

В.Франкель

ЛОГОТЕРАПИЯ

Введение

Читатели моего короткого биографического очерка часто просили меня рассказать более подробно о терапевтическом учении. Поэтому в книге я добавил небольшую статью по логотерапии. Но этого было недостаточно, и в настоящем издании я значительно расширил и дополнил изложение моей позиции.

Переработка оказалась делом не очень простым, так как чрезвычайно трудно на нескольких страницах изложить то, что в оригинале по-немецки потребовало четырнадцати томов. Я вспоминаю об одном американском враче, который однажды спросил меня: "Доктор, Вы психоаналитик?" На это я ответил, что скорее я психотерапевт. Продолжая расспрашивать меня, он спросил, какой школы я придерживаюсь. Я ответил, что у меня своя собственная теория, которая называется логотерапией, на что мой собеседник попросил меня определить, что значит логотерапия и существует ли разница между психоанализом и логотерапией. Когда же в ответ на этот вопрос я попросил определить в двух словах, что такое психоанализ, он ответил: "Во время психоанализа, пациент лежит на диване и рассказывает вам такие вещи, о которых обычно не принято говорить". Тогда я ответил ему следующей импровизацией: "Логотерапия, соответственно, это когда испытуемый может сидеть на стуле, но должен выслушивать такие вещи, которые обычно не принято выслушивать".

Хотя последнее суждение представляет собой не очень точную версию логотерапии, в нем есть сопоставление с психоанализом, по сравнению с которым логотерапия – метод менее ретроспективный и менее интроспективный. Логотерапия сосредотачивает внимание скорее на будущем, иначе говоря на предназначениях и задачах, которые будут осуществлены пациентом в будущем. В то же время, логотерапия рассеивает все образования порочного круга и механизмы обратной связи, которые играют

такую большую роль в развитии неврозов. Так, типичная концентрация невротика на самом себе разрушается, вместо того, чтобы как-то подкрепляться или поддерживаться.

Конечно, такое определение является предельным упрощением, однако, в логотерапии пациент на самом деле становится перед лицом вопроса о смысле или переориентируется по отношению к смыслу жизни. Моё щутливое определение, что такое логотерапия, следовательно, верно потому, что невротик старается избежать полного сознания своей жизненной задачи. Помочь в осознании своей задачи, подведение к полному её осознанию, даёт ему очень многое для преодоления невроза.

Сейчас я попробую объяснить, зачем я изобрел термин "логотерапия" как название моей теории. "Лого" - по-гречески означает "смысл". "Логотерапия", или, как её называют некоторые авторы, "Ш-я Венская школа психотерапии", фокусируется на самом смысле человеческого существования так же, как и на поиске этого смысла. Согласно логотерапии, борьба за поиск смысла какой-либо жизни является основной движущей силой человека. Поэтому я говорю о потребности в смысле в противовес принципу удовлетворения (или, как также мы можем назвать его, - потребности в удовольствии, на которой построен Фрейдовский психоанализ), так же как в противовес воле к власти, выделяемой Адлеровской психологией.

Потребность в смысле

Поиск смысла данным человеком является определяющей силой его жизни, а не вторичной "рационализацией" инстинктивных влечений. Этот смысл единственен, уникален и специфичен потому, что он должен и может быть осуществлен только самим этим человеком и только тогда, когда он достигнет понимания того, что удовлетворило бы его собственную потребность в смысле. Существуют авторы, которые утверждают, что смыслы и ценности есть "не что иное, как защитные механизмы, реактивные образования и сублимации". Что касается меня, я не стану стремиться выжить только для того, чтобы ~~шашлык~~ спасти мои "защитные механизмы", я не готов умереть только для спасения моих "ре-

активных формаций". Человек, однако, способен жить или даже умереть ради спасения своих идеалов и ценностей.

Несколько лет назад во Франции был проведен опрос общественности. Результаты опроса показали, что 6% опрошенных допускают, что человек нуждается в "чем-то таком, ради спасения чего стоит жить". Более того, 61% утверждали, что в их собственной жизни есть что-то или кто-то, для спасения чего они были бы готовы отдать свою жизнь. Я повторил эту анкету в моей клинике в Вене как среди пациентов, так и среди сотрудников, и результат был примерно такой же, как и среди тысяч опрошенных во Франции, разница была всего 2%. Другими словами, потребность в смысле является для большинства людей фактом, а не слепой верой.

Конечно, могут быть такие случаи, когда индивидуальное отношение к ценностям является маскировкой скрытых внутренних конфликтов, но если это так, то такие люди представляют собой скорее исключение из правила, чем само правило. В таких случаях вполне допустима психодинамическая интерпретация при попытке раскрыть подсознательную динамику. В таких случаях мы на самом деле имеем дело с псевдо-ценностями (хорошим примером этого является фанатизм), и как таковые они должны быть раскрыты (демаскированы). Демаскировка или развенчание, однако, должно быть прекращено при столкновении с достоверным и подлинным в человеке, например, с сильным стремлением к такой жизни, которая была бы столь значительна, насколько это возможно. Если же его не прекратить при этом, то человек, который совершает развенчание, просто выдает свои собственные устремления с тем, чтобы как-то подавить духовные стремления другого.

Мы осторегаемся тенденции определять ценности в терминах просто самовыражения человека. Логос, или смысл, не есть только проявление самого существования, а скорее нечто противостоящее существованию. Если бы смысл, который, как ожидается, будет осуществлен человеком, представляет собой не что иное, как простое самовыражение, или ничего более, как проекцию его желаемой идеи, он (смысл) мгновенно потерял бы свою обязатель-

ность и требуемость, он уже не смог бы поднимать силы человека или призывать его к исполнению. Замечание справедливо не только для так называемой сублимации инстинктивных влечений, но так же и для того, что К.Г.Юнг называл "архетипом" коллектического бессознательного, ввиду того, что последнее тоже является самовыражением, но уже человечества как целого.

Замечание справедливо также и для утверждений некоторых эзистенциалистских мыслителей, которые не видят в идеалах человека ничего, кроме как его собственного изобретения. Согласно Жан-Поль Сартру, человек создает себя, он конструирует свою собственную "сущность", а именно: то, чем он является на самом деле, включая даже то, чем он будет или должен стать. Я же думаю обратно, что мы не изобретаем смысла нашего существования, а скорее обнаруживаем его.

Психодинамическое исследование в области ценностей вполне законно, вопрос заключается в том, всегда ли оно уместно. Кроме того, мы должны иметь в виду, что всякое исследование, и психодинамическое в том числе, может только, в принципе, обнаружить, что является движущей силой в человеке. Ценности, однако, не побуждают человека, они не толкают, а скорее тянут его. Это разница, с которой я постоянно сталкиваюсь в дверях американского отеля. Одну из них тянут, в то время как другую толкают. Теперь, когда я говорю, что ценности тянут человека, то внутренне подразумеваемым является тот факт, что здесь всегда включена свобода: свобода человека делать выбор между принятием и игнорированием предложения, например, осуществлять ли какой-то свой потенциальный смысл или же пожертвовать им.

Однако, как будет ясно из дальнейшего, ничего похожего на моральное влечение или даже религиозную потребность в том смысле, в каком мы говорили о детерминации человека основными инстинктами, у него не существует. Человека не влечет к моральному поведению, когда он решает вести себя морально. Человек делает это не для того, чтобы удовлетворить моральную потребность и иметь хорошее настроение, а поступает так для того, чтобы спасти путь (курс), которому он вверил себя, или для спасения любимого человека, или ради спасения своего бога. Если

же он на самом деле ведет себя морально ради спасения своего хорошего настроения (сознания), он становится Парисом и перестает быть действительно нравственной личностью. Я думаю, что даже святые не делали ничего иного, как только спасали своего Бога, и я сомневаюсь, что они сознательно предполагали стать святыми. Если же имело место второе, то они скорее становились просто совершенными людьми, а не святыми. Конечно, "хорошая совесть - лучшая подушка", как говорится в немецкой пословице, однако истинная нравственность - нечто большее, чем спальная подушка, или успокоительный наркотик.

Эзистенциальная Фрустрация

Человеческая потребность в смысле тоже может быть фрустрирована; в этом случае логотерапия говорит о "эзистенциальной фрустрации". Термин "эзистенциальный" употребляется в трех значениях: по отношению (1) к существованию самому по себе, т.е. специфически человеческой форме бытия, (2) к смыслу существования и (3) к борьбе за поиск конкретного смысла личности иного существования, иначе говоря, по отношению к потребности в смысле.

Эзистенциальная фрустрация также может привести к неврозу. По отношению к этому типу невроза логотерапия выработала термин "ноогенные", в противопоставление неврозам в обычном смысле, т.е. психогенным неврозам. Ноогенные неврозы имеют своей шаржной причиной не психологический, а скорее "ноогентический" (от греческого слова нус, означающего ум) пласт человеческого существования. Это второй логотерапевтический термин, который означает нечто, принадлежащее "духовному" ядру личности. Необходимо иметь в виду, что в логотерапии "духовное" не имеет преимущественно религиозного оттенка, а относится скорее к специфически человеческому уровню существования.

Ноогенные неврозы

Ноогенные неврозы возникают не из конфликта между влечением и инстинктами, а скорее из конфликтов между различными ценностями, другими словами, из нравственных конфликтов или,

говоря более обще, из духовных проблем. Среди этих проблем, экзистенциальная фрустрация часто играет большую роль.

Очевидно, что в неогенных случаях соответствующая и адекватная терапия не есть психотерапия, а скорее логотерапия, т.е. терапия, которая призвана привнести духовный план в человеческое существование. Действительно, логос в Греции означал не только смысл, но и дух. С духовными проблемами, такими как стремление человека к значимому существованию, так же как и с фрустрацией этого стремления, логотерапия имеет дело в духовных терминах. Эти термины выбираются вполне сознательно и честно, в противовес прослеживанию бессознательных путей и истоков, когда мы имели бы дело с инстинктивными терминами.

Если врач не в состоянии отличить духовный план жизни в его противопоставлении к инстинктивному, могут возникнуть опасные ошибки. Позвольте мне привести следующий пример: Высокопоставленный американский дипломат приехал в мою Венскую клинику с тем, чтобы продолжить психоаналитическое лечение, начатое лет пять назад в Нью-Йорке. Впоследствии я спросил его, почему он решил подвергнуться анализу, по каким причинам этот анализ был начат в первый раз. Оказалось, что пациент был неудовлетворен своей карьерой и считал невозможным свое соглашение с американской внешней политикой. Его аналитик, однако, снова и снова говорил ему, что он должен попытаться примириться внутренне со своим отцом, поскольку правительство США, так же как и его начальство, "не что иное, как воображаемый отец, соответственно его неудовлетворенность своей работой обусловлена ненавистью, которую он бессознательно затаил против отца". В течение анализа, продолжавшегося лет пять, он все больше и больше обещал придерживаться интерпретации аналитика до того, что в конце концов оказался неспособен увидеть лес реальности за деревьями символов и представлений. После нескольких бесед стало ясно, что его потребность в смысле была фruстрирована исключением с прежнего места работы и необходимостью подыскать себе новую. Хотя не было никаких причин для того, чтобы оставить свою профессию и начать овладевать новой, он все-таки поступил именно так, получив соответствующее вознаграждение (ирония). Я сомневаюсь, что в

этом случае мне вообще пришлось иметь дело с ситуацией невротизма, и поэтому я думаю, что он не нуждался ни в какой психотерапии, даже в логотерапии, так как на самом деле не был пациентом (больным). Не всякий конфликт обязательно невротичен, огромное количество конфликтов нормально и вполне естественно. В этом же смысле страдание не всегда является патологическим явлением, не являясь симптомом невроза; страдание может быть даже достижением человека, особенно если оно выросло в рамках экзистенциальной фрустрации. Я полностью отрицаю, что поиск смысла существования, или даже сомнение в нем, каждый раз вырастает из болезни, или приводит к болезни. Экзистенциальная фрустрация сама по себе не патологична, не патогенна. Тревога человека, даже отчаянье, по поводу ценности своей стоимости своей жизни является духовным несчастьем, но ни в коем случае не психическим заболеванием. Вероятно, интерпретация первого (духовного страдания) в терминах прошлого приводит доктора к сокрытию экзистенциального отчаяния пациента под грудой успокоительных лекарств. Его же задачей скорее является провести пациента через экзистенциальный кризис развития и роста.

Логотерапия считает своей задачей помочь пациенту в поиске смысла своей жизни. В той мере, в какой логотерапия позволяет ему осознать скрытый смысл своего существования, она является аналитическим процессом. В этом отношении логотерапия сходна с психоанализом. Однако, при логотерапевтических попытках сделать что-нибудь-то осознанным, она опять же не ограничивает свою деятельность инстинктивными фактами индивидуального сознания, но следует также за духовными отношениями, такими как необходимость реализовать потенциальный смысл существования, или же за самой потребностью в смысле. Всякий анализ, тем не менее, даже когда воздерживается от включения иоогенических или духовных планов в терапевтический процесс, пытается заставить пациента осознать то, что он на самом деле собой представляет (какова его длина) в глубинах своего существа. Логотерапия расходится с психоанализом в том, что она рассматривает человека как существо, чье главное дело состоит в

реализации смысла и в актуализации ценностей, а не в простом удовлетворении потребностей и инстинктов, т.е. не в простом примирении конфликтных требований и супер-эго, и не в простой адаптации и приспособлении к обществу и среде.

Ноо-динамика

Без сомнения поиск смысла и ценности скорее вызывает внутреннее напряжение, чем внутреннее равновесие (успокоение). Однако, именно это напряжение и является предпосылкой психического здоровья. Я решился бы даже утверждать, что нет ничего в мире, что столь же эффективно помогало бы человеку справиться даже с самыми плохими условиями, как уверенность в том, что смысл жизни существует, есть. Очень много мудрости в словах: "Тот, кто имеет зачем жить, может выдержать почти любое как". Я вижу в этих словах девиз, который справедлив для любой психотерапии. В нацистском концентрационном лагере можно было заметить (и что было позже подтверждено американскими психиатрами и в Японии, и в Корее), что те, кто знал, что существуют такие цели (задания, задачи), которые ждут своего осуществления, скорее выживали.

Что касается меня, то когда меня забрали в концентрационный лагерь Освенцим, моя рукопись, уже готовая к публикации, была конфискована. Конечно же, глубокое стремление написать эту рукопись заново помогло мне выдержать зверства в лагере. Например, когда я заболел тифом, я лежа написал на маленьких листочках много разных замечаний, направленных на переделку рукописи, как будто бы уже дожил до освобождения. Я уверен, что эта переработка потерянной рукописи в темных бараках концентрационного лагеря Баварии, помогла мне преодолеть опасный коллапс.

Итак, мы видим, что психическое здоровье основано на определенном уровне напряжения, напряжения между тем, что уже достигнуто, и тем, что еще должно быть осуществлено, или на разрыве между тем, что человек уже есть, и тем, чем он станет. Это напряжение внутренне присуще человеку и поэтому необходимо для психического здоровья. Сомневаться в том, можно ли выявить

(призывать к жизни) потенциальное предназначение данного человека, не следует. Только таким путем его потребность в смысле освобождается от состояния латентности. Я считаю опасным заблуждением в понимании психической гигиены предположение о том, что в первую очередь человеку требуется равновесие, или как это называется в биологии "гомеостазис", например, его состояния напряжения. На самом деле человеку требуется не "состояние" напряжения, а скорее борьба за какую-то цель, достойную его. То, что ему необходимо, есть не просто снятие напряжения любым способом, а выявление потенциального предназначения, которое будет осуществлено. Человеку требуется не равновесие, а то, что я называю "ноодинамикой", т.е. духовной динамикой в области двуполярного напряжения, где один полюс представляется собой смысл, который будет реализован, а второй полюс - человек, который должен реализовать этот смысл. Не следует думать, что последнее суждение справедливо лишь для нормальных условий: у невротиков подобный механизм еще более значим. Если архитектор хочет укрепить ветхую арку, он увеличивает груз, положенный на нее, так как таким образом части арки более тесно сближаются друг с другом. Так, если терапевт хочет восстановить душевное здоровье пациента, он не должен бояться увеличить груз, путем переориентации его смысла жизни.

Показав целебное воздействие переориентации, я теперь обращаюсь к вредному влиянию этого чувства, на которое сейчас жалуются многие пациенты, а именно, на чувство общей и пребельной бессмысленности своей жизни. Они не имеют сознания того смысла, ради которого стоит жить. Их преследует ощущение внутренней пустоты, самоотрешенности, они оказываются в такой ситуации, которую я называю "экзистенциальным вакуумом".

Экзистенциальный вакуум

Экзистенциальный вакуум - широко распространенное явление в XX столетии.

Это вполне понятно и может быть объяснено той двойной потерей, которую испытал человек с тех пор, как стал действительно человеком. В начале человеческой истории, человек по-

терял некоторые из основных животных инстинктов, которые определяли поведение животного и посредством которых оно сохранялось. Такая защита, подобно рю, закрыта для человека навсегда: человек должен совершать выбор. В добавление к этому, однако, человек испытал потерю в более позднем развитии: традиции, которые служили опорой его поведения, сейчас быстро разрушаются. Никакой инстинкт не говорит ему, что он вынужден делать, никакая традиция не подсказывает ему, что он должен делать; вскоре он уже не знает, что хочет делать. Всё больше и больше он начинает руководствоваться тем, что заставляют его делать другие, всё сильнее становясь жертвой конформизма.

В неврологическом отделении Венской поликлиники моим персоналом было проведено межсекционное статистическое обследование пациентов и медсестер. Оно показало, что 55% опрошенных имели более или менее заметную степень экзистенциального вакуума. Другими словами, больше половины испытывали потерю того ощущения, что жизнь имеет смысл.

Экзистенциальный вакуум проявляется в основном в состоянии скуки. Теперь вполне понятен Шопенгауэр, когда он говорил, что, по-видимому, человечество обречено вечно колебаться между двумя крайностями: нуждой и скукой. Действительно, скука в настоещее время вызывает и часто ставит перед психиатром гораздо больше проблем для размышления, нежели нужда. И эти проблемы растут с угрожающей скоростью, так как прогресс автоматизации, по-видимому, ведет к значительному увеличению свободного времени средних работников. Беда состоит в том, что большинство не знает, что же делать со вновь образовавшимся свободным временем.

Давайте подумаем, например, о "воскресных неврозах" – таком виде депрессии, которая охватывает многих людей при осознании недостаточности содержания в своей жизни, когда обрывается натиск недельных занятий и очевидна пустота наедине с собой. Немало случаев самоубийства могут быть объяснены экзистенциальным вакуумом. Такие широко распространенные явления, как алкоголизм и повышенная преступность, не понятны до тех пор, пока мы не обнаружим экзистенциальный вакуум, лежащий в

основе их. Это также справедливо по отношению к кризисам заключенных и к кризисам пожилых людей.

Более того, существуют различные скрытые формы и ложные проявления, за которыми обнаруживается экзистенциальный вакуум. Иногда фрустрированная потребность в смысле замещающей компенсируется волей к власти, включая наиболее примитивную форму воли к власти, потребность в деньгах. В других случаях место фрустрированной потребности в смысле занимается стремлением к удовлетворению. Поэтому экзистенциальная фрустрация часто приводит к сексуальной компенсации. В таких случаях мы наблюдаем, как сильно разрастается сексуальное либидо на почве экзистенциального вакуума.

Аналогичное явление имеет место в случае невроза. У невротиков существует несколько типов механизма обратной связи и образований замкнутого круга, которых я коснусь позже. Мы снова и снова видим, что симптомы включают в себя экзистенциальный вакуум, в котором они продолжают разрастаться. У таких пациентов мы не имеем дела с неогенным неврозом. Однако, и в этих случаях мы никогда не сможем заставить пациента преодолеть трудности, если не проведем психотерапевтическое лечение методом вакуума, логотерапии, поскольку через ощущение экзистенциального, пациент защищает себя от последующих повторений. Поэтому, логотерапия назначается не только в неогенных случаях, как было отмечено выше, но также и в психогенных случаях, в частности в тех, что я назвал "соматогенными" (псевдо) - неврозами". При таком взгляде подтверждается положение, однажды высказанное Магдой Б.Арильд: "Всякая терапия должна включать в себя, всё равно как, или даже быть логотерапией."

Давайте теперь рассмотрим то, как мы должны себя вести, если пациент спрашивает, что есть смысл жизни.

Смысл жизни

Я сомневаюсь, что врач может ответить на этот вопрос одной общей фразой, так как смысл жизни изменяется от человека к человеку, изо дня в день, от часа к часу. Поэтому важен не смысл жизни вообще, а скорее специфический смысл жизни данной

личности в данный момент времени. Постановка вопроса о смысле жизни вообще можно сравнить с таким вопросом, поставленным перед шахматным чемпионом: "Скажите, учитель, какой самый хороший ход в мире?" Просто не существует такой вещи, как лучший или просто хороший ход в отрыве от конкретной игровой ситуации и в отрыве от конкретной личности противника. То же самое происходит и в человеческом существовании. Мы не должны искать абстрактного смысла жизни. У каждого свое собственное призвание и миссия в жизни, каждый должен выносить в душе конкретное предназначение, которое требует своего осуществления. Поэтому человеческую жизнь нельзя переставить с одного места на другое. Жизнь конкретного человека неповторима. Итак, задача каждого единственна, так же как единственны специфические возможности ее осуществления.

Поскольку каждая жизненная ситуация бросает вызов человеку и является проблемой для разрешения, вопрос о смысле жизни может потребовать своего пересмотра. В конечном счете мы не должны спрашивать, что является смыслом жизни данного человека, а правильнее было бы попробовать узнать, что такое тот, кто спрашивает об этом. Одним словом, каждого человека вопрошают сама жизнь, и он может ответить жизни вообще, отвечая на этот вопрос для своей собственной жизни. Он может ответить, только будучи ответственным. Итак, логотерапия видит в ответственности перед жизнью самую сущность человеческого существования.

Сущность существования

Особое значение ответственности отражено в категорическом императиве логотерапии, следующим утверждением: "Итак, живите, если вы уже дожили до этого мгновения и если вы уже поступили в первый раз так ошибочно, как вы должны поступить теперь!" Мне кажется, что ничто не может столь же сильно стимулировать чувство ответственности человека, как эта максима, которая предлагает ему, во-первых, представить, что настоящее есть прошлое, и, во-вторых, что прошлое в свою очередь может быть исправлено в настоящем. Такое восприятие ставит его перед лицом ограниченности жизни так же, как и перед лицом конечно-

ти того, что он уже успел в жизни и в самом себе.

Логотерапия пытается заставить пациента полностью осознать свою ответственность, поэтому она должна оставить ему право выбора того, ради чего, за что или за кого он понимает себя ответственным.

Именно поэтому, логотерапевт в наименьшей степени, чем любой другой психотерапевт, пытается давать оценочное определение пациенту, поскольку он не запрещает ему игнорировать способность доктора давать ему оценку.

И поэтому пациент сам должен решить, будет ли он считать своей задачей ответственность перед обществом или ответственность перед своей собственной совестью. Большинство, однако, считает себя ответственным перед Богом, они представляют собой тех, кто не объясняет свою жизнь в понятиях задач, ими самими поставленных, а объясняют её в понятиях наблюдателя, который предписал их им.

Логотерапия не есть ни учение, ни проповедь. Она выросла по логическим причинам в той же степени, как и из моральных требований. Образно выражаясь, роль, играемая психотерапевтом, скорее похожа на роль глазного врача, а не на роль художника. Художник старается передать нам картину мира, как он его видит; офтальмолог старается помочь нам увидеть мир таким, каков он действительно есть. Роль логотерапевта состоит в удлинении и расширении зрительного поля пациента так, чтобы весь спектр смыслов и ценностей стал осознанным и видимым ему. Логотерапия не нуждается в налагании каких-то оценок на пациента, поскольку, на самом деле, правда говорит сама за себя и не нуждается в посредничестве.

Объявляя, что человек творец ответственности и должен актуализировать (выявить) возможный смысл своей жизни, я хотел подчеркнуть, что истинный смысл жизни скорее можно найти в мире, чем внутри человека или внутри его психики, даже если бы она и была закрытой системой. Или, что то же самое, настоящая цель человеческого существования не может быть найдена в так называемой самоактуализации. Человеческое существование есть скорее самотрансценденция, нежели самоактуализация. Само-

актуализация не есть возможная цель ещё и по той простой причине, что чем больше он будет за неё бороться, тем больше он будет терять её, так как в той степени, в которой человек отдаёт себя осуществлению своего жизненного смысла, только в этой степени он также проявляет (актуализирует) себя. Другими словами, самоактуализация не может быть достигнута, если она кончается (замыкается) в самой себе, и только тогда достижима, когда является побочным эффектом самотрансценденции.

К миру нельзя относится как к простому выражению какого-то "я". Не должен мир рассматриваться как какой-то инструмент, или средство завершения самоактуализации. В обоих случаях взгляд на мир, или _____ превращается в _____, например, в обесценивание мира.

Итак, мы показали, что смысл жизни всегда меняется, но он никогда не перестает существовать. Согласно логотерапии, мы можем обнаружить (открыть) смысл жизни тремя путями: 1) совершая дело (подвиг); 2) переживанием ценности; 3) путем страдания. Первый путь достижения или осуществления очевиден. Второй и третий требуют дальнейшего рассмотрения.

Второй путь поиска смысла жизни идет через переживание чего-либо, как например природы или культуры, или же через переживание кого-либо, например, в любви.

Смысл любви

Любовь является единственным способом понять другого человека в глубочайшей сути его личности. Никто не может осознать самую суть другого человека до того, как полюбил его. В духовном акте любви он становится способным увидеть существенные пути и особенности любимого человека, и более того, он видит потенциальное в нем, т.е. то, что еще не выявлено, но должно быть выявлено. И даже любящий человек заставляет любимого актуализировать свою потенциальность. Помогая осознать то, кем он может быть и кем он будет в будущем, он превращает эту потенциальность в истинное.

В логотерапии любовь не рассматривается как простой эпифеномен сексуальных влечений и инстинктов в смысле так называ-

емой сублимации. Любовь столь же основной феномен, как и секс. В норме секс является способом выражения любви. Секс оправдан, даже необходим, как только, но столь долго, сколь он является проводником любви. Итак, любовь не понимается как простая обратная сторона секса, а наоборот, секс понимается как способ выражения ощущения подлинного единения, называемого любовью.

Третий способ найти смысл жизни – страдание.

Смысл страдания

Как только человек сталкивается с недосягаемой, неизбежной ситуацией, как только он становится перед лицом судьбы, которая никак не может быть изменена, например, неизлечимая болезнь, или бессилие перед бедствием, тогда ему предоставляется случай актуализировать высшую ценность, осуществить глубочайший смысл, осмыслить страдание. Потому, что новая сущность – наше отношение к страданию; отношение, в котором мы берем на себя страдание.

Позвольте мне привести пояснительный пример: Однажды похилой практикующий врач консультировался у меня по поводу своей серьезной депрессии. Он не мог пережить потерю своей супруги, которая умерла два года назад и которую он любил больше всего на свете. Но как я мог помочь ему? Что я мог сказать? Я отказался вообще от каких-либо разговоров и вместо этого поставил перед ним вопрос: "Что было бы, доктор, если бы Вы умерли первым, а Ваша жена осталась жить?" "О, – сказал он, – для нее это было бы ужасно, как бы она страдала!" После этого я заметил: "Видите, доктор, каким страданием ей бы обошлось это, и именно вы заставили бы ее так страдать; но теперь Вы платите за это, оставшись в живых и оплакиваете ее." Он не сказал ни слова, только пожал мою руку и тихо покинул учреждение. Страдание перестает быть страданием каким-то образом в тот момент, когда обнаруживается его смысл, как, например, смысл жертвования.

Конечно, это не было терапией в обычном смысле, во-первых, потому, что его отчаяние не было болезнью, и во-вторых, я не мог изменить его судьбу, я не мог возвратить ему супругу.

Но в тот момент я сумел изиенить его отношение к своей неизменной судьбе, так как с того мгновения он смог, наконец, увидеть смысл своего страдания. И это один из основных принципов логотерапии, что основное дело человека вовсе не в получении удовольствия или избегании боли, а скорее в видении смысла своей жизни. Поэтому человек готов даже страдать при условии, что он уверен, что его страдание имеет смысл.

Я уже не говорю о том, что страдание не имеет смысла, если оно не абсолютно необходимо, например, рак, который нельзя вылечить хирургически, не может быть взято пациентом на себя, хотя оно и является его крестной ношой. Это будет скорее мазохизм или геризм. Но если доктор не может ни вылечить болезнь, ни вселить веру в пациента, облегчающую боль, он должен привлечь на свою сторону способность пациента осуществить смысл своего страдания. Традиционный психотерапевт ставит своей целью сохранение способности работать и наслаждаться жизнью; логотерапия включает это, но идет дальше, заставляя пациента вновь обрести способность к страданию, если это требуется, таким образом обнаруживая смысл даже в самом страдании.

В этой связи, профессор психологии в университете в Падуе утверждает, в своей статье по логотерапии, (I), что "наше течение философии психической гигиены подчеркивает ту мысль, что люди должны быть счастливы, что несчастье является симптомом плохого приспособления. Наша система ценностей должна отвечать за тот факт, что бремя неизбежных несчастий увеличивается несчастьем тех, кто несчастлив". И в другой статье (2), она выражает надежду, что логотерапия "может помочь нейтрализации некоторых нездоровых тенденций в современной культуре Соединенных Штатов, где неизбежному страдальцу дается очень мало возможностей гордиться своим страданием и видеть его как благословение, а не как деградацию" так, что "он не просто несчастлив, но и стыдится быть несчастным."

Существуют ситуации, которые выводят человека из возможности делать какое-либо дело или наслаждаться жизнью, но неизбежность страдания не может быть преодолена. В принятии этой необходимости прекрасно страдать, жизнь имеет смысл в

своей верхней точке, поддерживает свой смысл буквально в конце. Другими словами, смысл жизни безусловен, так как он включает даже потенциальный смысл страдания.

Позвольте мне вспомнить то, что, вероятно, было наиглубочайшим моим ощущением в концентрационном лагере. Вероятность спасения из лагеря была не больше одной двадцатой, как легко проверить точной статистикой. Казалось невозможным, маловероятным, что рукопись моей первой книги, которую я хранил в пальто, когда попал в Освенцим, будет когда-нибудь спасена. Итак, я должен был пережить, побороть потерю моего духовного детища. И теперь, казалось, что ничто и никто не переживет меня,, ни физического, ни духовного ребенка я не оставлю! Так я стал перед вопросом, не лишена ли при таких обстоятельствах моя жизнь какого-либо смысла.

Не успел я заметить, что ответ на этот вопрос, который я столь страстно искал, уже готов во мне, как в ту же минуту ответ мне был подсказан. Это случилось тогда, когда я сдавал свою одежду, и в обычном порядке унаследовал поношенные лохмотья заключенного, которого послали в газовую камеру сразу по прибытию на станцию Освенцим. Вместо страниц моей рукописи, я нашел в кармане вновь приобретенного пальто одну страницу, вырванную из книги актеров Хебрука, на которой был изображен великий еврейский актер.

Как еще я мог объяснить себе такое "совпадение", как не требование моим мыслям "жить", жить в иной форме, отличной от простой фиксации на бумаге!

Я вспоминаю, что немного позже, мне показалось, что я скоро умру. Моё отношение к этой критической ситуации, однако, отличалось от отношения большинства моих товарищей. Их вопрос был: "Останемся ли мы в живых в этом лагере? Если нет, все эти мучения не имеют смысла". Вопрос, который сверлил меня, был: "Имеет ли всё это страдание, эта смерть вокруг нас, смысл? Если нет, значит нет смысла и в спасении, так как жизнь требует таких несчастий - независимо от того, свободен человек или нет, - никогда не будет стоить того, чтобы жить."

Мета-клинические проблемы

Всё больше и больше перед врачом встает вопрос: "Что такое жизнь? Что такое страдание, наконец?" На самом деле, постоянно и непрестанно психиатра атакуют теперь пациенты, которые сталкивают его скорее с человеческими проблемами, нежели с невротическими симптомами. Многие из тех, кто сегодня обращается к психиатру, в прежние времена пошли бы к пастору или священнику, но теперь они часто отказываются попадать в руки священнослужителей, так что врач сталкивается чаще с философскими проблемами, а не с эмоциональными конфликтами.

Логодрама

Я хочу процитировать следующий случай: Однажды мать мальчика, который умер в возрасте одиннадцати лет, была доставлена в мою клинику после попытки к самоубийству. Мой коллега доктор Ковенчек пригласил её в терапевтическую группу и случилось так, что я вошел в ту комнату, где он проводил сеанс психодрамы. Она рассказывала свою историю. После смерти своего мальчика, она осталась с другим, старшим сыном, калекой, страдающим детским параличом. Бедный мальчик крутился в кресле. Его мать в это время сетовала на свою судьбу. Но когда она попыталась совершить самоубийство вместе с ним, именно её калека-сын воспрепятствовал этому, он любил жизнь! Для него жизнь осталась осмысленной. Почему это было не так для матери? Как может её жизнь ещё иметь смысл? И как мы можем помочь ей осознать его?

Импровизируя, я включился в дискуссию и стал расспрашивать другую женщину из группы. Я спросил её, сколько ей лет. "Тридцать". Я воскликнул: "Нет, тебе не тридцать, а уже восемьдесят и ты лежишь при смерти. И теперь ты смотришь назад в свою жизнь, похожую на жизнь ребенка, но полную финансовых успехов и социального престижа." Затем я попросил её вообразить, что бы она чувствовала в такой ситуации. "Что вы думаете об этом? Что вы скажете самой себе?" Позвольте процитировать, что она действительно сказала, и что было записано на

пленку во время сеанса. "О, я жена миллионера; у меня легкая жизнь, полная здоровья, и я достойна её! Я флиртую с мужчинами, я дразню их! Но сейчас мне восемьдесят; у меня нет своих детей. Глядя назад, как старая женщина, я не вижу, для чего всё это нужно: действительно, я должна сказать, что моя жизнь неудачна!"

Затем я предложил матери больного мальчика тоже представить себя, смотрящей назад в свою жизнь. Давайте послушаем, что она сказала, как это записано на магнитофонной пленке: "Я хотела иметь детей и это было дано мне: один мальчик умер, другой - калека, будет учиться в институте, если я не перестану о нем заботиться. Хотя он калека и беспомощен, он всё равно мой сын. И поэтому я должна создать ему возможно более полную жизнь: я сделаю из своего сына хорошего человека!" В этот момент возник поток слез, криков, потом она продолжала: "Что касается меня, я могу мирно смотреть назад в свою жизнь; так как я могу сказать, что моя жизнь была полна значения, и я посильно старалась осуществить его: я делала всё, что могла - я всё сделала для своего сына, моя жизнь не неудачна!" Глядя на свою жизнь как бы со смертного одра, она вдруг сумела увидеть в ней смысл, смысл, который включал почти все её страдания. К тому же стало ясно, что даже короткая жизнь, как например, жизнь её умершего сына, может быть очень богатой радостями и любовью, что она может содержать больше смысла, чем жизнь, продлившаяся восемьдесят лет.

После перерыва я продолжил, задав другой вопрос, на этот раз адресуясь ко всей группе. Вопрос состоял в том, сможет ли человекоподобная обезьяна, которую используют для приготовления полиомелитной сыворотки, и с этой целью прокалывают её снова и снова, когда-нибудь постичь смысл своих страданий. Несомненно, группа ответила, что, конечно же, нет, так как со своим скучным интеллектом она не может войти в человеческий мир, т.е. в единственный мир, в котором её страдание может быть понято. Затем я продвинулся вперед со следующим вопросом: "А что же человек? Уверены ли вы в том, что человеческий мир - конечная точка эволюции космоса? Разве нельзя представ-

вить себе, что существует иное возможное измерение, мир по ту сторону человеческого мира: мир, в котором на вопрос о конечном смысле человеческого страдания будет найден ответ?"

Сверх-смысл

Конечный смысл необходимо переходит через и превосходит конечные интеллектуальные способности человека; в логотерапии в этой связи мы говорим о сверх-смысле. То, что требуется от человека, не есть, как учат некоторые экзистенциальные философы, съяснение (смирение) с бессмыслицей жизни; скорее необходимо устоять перед его (человека) способностью схватывать эту безусловную осмыслинность в рациональных понятиях, глубже, чем логика.

Психиатр, который проходит мимо понятия о сверх-смысле, рано или поздно будет приведен в замешательство своими пациентами, как это случилось со мной, когда моя шестилетняя дочь задала мне вопрос: "Почему вы говорите о боге?" После этого я сказал: "Несколько недель назад, когда ты болела корью, он прислал тебе выздоровление". Однако, маленькая девочка не была удовлетворена, а остроумно ответила: "Хорошо, но пожалуйста, папа, не забывай: в первую очередь он послал мне корь".

Однако, если пациент стоит на твердом основании религиозной веры, нет никаких возражений против достижения терапевтических эффектов, построенных на его религиозных убеждениях, чтобы таким образом поднять его духовные ресурсы. Чтобы сделать это, психиатр поставит себя на место пациента. Это именно то, что я однажды сделал, например, когда ко мне обратился рабби из восточной страны и рассказал мне свою историю. Он потерял свою первую жену и шестерых детей в концентрационном лагере Освенцим, где они были отравлены газом, а теперь оказалось, что его вторая жена бесплодна. Я заметил, что продолжение потомства не является для него единственным смыслом жизни, так как тогда жизнь сама по себе оказалась бы бессмысленной, а то, что само по себе бессмысленно, не может предстать осмысленным при увековечивании. Однако, рабби оценивал свое обязательство в жизни, как ортодоксальный еврей, т.е. словами отча-

яния от того, что у него не будет собственного сына, который скажет ему _____ после его смерти.

Но я не сдавался. Я предпринял последнюю попытку помочь ему, спросив, неужели он не надеется увидеть своих детей в раю. Однако, мой вопрос встретил поток слез, и тогда истинные основания его отчаяния оказались налицо: он объяснил, что дети его, поскольку они умерли как невинные страдальцы, стоят того, чтобы оказаться в высшем месте рая, тогда как он сам, как старый грешник, не может ожидать того, что будет послан в то же самое место. Я не сдался и находчиво ответил: "Непостижимо, рабби, что именно это было смыслом того, что вы пережили своих детей: вы уже давно очистились от грехов в течении стольких лет страдания, так что в конце концов вы тоже, столь же невинный, как и ваши дети, можете стать достойным присоединения к ним в раю? Разве в Псалмах не написано, что бог охраняет все ваши слезы? Итак, ни одно из ваших страданий не было впустую." Впервые за много лет он нашел утешение в своем страдании, благодаря новой точке зрения, которую я смог раскрыть ему.

Мимолетность жизни

К таким вещам, которые лишают жизнь смысла, принадлежит не только страдание, но и смертность, не только отчаяние, но и сама смерть. Я не устаю говорить, что по-настоящему преходящи в жизни только возможности; однако, в момент их актуализации, они представляют реальность; они откладываются и переходят в прошлое, где они избавлены и охранены от мимолетности, так как в прошлом ничто не теряется безвозвратно и всё безвозвратно сохраняется.

Итак, мимолетность нашего существования несомненно создает его бессмысличество. Но она не формирует нашу ответственность, так как всё зависит от реализации по-существу временных возможностей. Человек постоянно делает выбор из массы существующих возможностей; которая из них будет обречена на несуществование, а какая актуализируется? Какой выбор будет сделан

раз и навсегда, этот бессмертный "след на песке времени"? В каждый миг времени человек должен как-то решить, плохо ли, хорошо ли то, что будет памятником его существования.

Обычно, несомненно, человек имеет дело с уже "сжатым (убранным) полем" мимолетности и обозревает всю житницу своего прошлого, где он когда-то собирал урожай своих дел, радостей, а также страданий. Ничего нельзя переделать и ничто нельзя уничтожить. Я мог бы сказать, что бывшее является несомненнейшим видом бытия.

Логотерапия, имея в виду сущностную мимолетность человеческого существования, не пессимистична, скорее она активистична. Чтобы выразить эту мысль образно, мы могли бы сказать: "Пессимист представляет собой человека, который со страхом наблюдает, что его настенный календарь, с которого он каждый день срывает листок, с каждым днем становится всё тоньше и тоньше. С другой стороны, личность, которая активно атакует жизненные проблемы, похожа на человека, который отрывает каждый листок своего календаря и кладет его в вереницу аккуратно и тщательно сложенных предшествовавших листков, после того как запишет краткие замечания на обороте. Он может с гордостью и удовольствием отметить всё то богатство, что записано в таких пометках, всю ту жизнь, которую он довел до конца. Что будет с ним, когда он заметит, что уже стар? Есть ли у него причины для зависти молодым, которых он видит, или для приступовnostальгии по поводу утраченной юности? Почему он должен завидовать юноше? Возможностям, которые есть у юнца, или будущему, которое предстоит ему? "Нет, спасибо", - думает он. "Вместо возможностей у меня реальность моего прошлого и не только реальность проделанной работы или пережитой любви, но и пережитого страдания. Это то, чем я горжусь, и поэтому то, что не может вселить зависть."

Логотерапия как техника

Страх реалиста, такой, как страх перед смертью, не может быть полностью ликвидирован психодинамическим объяснением; с другой стороны, страх невротика, как агорофобия,

не может быть излечен путем философского постижения. Однако, логотерапия выработала специальную для таких случаев технику. Для того, чтобы понять, что происходит при применении этой техники, мы берем в качестве отправной точки состояние, которое можно часто встретить у невротика, - так называемую предварительную тревожность. Этот страх характеризуется тем, что он приводит именно к тому, что пациент боится. Тот, кто, например, боится смутиться, когда он войдет в комнату и увидит много людей, обязательно будет смущен. В этой связи пословицу "желание - отец мысли" - можно переделать в "страх - мать события".

Иронизируя, можно сказать, что так же, как страх приносит именно то, чего боишься, чрезмерное желание делает невозможным то, чего так страстно желаешь. Это чрезмерное стремление или "гипер-стремление", как я его называю, можно наблюдать в частном случае специального невроза. Чем больше мужчина старается выявить сексуальную потенцию, или женщина - способность испытать оргазм, тем меньше им это удается. Удовольствие есть и должно остаться вторичным эффектом или последствием, которое разрушается и обкрадывается в той степени, в какой оно имеет себя своей целью.

В добавление к чрезмерному стремлению, описанному выше, усиленное её внимание или гиперрефлексия, как это называется в логотерапии, тоже может стать патогенным (т.е. привести к болезни). Следующий клинический случай покажет, что я имею в виду. Ко мне пришла молодая женщина, жалуясь, что она фригидна. История случая показала, что в детстве она была оскорблена своим отцом. Однако, не этот травмирующий опыт сам по себе привел к сексуальному неврозу, казалось бы очевидному. Оказалось, что при чтении популярной психологической литературы, пациентка все время жила в страшном ожидании расплаты, требуемой травматическим ощущением. Предварительная тревога привела и к чрезмерному желанию утвердить свою женственность, и к сильной сосредоточенности больше на себе, чем на партнере. Этого было достаточно, чтобы она не смогла испытать вершины сексуального удовольствия, поскольку оргазм был превращен в

предмет желания и в предмет внимания, вместо того, чтобы оставаться непроизвольным следствием действия партнера. После прохождения короткой логотерапии, чрезмерное желание и внимание пациентки к своей способности испытывать оргазм было "дерефлексировано", если ввести следующий логотерапевтический термин. Когда её внимание переконцентрировалось на надлежащий предмет, т.е. на партнера, оргазм возникал непроизвольно.

По отношению к двойному факту, что страх приводит к тому, чего боишься, и что гиперстремление приводит к невозможности осуществить то, к чему стремишься, логотерапия построила свою технику, называемую "парадоксальным стремлением". При таком подходе, пациенту с неврозами страха предлагается захотеть, пусть даже на одно мгновение, именно того, чего он боится.

Позвольте воспроизвести следующий случай. Молодой врач консультировался у меня из-за страха перед потливостью. Как только он ожидал появления испариньи, этой предварительной тревоги было достаточно, чтобы он тут же вспотел. Для того, чтобы разорвать этот замкнутый круг, я посоветовал пациенту в случае, если потливость снова повторится, тут же решить нарочно показать окружающим, как сильно он может потеть. Через неделю он пришел ещё раз, чтобы сказать, что как только он встречает того, кто возбуждает его предварительную тревогу, он говорит себе: "Перед этим я вспотел только на кварту, сейчас я могу облиться потом на 10 кварт!" В результате, после четырехгодичного страдания неврозом страха, он смог после одного сеанса постепенно от него освободиться в течение недели.

Читатель заметит, что эта процедура состоит в обращении отношения пациента, так как место его страха занимает парадоксальное стремление. Путем лечения ветер отворачивается от парусов тревоги.

Такая процедура, однако, должна использовать специфическую человеческую способность к самоотстранению, лежащую в основе чувства юмора. И эта основная способность отстраняться от самого себя актуализируется всегда, когда применяется терапевтическая техника под названием "парадоксальное стремление".

В то же время пациент может сам вывести себя из невроза. Гордон Олпорт пишет: "Невротик, который учится смеяться над собой, находится на пути к самообладанию и возможному выздоровлению". Парадоксальное стремление является практической проверкой и клиническим применением этого положения Олпорта.

Ещё несколько случаев помогут в дальнейшем пояснить этот метод. Следующим пациентом был бухгалтер, который лечился у многих докторов и во многих клиниках, но без всякого терапевтического эффекта. Когда он попал в мою клинику, он был в большом отчаянии, говоря о том, что он близок к самоубийству. В течение нескольких лет он страдал от судорог при письме, которые вскоре стали столь серьезными, что он боялся потерять работу. Поэтому только быстрая короткая терапия могла спасти дело. В начале лечения мой коллега рекомендовал пациенту делать как раз обратное тому, что он обычно делал, т.е. вместо того, чтобы писать так легко и отчетливо, как только возможно, попытаться писать как можно более страшными каракулями. Ему посоветовали говорить себе: "Теперь я всем покажу, какой я великий бумагомаратель". И в тот момент, когда он умышленно попытался писать небрежно, у него ничего не получилось. "Я попытался писать каракулями, но я просто не могу этого делать", - сказал он на следующий день. В течение сорока восьми часов пациент был избавлен от судорог, и они у него не возникали в течение проверочного времени после лечения. Теперь это счастливый человек, вполне способный к работе.

Похожий случай, но на этот раз относящийся к речи, а не к письму, сообщил мне коллега из ларингологического отделения поликлиники. Это был самый тяжелый случай заикания, с которым он столкнулся в своей многолетней практике. Никогда в жизни, сколько заика не вспоминал, он не был свободен от этого несчастья даже на секунду, кроме одного раза. Это случилось тогда, когда ему было 12 лет и он прицепился на велосипеде к машине. Когда он был пойман кондуктором, он подумал, что единственный способ спастись - это вызвать жалость, и поэтому он настроился показать, что он бедный заика. Как только он попытался заикнуться, у него ничего не получилось. Сам

не зная того, он создал парадоксальное стремление, правда без терапевтических целей.

Однако, все эти примеры не должны создавать впечатление, что парадоксальное стремление действует в односимптомных случаях. Путем этой логотерапевтической процедуры мои сотрудники по Венскому клиническому госпиталю успешно справлялись с лечением неврозов с проследованием навязчивой идеи в серьезной степени развития и продолжительности. Я вспоминаю, например, пациентку, шестидесяти лет, которая в течение пятидесяти лет страдает от навязчивого умывания столь серьезно, что я вынужден был назначить лоботомию, как единственную возможную процедуру, чтобы принести ей облегчение. Однако, мой сотрудник начал логотерапевтическое лечение путем парадоксального стремления, и двумя месяцами позже больная была способна вести нормальную жизнь. Перед попаданием в клинику, она призналась: "Жизнь для меня — ад!" Охваченная навязчивостью бактериологического преследования, она в конце концов была вынуждена остаться в постели, из-за неспособности делать какую-либо домашнюю работу. Нельзя точно сказать, что сейчас она свободна от симптомов, так как навязчивая идея снова может вернуться в её психику. Но по крайней мере, она способна "шутить над ней", как она сама говорит, иначе говоря, принять парадоксальное стремление.

Парадоксальное стремление можно также применять в случаях бессонницы: страх перед сном является результатом чрезмерного желания заснуть, которое, в свою очередь, мешает человеку сделать это. Чтобы преодолеть этот частный случай страха, я обычно советовал пациенту даже и не пытаться заснуть, а наоборот, заставить себя не спать так долго, как это возможно. Другими словами, гиперстремление заснуть, возникающее из предварительной тревоги "я не сумею этого сделать", должно быть замещено парадоксальным стремлением не засыпать, после которого последует сон.

Парадоксальное стремление оказывается полезным инструментом лечения в условиях навязчивой идеи преследования, в ситуации страха, особенно в случаях с сильно выраженной предварительной тревогой. Более того, это краткосрочная терапевтичес-

кая процедура. Однако не следует думать, что применение такой кратковременной терапии приводит к временному терапевтическому эффекту. Одной из "наиболее общих иллюзий Фрейдовской ортодоксии", — писал впоследствии , (I) "является то, что продолжительность результата соответствует длительности терапии". В моей картотеке есть, например, сообщение о случае с пациентом, к которому парадоксальное стремление было применено более чем 20 лет назад, терапевтический эффект оказался, тем не менее, постоянным.

Замечателен тот факт, что парадоксальное стремление оказалось эффектным независимо от этиологического основания рассматриваемого случая. Это подтверждается положением: II "Хотя традиционная психотерапия и настаивает на том, что терапевтическая практика должна строиться на исследовании этиологии, вполне возможно, что одни факторы вызывают неврозы в раннем детстве, и что совсем другие факторы могут излечивать неврозы взрослых".

Что столь часто считается причиной невроза, т.е. комплексы, конфликты, травмы, иногда являются скорее симптомами невроза, а не его причиной. Подводная скала, которая появляется при отливе, конечно же не является причиной самого этого отлива: скорее именно отлив приводит к появлению скалы. Теперь, что такое меланхолия, как не какой-то вид эмоционального отлива? И ещё, чувство вины, выявление которого столь типично при "внутренней (эндогенной) депрессии", которую не следует путать с невротической, не есть причина этого специального вида депрессии. Верно обратное, поскольку именно эмоциональный отлив приводит к появлению чувства вины на поверхности сознания; он только выносит его на передний план.

Что же касается действительной причины неврозов, а не их составных элементов, как соматических, так и психических по природе, то основным патогенным фактором является механизм обратной связи, подобный предварительной тревожности. Данный симптом представляет собой реакцию на невротический страх (фобию). Фобия приводит симптом в движение, а симптом, в свою очередь, подкрепляет фобию. Подобная цепочка явлений наблюдается

и в случаях с навязчивой идеей, когда пациент отстаивает идеи, преследующие его. Именно поэтому он преувеличивает силу, с которой идеи терзают его, поскольку подавление ускоряет контрподавление, и снова симптом подкрепляется! С другой стороны, как только больной перестает отстаивать идеи и вместо этого старается их осмеять, относясь к ним иронически, при применении парадоксального стремления, порочный круг разрывается и симптом ослабляется и в конце концов исчезает. В частном случае, когда не существует экзистенциального вакуума, который привлекает и вызывает симптом, больной будет способен не просто осмеять свой невротический страх, а в конце концов сумеет его полностью игнорировать.

Как видим, предварительная тревога должна быть нейтрализована парадоксальным стремлением; гиперстремление, так же как и гиперрефлексия, должны быть нейтрализованы путем дерефлексии; дерефлексия, однако, невозможна, если в конце концов не переориентировать больного в сторону его специфического предназначения и миссии в жизни.

Не отношение невротика к себе, печальное или презрительное, разрушает образование порочного круга: ключ к лечению лежит в посвящении себя чему-либо.

Коллективные неврозы

Каждый возраст имеет свои собственные коллективные неврозы, и каждый возраст нуждается в своей собственной психотерапии для того, чтобы совладать с ними. Экзистенциальный вакуум, являющийся массовым неврозом нашего времени, можно описать как частную и личностную форму нигилизма: так как нигилизм можно определить как позицию, что жизнь не имеет смысла. Психотерапия, однако, никогда бы не справилась с этим состоянием в массовом масштабе, если бы она не была свободна от воздействий и влияний современных тенденций философии; иначе она бы явилась симптомом массового невроза, а не его возможным лечением. Психотерапия не должна просто отрицать нигилистическую философию. Она не должна также, пусть и непроизвольно, вселять в больного то, что на самом деле представляет собой кари-

катуру, а не истинную картину человека.

Во-первых, есть опасность, присущая учению человеческой /непереводимое слово, образованное из "ничего иного как"/, т.е. теории, что человек есть ни что иное, как результат биологических, психологических и социальных условий, или продукт врожденного и среды.. Такой взгляд превращает человека в раба, а не в человека. Этот невротический фатализм усилен и подчеркнут психотерапией, отрицающей, что человек свободен.

Разумеется, что человек - смертное существо и его свобода ограничена и это не свобода условий, а скорее свобода противостоять условиям. Например, я, конечно же, не отвечаю за то, что у меня есть седина; однако, я отвечаю за то, что не пошел к парикмахеру с просьбой покрасить волосы - большинство женщин сделало бы это. Итак, каждому дано огромное количество свободы, даже в выборе цвета волос.

Критика пан-детерминизма

Психоанализ часто обвиняли в так называемом пан-сексуализме. Я, как и многие другие, сомневаюсь, что этот упрек когда-либо был верен. Однако *у* существует нечто такое, что представляется мне гораздо более ошибочным и опасным. Я имею в виду то, что называется "пан-детерминизмом". Под этим я подразумевала такой взгляд на человека, который отрицает его способность противостоять любым возможным условиям. Человек не обусловлен и детерминирован полностью; он сам определяет то, подчиниться ли каким-либо словам или условиям, или встать над ними. Другими словами, в конечном счете человек самодетерминирован. Человек не просто существует, он всегда решает, каким будет его существование, чем он станет в следующий момент. К тому же каждый человек во всяком случае обладает свободой изменения. Поэтому мы можем предсказывать его будущее только после большого числа статистических исследований по всей группе; индивидуальная личность, однако, остается полностью непредсказуемой. Основанием любого предсказания являются биологические, психологические, социологические условия. И всё же основной чертой человеческого существования является способность встать

над такими условиями и переступить за их пределы. Таким образом, человек в конечном счете переступает самого себя, человек-самотрансцендирующееся существо.

Позвольте мне привести следующий случай с доктором Это был единственный человек, встретившийся мне в жизни, которого я мог бы назвать Мефистофелем, сатанинской фигурой. В то время, когда я его встретил, его обычно называли "массовый убийца из Стейхофа", по имени большой психиатрической клиники в Вене. Когда нацисты стали осуществлять свою программу уничтожения, он держал в своих руках все нити этого дела и был настолько фанатичен в выполнении предписанной ему работы, что ни один психический больной не смог избежать газовой камеры. После войны, когда я вернулся в Вену, я спросил, что случилось с доктором -ном. "Русские посадили его в одну из изоляционных камер Стейхофа", как мне сказали, "но на второй день дверь его камеры оказалась открытой и никто больше его не видел". Позже мне сообщили, что, как и другие, он с помощью своих товарищей отправился в Южную Америку. Совсем недавно, однако, мне пришлось консультировать бывшего австрийского дипломата, который был на много лет заточен в тюрьму, сначала в Сибири, а потом в знаменитой Лубянской тюрьме в Москве. Когда я проводил неврологическое обследование, он вдруг спросил, случалось ли мне встречать доктора После моего утвердительного ответа он продолжал: "Я познакомился с ним на Лубянке. Он там умер в возрасте около сорока лет от рака после уранового облучения. Однако, перед смертью он казался самым хорошим товарищем, какого только можно представить! Он всем давал советы. Он жил на наивысшем мыслимом уровне моральных требований. Это был лучший друг, с которым я встретился во время долгих лет тюремной жизни!"

Такова история доктора, "массового убийцы из Стейхофа". Так можно ли решиться предсказать поведение человека? Вы можете предсказать перемещение машин, или автомата; более того, вы можете даже попытаться предсказать механизмы или "динамику" человеческой психики, но человек нечто большее, чем психика.

По-видимому, пан-детерминизм есть заразное заболевание,

продолжавшимися в течение нескольких месяцев. Меня встретила совсем развалившаяся личность. Как оказалось, всё его окружение считало его идиотом, но какое удивительное обаяние исходило от этого человека! Как ребенок он очень хотел стать священником. Однако, он довольствовался только одной радостью, которую он мог ощущать, это пением церковного хора по воскресным утрам. Далее, сестра, которая сопровождала его, сказала, что иногда в её присутствии он вдруг становится очень взволнованным; но в последний момент он всегда приходил в себя. Меня заинтересовала психодинамика, лежащая в основе этого случая, так как я подумал, что здесь имела место сильная фиксация больного на своей сестре; поэтому я спросил, каким образом он справляется с собой, т.е. как он обретает самоконтроль: "Для чьего спасения вы делаете это?" После этого последовала пауза в несколько секунд и потом пациент ответил: "Для спасения Бога". В этот момент выдала себя глубина его личности, и на дне этой глубины, ~~независимо~~ независимо от бедности его интеллектуального дарования, открылась подлинная религиозная жизнь.

Неизличимо психотический индивид может потерять полезность, но всё равно сохранить достоинство человека. Это моё психиатрическое кредо. Я не думаю, чтобы без него вообще было возможно стать психиатром. Для чьего спасения? Для спасения разрушенной мозговой машины, которую нельзя починить? Если больной не больше, чем эта машина, оправдана была бы легкая смерть.

Гуманизированная психиатрия

Слишком долго, действительно в течение половины столетия, психиатрия пыталась рассматривать человеческую психику как механизм, и следовательно, терапию душевных заболеваний как технику. Я утверждаю, что этот сон был увиден во сне. То, что теперь стало маячить на горизонте, если не психологизированная медицина, а скорее гуманизированная психиатрия.

Врач, однако, продолжающий рассматривать свою роль главным образом как роль техника, должен признаться, что он видит больного никак не иначе, как машину, вместо того, чтобы

видеть человека по ту сторону болезни.

Человек не есть ещё одна вещь среди вещей: вещи определяют друг друга, но человек в конце концов сам себя определяет. Чем он станет – вместе с ограничениями способностей и окружения – он делает из самого себя. В концентрационном лагере, например, в этой живой лаборатории и на этой земле испытаний, мы видели, мы были свидетелями того, что некоторые из наших товарищевели себя как свиньи, в то время как другие были святыми. Человек имеет в себе обе эти возможности; которая будет актуализирована, зависит от его решения, а не от условий.

Наше обобщение справедливо, так как нам пришлось узнать человека таким, каков он есть на самом деле. И ещё, человек — это существо, придумавшее газовые камеры Освенцима; однако, это такое существо, которое входило в эти камеры с высоко поднятой головой со словами или на устах.

|||||