл Зигмунд Фрейд (1856–1939). Но фактически уже в ранней истории духа – в анализе и рефлексии – над человеком была «видима» некая область души, которая не попадала в поле зрения сознания, всегда отделенная от него, которая признавалась как несомненная данность. Однако эту область объясняли по-разному при помощи наглядности наших понятий: либо речь шла о поле сознательного – тогда эта область определялась как то, что стоит рядом с этим полем, под или над ним; или о «глубине» внутри души, о том, что «существует» за тем, что можно осознать, что дает о себе знать посредством влияния на сознание.

Каждый раз, когда говорится о внутреннем мире человека или даже о самом глубинном в нем, речь идет об изначально неосознаваемой первопричине души и о сущностной области человека. Вне сознания действует важная основа биологических процессов, которая достигает наших осознанных переживаний только в очень ограниченном объеме, но она приводит к движениям и колебаниям, которые можно осознать и которые при определенных обстоятельствах непременно повлияют на наше восприятие. Сюда относится также неизмеримое богатство впечатлений, которые отвлечены от сознания, воспоминаний и разочарований, которые не лишены влияния на осознанность. Но существуют также и разнообразные предпосылки собственно творческих способностей, которые «дремлют» в нас, а именно – силы духа. Это всё – а в подробностях гораздо больше – относится к нашему сознанию. В нем всегда находится основание того, что составляет тайну человека, загадочность индивидуального существования, а также собственно человеческое (Humanum), что и делает нас – людей – человеческими. Поскольку существует это гуманистическое, человеческое в человеке, наши притязания на права человека и признание человеческого достоинства оправданы. С позиции религиозных ценностей в этом гуманистическом видят также «божественное в человеке».

Почему мы рассматриваем такие темы? Мы хотим приблизиться к понятию духа и к тому, что же такое бессознательное. Теория Зигмунда Фрейда о бессознательном – это не открытие «о» (или «в») человеку, а изобретение самого Фрейда. Здесь нужно пояснить, что Фрейд изобрел или придумал свою модель влечения, свою теорию психологического аппарата, свое учение о развитии либидо, в частности, свой эдипов комплекс, а также свое понятие нарциссизма. Пока в основе этих психоаналитических изобретений и опытов лежат очевидные «находки», речь идет только о фрагментах, частичных аспектах или о комбинациях отдельных случаев. Они не представляют собой даже приблизительное оправдание претензии на всеобщность или на модный (псевдо)научный пафос, с которым сегодня все еще связана теория психоанализа. Распространению психоанализа помогает также попутный ветер научно-популярной литературы и журналистики. Почти всегда метод психоанализа превращается в ложное толкование, и почитание человека, которое испытывали специалисты еще до Каруса, теряется. Нужно добавить еще и то, что Фрейд считает себя «худшим врагом религии» (становится очевидным, сколько человеческого теряется). В сущности, он интерпретирует все измерения ценностного опыта через динамику влечения.

Чрезмерно «редукционистское» (узкое и в любом случае отрывочное) понятие бессознательного у Фрейда нуждается в дополнении и расширении до областей бессознательного, до появляющихся внутри человека сил, которые проявляют себя во взаимодействии с влечением. Не одно только либидо разыгрывает свою партию в душе человека, можно распознать также разнообразные и отличные друг от друга «врожденные влечения» и волнения души, которые

составляют и поддерживают критическое, более или менее антагонистическое, а также саморегулирующееся взаимодействие жизни и переработки опыта. Выльется ли внутреннее душевное состояние скорее в нечто успешное или, при определенных обстоятельствах, в трагическое, зависит, с одной стороны, от многих (внутренних и внешних) факторов судьбы, но, с другой стороны, и от собственных сил жизненной организации и собственного отношения к судьбе. Не отрицая естественную природу наших влечений и потребностей, можно сказать, что способы удовлетворения человеческих (и достойных человека) потребностей связаны с определенным пространством свободы. Но, чтобы найти правильный путь «в свободе», необходимо принять во внимание те процессы внутри нас, которые мы можем воспринимать как голос совести или как движения души. Более того, речь идет и о том, чтобы быть открытыми тому, что «говорит» наш разум с его мерой понимания себя и жизни, с целью познания всей силы того, что Франкл еще в 1949 году поставил во главу угла своих психотерапевтических воззрений в «Упрямстве духа» и «Воле к смыслу». Речь идет об ориентации на горизонт ценностей, о свободе человека, которая неразрывно связана с осознанием его ответственности. Но мы не говорим здесь о религиозном или миссионерском содержании. Речь идет не о спасении души, но об излечении души, хотя одно другое не исключает, а в лучшем случае дополняет.

Если в жизни обстоятельства складываются не лучшим образом, если кажется, что невозможно перенести страдания, а страх и отчаяние слишком велики, если человек попадает в чрезвычайные ситуации, в которых он страдает и не справляется с ударами судьбы, в этих случаях необходимо помочь ему раскрыть, увидеть и применить на практике невидимые источники саморегуляции, скрытые в «глубине» его собственной души. При этом мы не говорим об анализе прошлых влечений человека, которые он не может изменить, а, в первую очередь, о возможной постановке целей, новых внутренних ориентирах и, таким образом, о достижении благополучной, исполненной смысла жизни.

Значение понимания смысла нашей жизни повсюду утеряно. Обозначенная Франклом «экзистенциальная фрустрация» может быть самой широко распространенной причиной страданий людей нашего времени. Многие из ныне живущих страдают просто от того факта, что живут, или от того, что жизнь предъявляет к ним свои требования. Впрочем, любая жизненная проблема может быть рассмотрена как кризис понимания смысла. Тот, у кого есть сексуальные проблемы, в большинстве случаев не только потерял свою естественность, но и с большой вероятностью упустил сущностное в понимании смысла своей жизни. Тот, кто попал в невротический тупик или ищет выход при помощи алкоголя и наркотиков, у того, без сомнений, потерялось нечто в понимании жизни и смысла. Есть люди, которые совсем не осознают страданий от своих заблуждений, таким сложно помочь. Но для тех, кто ищет совета и помощи, идеи Виктора Франкла будут полезны.

В современных рамках такое основополагающее видение психотерапии должно рассматриваться как существенный прогресс для нее, даже если с исторической точки зрения многое – всего лишь открытие уже известного. То, что в человеческой истории в целях преодоления жизненных страданий ясно, кратко и поучительно выразили выдающиеся мыслители – частично в меткой афористической форме, частично в предельно наглядных образах, частично в работах высокого интеллектуального уровня – без сомнения можно встроить в очерченные рамки человеческого понимания и применить в терапии. Многое, что говорили и писали великие учителя рода человеческого – от стоиков до Фридриха Ницше или Мартина Бубера, основатели религии, а также поэты-классики – не противоречит представлению о человеке и психотерапевтическим методам, которые Виктор Франкл изложил в своих трудах под названием «логотерапия» и объяснил при помощи казуистических примеров. Франкл понимал концепт своих идей также как «экзистенциальный анализ». На практике мы можем говорить о смылоориентированной психотерапии, о помощи в нахождении смысла или открытии источников понимания смысла в самом человеке. При этом приходит осознание того, что человек – не

слуга своих влечений, не заложник страхов и навязчивых состояний, он свободен в поиске пути осмысленной интеграции всего человеческого. Человеческим в этом смысле не в последнюю очередь являются также все влечения и страхи, если они не происходят из болезненных состояний психоза.

Необходимо перешагнуть через «психологию без духа», пересмотреть рационалистическое сужение образа человека в психотерапии, поднять ценность человека как морально-духовной личности и одновременно противопоставить человеческому страданию и состоянию душевных тягот силу истинно духовного, «упрямство духа».

Здесь я хотел бы дать свою рекомендацию: доверьтесь чуткому руководству Элизабет Лукас – человечному, увлеченному, наглядному и ясному, и у вас появится шанс глубже познать человека и себя. В итоге вы откроете новые пути, которые могут помочь выйти из невротических тупиков, психопатических фиксаций, состояний отчаяния или внутренней пустоты – вне сомнений: и моя жизнь (снова) имеет смысл.

*Пауль Г. Брессер,
профессор Кельнского университета,
д-р филос. наук, д-р мед. наук
Кельн, январь 1986*

Представление о человеке в логотерапии

• Место логотерапии

Логотерапия, основанная венским психиатром и неврологом Виктором Франклом (1905–1997), в сегодняшнем разнообразии терапевтических способов лечения может быть определена по двум критериям:

1. Согласно Вольфгангу Соучеку, она представляет собой «Третью венскую школу психотерапии», при этом психоанализ Зигмунда Фрейда рассматривается как «Первая венская школа психотерапии», а индивидуальная психология Альфреда Адлера – как «Вторая венская школа психотерапии». Чтобы отметить для себя основные черты трех направлений, есть одно простое правило: Зигмунд Фрейд занимался «волей к влечению», Альфред Адлер занимался «волей к власти», а Виктор Франкл – «волей к смыслу» в человеке. Разумеется, это только упрощенные ключевые моменты, которые не могут претендовать на соответствие каждой из этих школ. Они лишь характеризуют типичные ключевые пункты исследований. Обширные теории Фрейда концентрировались на человеческой инстинктивной жизни, прежде всего в отношении инстинктивного удовлетворения сексуального влечения, вытеснение которого может стать источником душевных нарушений. Адлер изучал отношения индивидуума к социальному окружению и связывал компенсаторное стремление человека к власти с глубоко сидящими в нем комплексами неполноценности. Наконец, Франкл понимал человека как существо, которое хочет сделать свою жизнь осмысленной, и у него может возникнуть душевная болезнь, если его «воля к смыслу» будет фрустрирована.

2. Согласно американским учебникам, логотерапия причисляется к «третьей силе» (third force) в психотерапии, то есть к третьему направлению, но в отличном от предложенного Соучеком смысле. В США психоанализ считается (чисто исторически) «первой силой», поведенческая терапия – «второй силой», «третьей силой» стала так называемая экзистенциальная психиатрия, которая в Европе известна под названием, введенным Шарлоттой Бюлер, – «гуманистическая психология». К ней причисляют логотерапию, несмотря на то что концепт Франкла сильно отличается от идей гуманистической психологии в отношении одного пункта. В логотерапии самореализация не ставится высшей целью человеческого существования, как в случае различных вариантов гуманистической психологии. В логотерапии способность человека к «самотрансценденции» стоит, так сказать, «над», и при этом нужно пояснить, что это значит. Здесь нужно помнить, что логотерапия причисляется к «третьей силе» в американском пространстве, хотя по своему содержанию она выходит за эти рамки.

Тот, кто ставит целью только такую самореализацию, не видит и забывает, что человек в конечном итоге может реализовать себя только в той мере, в которой он реализует смысл – снаружи в мире, но не в самом себе. Другими словами, самореализация не является самоцелью в той мере, в какой она является побочным продуктом того, что я называю «самотрансценденцией» человеческой экзистенции. (Франкл, I)

Существует еще одно простое правило, позволяющее понять основные моменты трех больших групп психотерапии по американской модели. Оно звучит так: психоанализ рассматривает человека как существо, которое своей реакцией освобождается от чего-то (abreagierend); поведенческая терапия – как существо, отвечающее на что-то (reagierend), а логотерапия рассматривает его как существо, которое свободно действует (agierend). Это также упрощенные ключевые слова, мнемотехническая игра слов заключается в том, что каждый

раз у немецкого слова исчезает одна приставка. Ab-reagierend означает динамику влечения – «любимца» психоанализа. Re-agierend обозначает механизмы координации и обучения – основы поведенческой психологии. А свободно действующий человек (frei agierend) может обладать свободой воли, которая высоко ценится в логотерапии.

Джамбаттиста Торелло однажды заявил, что логотерапия – это последняя полная система в истории психотерапии. Под словом «полная» он имел в виду, что логотерапия – как терапия – основывается на тщательно проработанном образе человека и мира. И он не ошибся, так как свод знаний Франкла фактически покоится на своего рода трех «столпах», которые Виктор Франкл назвал так: **свобода воли – воля к смыслу – смысл жизни**.

Оба внешних «столпа» являются практически аксиомами, которые возникают из научных доказательств, как было установлено многими мыслителями и философами до Франкла. Центральный столп, «воля к смыслу», является изначальной мотивационной силой человека, что может быть и было научно доказано через соответствующие эксперименты. Рассмотрим три «столпа» более подробно.

«Стол» 1

Во все времена люди задавались вопросом, насколько свободен или несвободен человек. Согласно логотерапевтическому пониманию, каждый человек, по крайней мере потенциально, имеет свободную волю. Эта потенциальная свобода воли может быть ограничена болезнью, незрелостью, старческой немощью или вообще может быть притуплена, но это не меняет факта ее существования. Логотерапия – это «нон-детерминистская» психология.

Логотерапевтическая концепция человека основана на трех столпах: свободе воли, воле к смыслу, смысле жизни. Первая из них, свобода воли, противопоставлена принципу, который характеризует самый распространенный подход к человеку, а именно детерминизм. На самом деле, однако, она противопоставлена тому, что я называю пан-детерминизмом, так как говорить о свободе воли не значит предполагать индетерминизм. В конце концов, свобода воли означает свободу человеческой воли, а человеческая воля – это воля конечного бытия. Свобода человека – это не свобода от условий, но скорее свобода в выборе позиции по отношению к любым условиям, с которыми он может столкнуться. (Франкл, 2)

«Стол» 2

Мотивационный концепт «воли к смыслу» утверждает, что каждый человек преисполнен стремлением к смыслу и тоской по смыслу. При исполнении смысла сталкиваются две стороны: «внутренняя», а именно то самое стремление и тоска человека, и «внешняя» – смысл конкретной ситуации. Если случается так, что «стремление к смыслу» человека ограничено болезнью, незрелостью, пожилым возрастом, тогда речь идет о нарушении восприятия «внешней» части, но не о сужении «внутренней» части, которая остается и является показателем человечности даже при серьезных повреждениях. Логотерапия – это психотерапия, ориентированная на смысл.

Смысл – это нечто объективное, и это не только выражение моего личного мировоззрения, а результат психологического исследования. Макс Вертхаймер, один из основателей гештальт-психологии, указал на то, что каждой ситуации соответствует характерное требование, тот самый смысл, который должен исполнить человек, столкнувшийся с ней; требование ситуации нужно воспринимать как «объективные качества». То, что я называю волей к смыслу, видимо, сводится к восприятию гештальта. Джеймс Крамбо и Леонард Махолик называют волю к смыслу собственно человеческой

способностью открывать гештальты смысла не только в реальном, но и в возможном. (Франкл, 3)

«Стол» 3

Постулат «наличия смысла в жизни» выражает логотерапевтическую убежденность в том, что жизнь имеет безоговорочный смысл, который она не может потерять. Но этот смысл может ускользнуть от человека. Таким образом, он является мерой, стоящей над человеком, которую нужно заново нащупать. Из этого следует: логотерапия – это позитивное мировосприятие.

Не существует жизненной ситуации, которая была бы бессмысленной. Это объясняется тем, что кажущиеся негативными стороны человеческого существования, особенно та самая трагичная триада, к которой относятся страдание, вина и смерть, могут быть оформлены в нечто положительное, в достижение, если к ним подойти с правильной позиции. (Франкл, 4)

Логотерапия как

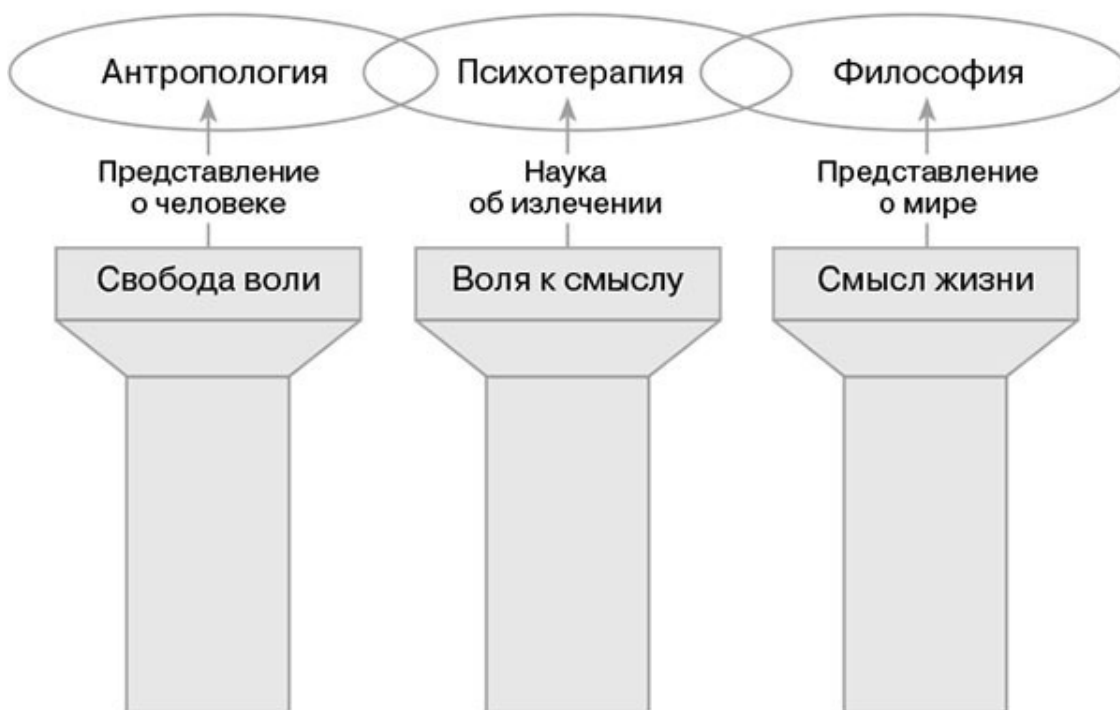


График наглядно показывает, что каждый «столп» соответствует предметной форме логотерапии. «Свобода воли» – это основа логотерапевтического представления о человеке, и она определяет ее антропологический фундамент. «Воля к смыслу» – это краеугольный камень терапии, она проходит сквозь все составляющие логотерапии. «Смысл жизни», то есть вера в непосредственное присутствие смысла жизни независимо от ее обстоятельств, относится к логотерапевтической картине мира и философии.

В данном учебнике мы будем заниматься логотерапией в основном как терапевтической практикой. Однако для успешного применения ее методов необходимо знать о логотерапевтическом представлении о человеке хотя бы в общих чертах; также необходимо учитывать присущую логотерапии картину мира при профилактической работе и при закреплении достигнутых результатов. Поэтому перед тем, как мы начнем разбирать логотерапевтический подход к работе с душевными расстройствами, будет приведена краткая систематизация антропологических основ логотерапии, чтобы осветить ее философскую научную систему.

Прежде всего приведем комментарий к часто задаваемому вопросу о том, насколько научной может быть система, покоящаяся на двух «столпах», которые отклоняют доказательную силу эмпиризма, как это делают 1 и 2 «столпы». Каждая форма психотерапии имеет свою собственную аксиоматическую основу, но даже такая общая наука, как медицина, нуждается по крайней мере в одном «столпе» для оправдания своего существования, а именно в вере в то, что человеческая жизнь стоит того, чтобы ее сохранить. Без этой аксиомы нет основания для оказания медицинской помощи больному, операций и т. д., его можно было бы оставить умирать. Нельзя научно доказать, что сохранение жизни имеет какое-либо преимущество, особенно с точки зрения перенаселения на планете. Мы не должны посягать на живущее внутри нас представление о принципиальной значительности человеческой жизни, к которому в логотерапии добавлен компонент смысла.

Еще более спорный момент составляет свобода воли. Но и по отношению к ней все психотерапевтические практики должны сойтись по крайней мере в одном предположении, а именно в том, что пациент способен меняться. Без этой предпосылки терапевтические усилия были бы изначально бессмысленны, но эту способность к изменениям нельзя доказать, а если и можно было бы, то только впоследствии.

Логотерапия и экзистенциальный анализ исходят из клинической практики; но нельзя избежать того, что они приходят к метаклинической теории, которая в неявной форме лежит в основе всякой психотерапии, а теория означает демонстрацию, демонстрацию представления о человеке. Таким образом, круг все больше замыкается, клиническая практика всегда определяется и находится под влиянием некоего представления о человеке, которое врач имеет в отношении пациента, даже если это мало контролируется и не осознается. Фактически каждая психотерапия разыгрывается в рамках уже обозначенного горизонта. В основе всегда лежит некая антропологическая концепция, пусть она и мало осознается психотерапией. (Франкл, 5)

● Концепция димензиональной онтологии

Виктор Франкл обозначил представление о человеке в концепции своей «димензиональной онтологии». В ней он раскрыл человеческую сущность как трехмерную: на соматическом, психическом и духовном уровне. То, что это не теория о трех слоях, наглядно показывает аналогия с трехмерностью пространства. Человеческие измерения его сущности пронизывают друг друга в той же мере, в которой это делают пространственные измерения длины, ширины, высоты. Например, нельзя утверждать, что пространственное измерение «ширина» начинается там, где кончается измерение «высота». Похожее наблюдается и у человека: в каждой «точке» человеческого существования все три измерения встречаются. Франкл говорил о «единстве вопреки разнообразию».

Соматический уровень человека просто определить: к нему причисляются все телесные феномены. Он включает в себя органические процессы в клетках и биологически-физиологические функции тела, а также относящиеся к ним химические и физические процессы.

Под психическим уровнем человека понимается сфера его душевного состояния, эмоциональной настроенности, чувств (влечений), инстинктов, желаний, аффектов. К этим душевным феноменам добавляются также умственные способности человека, его приобретенные модели поведения, социальные особенности. В общем, когниции и эмоции в измерении психического чувствуют себя «как дома».

Что же остается для духовной сферы? Бесконечно много! «Изначально человеческое», а именно свобода занять позицию по отношению к своему настроению и физическому состоянию, свободное волеизъявление («интенциональность»), интерес к вещественным сферам и к искусству, способность к творчеству, религиозность и этическое чувство («совесть»), понимание мира и любовь находятся в человеческой духовности.

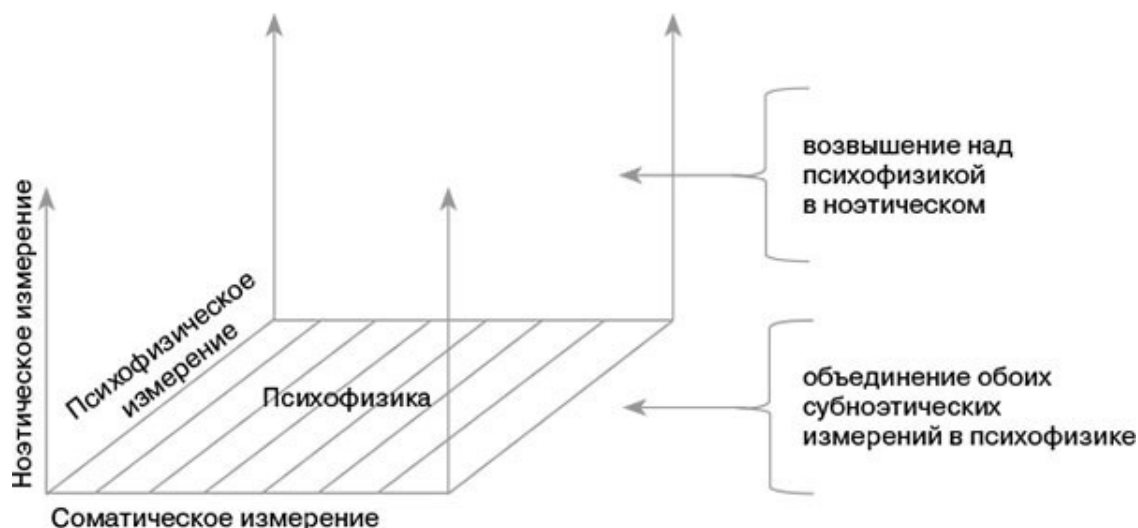
Если бы мы захотели разделить нашу землю на части согласно измерениям существования, без сомнения получилась бы следующая картина, причем вполне вероятны минимальные промежуточные формы:

Растения, животные, люди – > тело

Животные, люди – > тело, психика

Люди – > тело, психика, дух

Мы видим, что духовная область (которая не имеет ничего общего с умом или разумом) – это собственно человеческое, «специфически гуманное» измерение; в логотерапии оно называется греческим словом *ноос* (дух), а также «ноэтическим измерением». Две другие формы, которые человек разделяет с животными, соматическая и психически-социальная сферы (ведь и у животных есть эмоции и когниции определенного уровня!), определяются в лого-терапии как «психофизика» или как «субноэтические измерения».



Поскольку логотерапия занимается преимущественно нозтическим измерением человека, Франкл, среди прочего, использовал формулировку: «Логотерапия – это психотерапия, исходящая из духовного и нацеленная на него». Таким образом, она поднимается над другими психотерапевтическими школами, которые во главу угла ставили скорее психическое измерение, освещая бессознательные влечения, или посвящали себя истории обучения или развития человека. Полученные при этом результаты, заведомо экспериментально проверенные, ни в коем случае не отрицаются в лого-терапии, но их место определяется на уровне двухмерного. Заслуга Франкла была в том, что он интегрировал специфически гуманный аспект человеческого существования в привычную психотерапию, которая до того момента была буквально «бездуховной» психотерапией.

В рамках нашей схемы измерений из трехмерности человека следует, что собственно человеческое может возникнуть лишь тогда, когда мы осмелимся заглянуть в духовное измерение. Человек проявляется как человек, как только мы учитываем это «третье» измерение: только тогда мы видим человеческое как таковое. В то время как вегетативную жизнь человека можно объяснить в рамках измерения телесного, его жизнь как одушевленного существа в рамках душевного, само бытие человека, личностная духовная экзистенция в этой двухмерности не проявляется, она не помещается на этом «уровне» чистой психосоматики: на этом двухмерном уровне *homo humanus* может быть только спроецирован. Фактически суть того, что мы называем проекцией, заключена в следующем: пожертвовать каким-либо измерением означает, что проекция будет осуществляться в низлежащее измерение.

Такая проекция имеет два последствия: она ведет 1) к многозначности и 2) к противоречиям. В случае с 1) причина этого последствия заключается в следующем обстоятельстве: различные вещи изображаются в одной и той же проекции одинаково; в случае с 2) причина заключается в следующем факте: одно и то же отображается в разных проекциях по-разному. (Франкл, 6)

В различного рода психотерапии нередко можно встретить многозначность и несоответствия. Принимая в расчет слова Франкла, можно предположить, что она по-прежнему страдает от последствий недопустимых проекций. Самое человеческое в человеке не должно затеряться в джунглях психологических интерпретаций. Логотерапия старается избежать этой ошибки, принимая духовное как собственное – непосредственное, пусть и не единственное – измерение человека и занимаясь вопросом, можно ли сделать полезным влияние духовного на два других

измерения с целью излечения. Поэтому она не пренебрегает телесным и психосоциальным, но ставит определенную исследовательскую цель в изучении того, насколько возможно мобилизовать духовные силы человека:

- а) для устранения духовной фрустрации,
- б) для исправления психических нарушений,
- в) для борьбы с (психо)соматическими недугами.

Для этого в багаже логотерапии имеется уже 70 лет исследовательской работы, результатом которой стали очень важные результаты. Там, где традиционная психология раскрывает в общем «душевную зависимость», логотерапия говорит о мотивации «духовной независимости», а где обычная психотерапия анализирует «невротические обстоятельства», логотерапия отмечает «экзистенциальные обстоятельства». Это похоже на то, с чем связана пасторская деятельность по окормлению паствы; речь идет о выборе верующих людей определенных конфессий.

Само собой разумеется, что пациенту нужно помогать в той области, в которой находится его расстройство. Следовательно, ему могут потребоваться медикаменты (также психотропные вещества) или, в случае необходимости, электрошок на соматическом уровне; может быть потребность в очищающем чувстве облегчения, занятиях поведенческой терапией, когнитивной стратегии решения проблем и т. д. на психическом уровне; возможно, «промежуточные методы» – такие как техники расслабления (аутогенный тренинг, йога) и суггестивные методы на переходном уровне психофизического. Но, чтобы быть готовым к всеобъемлющему лечению, нужны методы излечения, которые проникают в ноэтическое измерение человека; этот пробел как раз и закрывает логотерапия, которую можно наилучшим образом совмещать с оказанием помощи на субноэтическом уровне. Не говоря о прекрасной возможности совмещения с методами на «том же» уровне, например, с пасторской деятельностью или любыми формами арт-терапии и просвещения.

Из объясненного выше становится ясно, что психическое и духовное измерения человека необходимо различать и не смешивать. (В отношении соматического измерения по этому поводу меньше путаницы.) Тот, кто хочет серьезно изучить логотерапию, должен погрузиться в ее ход мыслей о «ноопсихическом антагонизме», который, согласно тезисам, как раз и отличает человеческое существование. При этом речь идет не меньше чем о возможности плодотворной встречи «психики» и «духа» в самой личности.

Человек является точкой пересечения, пространством соприкосновения трех пластов бытия: телесного, душевного и духовного. Эти пласты не могут быть совершенно отделены друг от друга. Но было бы неверным сказать, что человек «состоит» из телесного, душевного и духовного, ведь он единство и целостность – но в рамках этой целостности и этого единства духовное в человеке встречается с душевным и телесным. Это составляет то, что я однажды назвал ноопсихическим антагонизмом. В то время как психофизический параллелизм обязателен, ноопсихический антагонизм факультативен: он всегда является лишь возможностью, просто возможностью – однако той возможностью, к которой всегда можно обратиться: всегда нужно призывать «упрямство духа», как я его назвал, против психофизического, которое только кажется могущественным. (Франкл, 7)

Таким образом, ноопсихический антагонизм говорит о том, что духовное и психическое измерения человека не просто стоят где-то рядом друг с другом, но и взаимодействуют, иногда и противоречат друг другу. Поэтому в следующих главах необходимо подробно рассмотреть критерии различий обеих уровней, чтобы сделать явным эту значимую возможность проявления их «антагонистической силы» для психотерапии. Речь идет о четырех критериях различия:

судьба и свобода, уязвимость и целостность, ориентация на влечение и ориентация на смысл, характер и личность. Там, где эти критерии не принимаются во внимание, а все духовные феномены сводятся к психическим, что похоже на проекцию третьего измерения на второе, возникают критические искаженные образы человека, от которых Франкл по праву предостерегал. Говоря конкретно, это следующие искаженные образы:

Пандетерминизм – > тот, кто отрицает духовную свободу человека, должен вследствие этого признать, что человек полностью находится во власти своей судьбы.

Психологизм – > тот, кто теряет из виду неприкосновенную духовную экзистенцию, видит в человеке только уязвимый психический аппарат.

Редукционизм – > тот, кто недооценивает ориентацию человека на смысл, рискует трактовать каждый мотив как (скрытую) потребность в удовлетворении влечения.

Коллективизм – > тот, кто игнорирует личность каждого, может начать оценивать его только по типу характера.

Этих серьезных ошибок необходимо избегать, потому что они являются «преступлениями против духа», из которых не проистекает ничего хорошего.

	2-е измерение человека: «психика»	3-е измерение человека: «дух»	ложное перемещение 3-го измерения на 2-е ведет к:
А	судьба	свобода	<i>пандетерминизм</i>
Б	уязвимость	целостность	<i>психологизм</i>
В	ориентация на влечение	ориентация на смысл	<i>редукционизм</i>
Г	характер	личность	<i>коллективизм</i>

• Диалектика судьбы и свободы

Молодая научная дисциплина психотерапия возникла в начале XX века с представления о том, что качество детства предопределяет жизнь человека и влияет на него. Основание этого детерминистского подхода нужно искать в натурализме конца XIX века, направлении, которое связывало людей (прежде всего европейской культуры) с чувством беспомощности. В то время было сделано много открытий, которые позволили расцвести этому чувству зависимости и «незначительности». Прогресс в области астрономии способствовал пониманию бесконечности космической вселенной, в которой Земля похожа на незначительную песчинку. Познания о связях общественных порядков и социально-экономического устройства делали человека крошечной шестеренкой в беспощадной машине. Стремительное развитие техники усиливало это чувство беспомощности; возникли логические модели роботов, с которыми идентифицировали себя люди. Они мыслили себя «запрограммированными» сущностями, которыми автоматически руководили фиксированные методы воздействия.

В качестве противоположного направления возникла экзистенциальная философия, которая к тому же поделилась на два лагеря: на более жизнеутверждающий и на более скептический по отношению к жизни. Она понимала человека как того, кто «брошен в жизнь», кто сам должен найти свою собственную сущность, но должен как бы отвоевать принцип действий. В ней, особенно в жизнеутверждающей форме экзистенциальной философии, логотерапия имеет свои теоретические корни.

Среди пионеров психотерапии только у Франкла возникает новое обращение к элементу духовной свободы человека, которая, само собой разумеется, не есть свобода «от» чего-то, от каких-то воздействий, а свобода «для» чего-то, а именно свобода снова и снова занимать позицию по отношению к данным воздействиям, принимать их или отрицать, следовать за ними или противостоять им.

Мы ни в коем случае не отрицаем инстинктивную жизнь, мир влечений человека. Мы не отрицаем ни внешний мир, ни внутренний; ...но мы подчеркиваем, что человек как духовное существо находит себя не только в противостоянии к миру – окружающему и внутреннему, но занимает позицию относительно него, он может как-то «настроиться», как-то «вести себя» по отношению к миру, и это его собственное поведение как раз свободно. Человек в каждый момент своего существования занимает позицию как по отношению к естественной и натуральной среде, к внешнему миру, так и к жизненной психофизической внутренней среде, к внутреннему миру. (Франкл, 8)

Рассмотрим понятие свободы в логотерапии на основе трех примеров.

Пример 1: страх

Страх – это (если отвлечься от любящей заботы о ком-то или о чем-то ценном в мире) неприятное психическое чувство угрозы. Оно «сидит» во втором измерении и на первом, соматическом уровне тесно связано с такими вегетативными симптомами, как сердцебиение, побледнение, дрожь. Там, где оно «сидит» или появляется, в момент своего возникновения оно никак не может быть предвосхищено; это значит, что оно «дано судьбой». Причины страха можно предотвратить или не предотвратить, но чувство страха, если оно уже развилось в человеке, просто так не прогнать.

В отличие от этого, в третьем, духовном измерении принимается решение о том, какая реакция последует на этот страх: будет ли он восприниматься всерьез, или человек поставит себя выше него, станет ли он причиной бегства или, несмотря на него, с ситуацией получится

справиться. Здесь есть из чего выбрать, здесь есть определенная свобода. Мы видим: мы не свободны «от» страха, мы свободны «вопреки» страху...

Пример 2: плохое детство

Люди, которым пришлось страдать из-за несчастного детства, не свободны от его последствий, но свободны занять по отношению к ним различные позиции. Некоторые родители говорят: «Я вырос с побоями, поэтому побои внутри меня. Если я становлюсь очень злым, я тоже буду!» Другие родители говорят: «Так как меня били в детстве, я бы хотел, чтобы моим детям было лучше. Поэтому я не воспитываю их битьем!»

Воспитание, несомненно, – сильный фактор воздействия, но не всемогущий. С определенного уровня зрелости каждый человек свободен в воспитании себя. Акт самовоспитания гораздо меньше зависит от «воли родителей», чем от того, что человек «должен испытать самостоятельно» (Франкл).

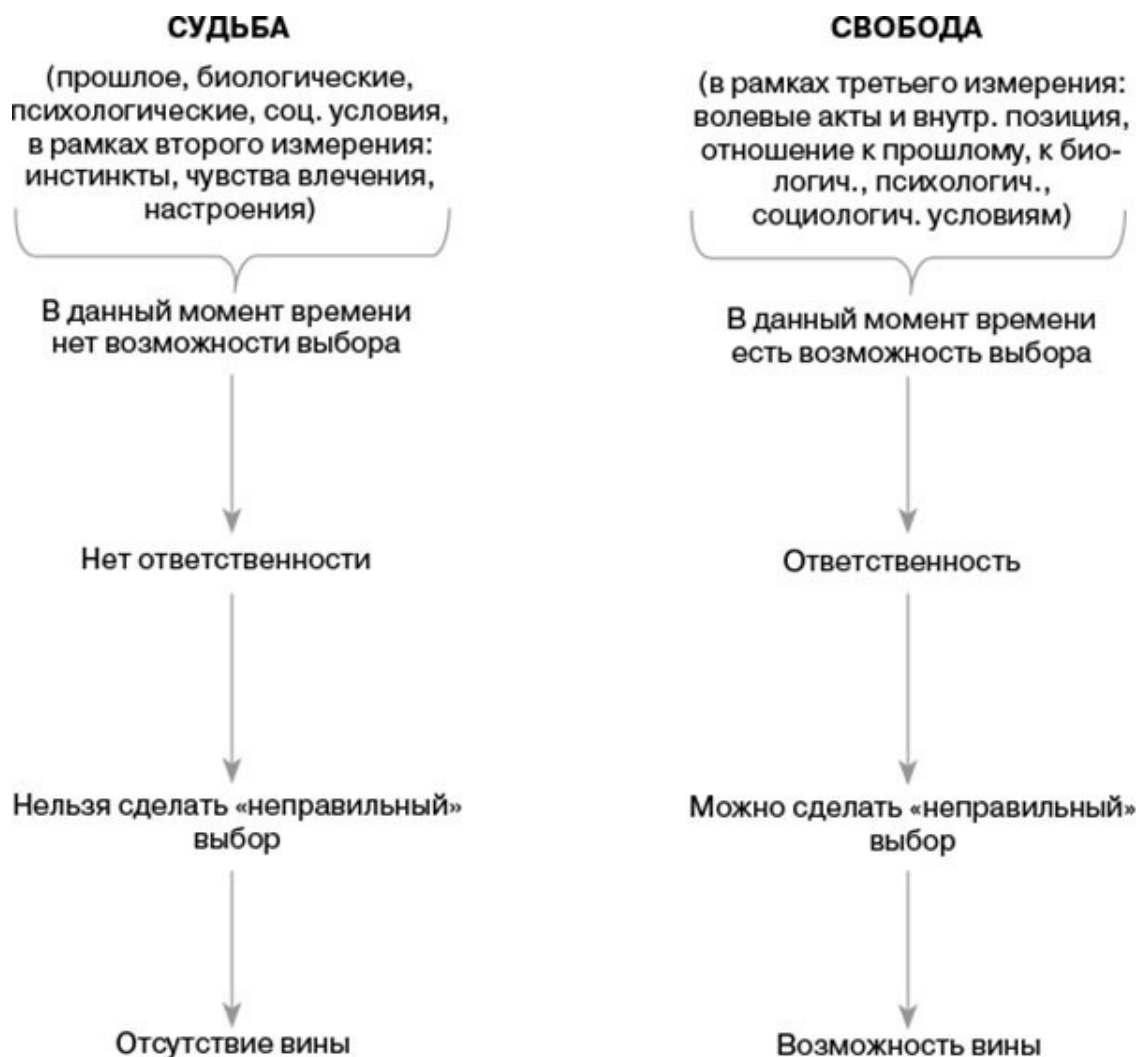
Пример 3: инстинктивные действия

Животное не может действовать вопреки своим инстинктам. Если оно голодно и чувствует еду, оно «должно» наброситься на нее и проглотить. Человек, напротив, может быть голодным (= его «судьба») и тем не менее отдать товарищу последний кусок хлеба, который у него есть и в котором последний нуждается больше (= его «свобода»). В первом, соматическом измерении у него урчит в животе и падает уровень сахара в крови. Во втором, психическом измерении его будет мучить желание обладать хлебом и голодное воображение. Франкл назвал это «психофизическим параллелизмом», в котором первые два уровня синхронизируются. Но в третьем, ноэтическом измерении человек освобождается от ситуации голода и принимает решение, если хочет этого по какой-либо осмысленной причине, независимо от психофизического давления.

Таким образом, человек обнаруживает себя как тот, кто свободен ответить на удары судьбы, и, делая это, он несет ответственность за свои ответы. Нон-детерминистское видение логотерапии влечет за собой допущение ответственности и виновности в психотерапии с человеческим лицом.

Там, где в определенный момент нет возможности выбора, не может быть вины. Так как, например, мы не можем выбирать наше прошлое, изменить его, мы не можем также нести вину за него. (Что не говорит о том, что мы не были виновны в то время, когда у нас еще была возможность выбора.)

С другой стороны, там, где есть возможность выбора, за принятое решение нужно отвечать. Может произойти так, что будет сделан нехороший, неверный выбор. Парным понятиям «плохо или хорошо» или «правильный или неправильный» сложно дать определение, поэтому в логотерапии их заменяют понятиями «имеющий больше или меньше смысла», это означает, что измеряется конкретный смысл конкретной жизненной ситуации. Тогда вина – это «выбор против смысла».



Человек добился максимума в сознании – в знаниях, науке – и максимума в ответственности; но в то же время они его привели к минимуму сознания ответственности. Человек современный знает много – больше, чем когда-либо, и он ответственен за многое – за большее, чем когда-либо; но он знает меньше, чем когда-либо, о том самом состоянии ответственности. (Франкл, 9)

С точки зрения логотерапии судьба никогда не объясняет полностью поведение человека, так как человек не жертва, а активный участник в построении своей судьбы. Логотерапия с сожалением смотрит на распространенную в психологии «идеологию жертвы», склонность наделять человека психологическими оправданиями благодаря трактованию зависимых положений. Утверждение, что убийца должен убивать из-за плохого детства или долго сдерживаемого чувства ненависти и пр., звучит слишком поверхностно. При этом критика логотерапии, конечно, не направлена на те случаи, в которых неспособность нести вину связана с психозом. Она направлена на аутентичные случаи, например: один швед, которому был 41 год, задушил свою жену и заколол двух своих детей. Суд оправдал его в связи с якобы имевшимся у него эдиповым комплексом и отправил его в психиатрическую лечебницу, откуда его выпустили излечившимся спустя несколько месяцев. Он взял деньги со счета страхования жизни своей жены и устроил себе прекрасную жизнь со своей подругой, чему раньше препятствовала его семья.

Логотерапия считает, что человек снова и снова может занимать духовную позицию по отношению к обстоятельствам своего детства, чувствам ненависти, эдипову комплексу и т. д.,

он может решать, что с этим делать; и что худшим «приговором» для него было бы, если бы его лишили этого последнего поля действий и опустили до духовно недееспособного, до безвольной марионетки, «человекоподобного автомата», продукта наследства и окружения, который полностью подчинен обстоятельствам. Именно эта мысль характеризует пандетерминизм, который ошибся в том, что не оставил никакого места, свободного от детерминистской интерпретации. Фактически же всегда остается личная возможность понимания, которая нигде не зафиксирована, в человеческой жизни всегда остается небольшая часть непредсказуемости.

Логотерапия перевернула старую детерминистскую постановку вопроса о том, чем определяются чувства и действия человека, и спросила, откуда происходит та постоянно присутствующая часть неопределенности, которая остается даже в ситуации нужды и болезни. Ее ответ: она происходит из ноэтического измерения. Благодаря ей человек может поступить вопреки судьбе, дистанцироваться от своих внутренних состояний, противостоять внешним обстоятельствам или героически принять свои границы. На психическом уровне такой свободы в действительности нет: никто не может выбирать свое самочувствие. Страхи, гнев, влечение нельзя устранить, обусловленность нельзя аннулировать, от социальной предопределенности нельзя избавиться, степень одаренности не отменить. Тот, кто сводит духовное к психическому, как это делает пандетерминизм, тот лишает человека (как минимум теоретически) его самоответственности и оставляет его на волю судьбы.

Что это все значит для практической психотерапии? Очень просто: если мы допускаем духовную свободу даже у психически нездоровых людей, мы должны ее уважать. Пациент также несет – пока его духовное измерение еще «открыто» – ответственность за свое лечение и за свою свободу разрушить свою жизнь. В конце концов, излечение нельзя «сделать», ему можно способствовать и указать на собственные силы тела и психики и на свойство духа быть здоровым. Отсюда следует одно из основных правил логотерапевтической деятельности:

*нужно предложить помощь,
но не забирать ответственность!*

К сожалению, нередко в психотерапии бывает по-другому, а именно: либо пациенту предлагают слишком мало помощи, потому что терапевт работает строго нон-директивно или словно возводит сплошную стену, не делая никаких комментариев, либо у пациента забирают слишком много ответственности, связывая все его трудности с внутренними и внешними конфликтами, которые провоцировали другие люди, и это ставит на нем клеймо беспомощной жертвы. В логотерапии пациенту предлагают конкретную помощь, но ответственность остается за ним.

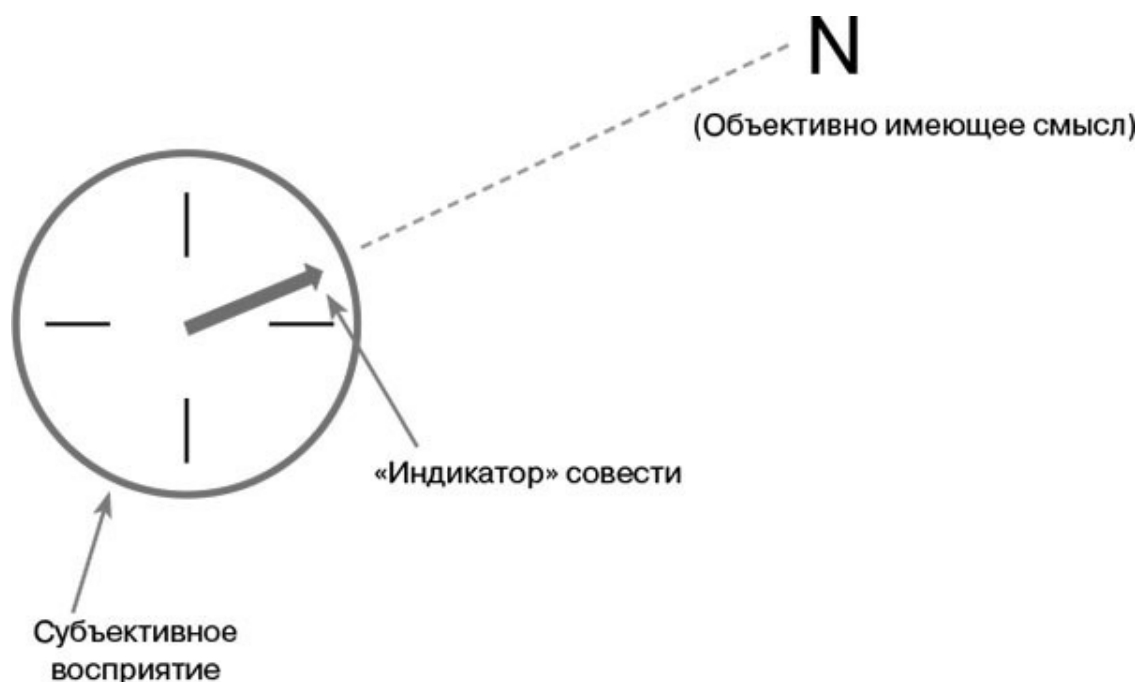
● «Орган смысла» совесть

Мы осветили ноопсихический антагонизм на основании диалектики судьбы и свободы. При этом психическая «обусловленность» человека, будучи дана судьбой, противопоставляется духовной «безусловности» человека как свободе. Диктат психического был рассмотрен нами на контрасте с выбором духовным. Из определенной таким образом свободы (не *от* чего-то, но *для* чего-то) мы выделили принципиальную ответственность и возможность человека нести вину. Но на этом цепочка логических выводов не заканчивается. Потому что так же, как свобода предполагает возможность выбора, так и выбор, имеющий более или менее определенный смысл, предполагает осознание того, что смысл имеет, а что нет; чтобы обеспечить это осознание, в человеческом организме должен быть особый «орган»: совесть.

Смысл не только должен, но и может быть найден, во время поиска смысла человека ведет его совесть. Одним словом, совесть – это орган смысла. Ее можно определить как способность почувствовать единственный и уникальный смысл, который скрыт в каждой ситуации. (Франкл, 10)

То, что совесть открывает человеку, – это транссубъективный смысл, который стремится к ценностям в мире и их сохранению и приумножению, но это не смысл на службе удовлетворения своих собственных потребностей. Было бы опасным сузить решения совести до восприятия того, что «кажется, имеет субъективный смысл сейчас». В этом случае каждый террорист мог бы утверждать, что ему кажется, что заложить бомбу имеет смысл. Мы не имеем в виду такой «смысл для него». Речь идет о гораздо большем, чем «смысл для него», о том, что наполнено содержанием и возникает из вещей и ситуации. Заложить бомбу, чтобы навредить невинным людям, – «это» не имеет смысла, даже если это входит в «чьи-то» планы. Конечно, при оценке положения вещей возникает много вопросов, и заблуждения не исключены. Человеку свойственно ошибаться. Все же ориентация на объективный смысл является лучшей мерой решений по совести, которая у нас есть.

Для лучшего понимания того, как субъективная совесть может почувствовать объективный «смысл ситуации», взглянем на сравнение с компасом: север – это то, что объективно имеет наибольший смысл, который соответствует жизненной ситуации человека. Компас – это принадлежащий этому человеку духовный орган, который может воспринимать «его зов». Стрелка компаса – это «указательный инструмент» совести, который показывает конкретное задание. Можно подумать, что это означает, что совесть двух людей, находящихся в абсолютно схожих ситуациях, должна показывать одно и то же, если никто из них не ошибается. Однако это надуманное предположение, так как не бывает двух идентичных ситуаций ни в жизни одного человека, ни в сравнении с другим. Поэтому Франкл обозначил смысл, который необходимо найти, как «единственный и неповторимый».



Совесть может и ошибиться, символом этого может послужить колеблющаяся стрелка компаса, не показывающая точно на север. Но и каждому человеку предоставлено право действовать против своей совести, символически – двигаться с работающим компасом на юг. Внутренняя свобода на ноэтическом уровне – это также и свобода действовать против совести (хотя не свобода против содержания посылки совести). Вероятно, такой «марш на юг» происходит чаще, чем ошибка стрелки самого компаса, и он имеет плохие последствия: «север» отдаляется! Из психотерапевтической практики мы знаем, сколько душевных болезней имеют свою причину именно в несогласии со своей совестью, в сопротивлении тому, что было бы лучше.

В психологии совесть долгое время описывалась как «Сверх-Я», что, с позиции Франкла, недопустимо. Ведь это определенное Фрейдом Сверх-Я представляет собой некоторое количество освоенных норм и обычаев, наше традиционное моральное сознание, которое было нам привито в процессе воспитания родителями, учителями, церковными и государственными учреждениями. Совесть же – это миропонимание, которое стоит над всякой моралью, которое каждый из нас интуитивно несет в себе. Это этическое восприятие, по своей природе неосознаваемое, и оно относится к нашим «базовым возможностям». Если преступник хочет оправдаться тем, что его совесть недостаточно развита, ему придется возразить, что только его Сверх-Я может быть слабо развито, но совесть его «говорит» так же, как и у других.

В общем и целом, Сверх-Я человека совпадает с голосом его совести. Например, кража – это нарушение закона, и совестью она отклоняется как «внесоциальный поступок». Но можно вообразить ситуации, в которых личная совесть оправдала кражу как имеющую смысл, например с целью спасения детей от голода. Если привести новую метафору, можно сказать, что Сверх-Я равно осознанию правил дорожного движения: стоять на красный или ехать на зеленый. Если улица широкая и пустая, личная совесть ничего не имеет против того, чтобы проехать на красный. Если же на перекресток выходит пожилой слепой пешеход, совесть запретит газовать даже на зеленый. Мы видим, что совесть ориентируется по смыслу каждой ситуации, Сверх-Я – по данным и установленным законам.

Франкл выдвинул по этому поводу интересный тезис о том, что нарушения традиций в истории человечества часто можно связать с растущей бездной между Сверх-Я и совестью многих людей. Один из названных им примеров касается рабства, которое на века «благословило» народное Сверх-Я. Но подспудно возникало все более выраженное чувство неловкости

на основании совести, пока однажды оно не стало явным и не нашло свое окончательное выражение в отмене рабства. Таким образом, в настоящее время мы можем находиться в похожей ситуации надлома традиции. Важность защиты родной территории глубоко укоренена в человеке биологически и социально. Несмотря на это в завершившемся XX веке повсеместно возникло новое чувство неловкости по отношению к современному оружию, которое уже не знает никаких границ. Это чувство столкнулось с традиционной нормой Сверх-Я. Многие и теперь спрашивают себя: не имело ли бы большего смысла в век атомных ракет разоружить родину?..

В рамках психотерапии проблематика Сверх-Я в любом случае легко узнаваема, и ее можно отграничить от настоящих размышлений совести. Пациент, который мучается вопросом, что «люди» о нем думают, прислушивается к своему Сверх-Я. Тот, кто борется в процессе принятия решения о полноте смысла в ситуации, тот находится в диалоге со своей совестью.

• Диалектика уязвимости и целостности

Виктор Франкл исходил из того, что человек может заболеть на соматическом и психическом уровне, но не в своем нозетическом измерении. «Душевные болезни», как называют психозы в научно-популярной литературе, – это даже не психические заболевания, а нарушения в нервных клетках, значит, соматогенные. Само собой разумеется, что больному психозом, помешанному, страдающему слабоумием или болезнью Альцгеймера, свойственно ненарушенное духовное измерение, даже если оно частично или временно блокировано психофизическими болезненными процессами и недоступно.

Тот, кто знает о достоинстве, непреходящем достоинстве человека, тот испытывает также непреходящее почтение перед человеческой личностью – даже перед больным человеком, даже перед неизлечимо больным и неизлечимо душевнобольным. В действительности нет болезни «духа». Потому что «дух», сама духовная личность вообще, не может заболеть, она присутствует и за психозом, даже если «не видна» глазу психиатра. (Франкл, 11)

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.