

ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНІ ВИМІРИ ЛОГОТЕРАПІЇ В. ФРАНКЛА

Олексій Запорожченко

кандидат філософських наук, доцент

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

В основі запропонованого австрійським психіатром Віктором Франклом свого методу психотерапії, який він назвав «логотерапія», лежить уявлення про те, що причиною психічних порушень є нездатність людини проживати своє особистісне начало, що пов'язано з екзистенціальною кризою духовності і втратою сенсу життя. Розроблені В. Франклом логотерапевтичні методи спрямовані насамперед на актуалізацію і розкриття прихованого потенціалу особистості як духовної сутності людини. В. Франкл виділяє три екзистенціали людського існування, які безпосередньо пов'язані з відчуттям сенсу життя - духовність, свобода і відповідальність, оскільки саме вони характеризують специфічне людське буття. Духовність людини слід розглядати не просто як одну з її характеристик, а як екзистенційне «ядро» особистості, тобто те, що відрізняє людину від інших істот. Саме з порушенням духовності В. Франкл пов'язує всілякі неврози, депресії, почуття внутрішньої порожнечі, агресію, адикції тощо. Також В. Франкл звертає увагу на різні маски і прикриття, під якими ховається справжня екзистенційна проблема - криза духовності. Він вважає, що фрустрація волі до істинного сенсу життя може заміщатися прагненням до влади, до грошей, до задоволень і т.д., що не може людині надати сенсу життя, тому що не пов'язані з глибинними екзистенційними потребами особистості.

Дійсно, людині недостатньо психофізіологічного існування, їй важливо не просто бути складовою частиною об'єктивної дійсності, але і формувати її згідно із своїми глибинними внутрішніми потребами, впливати на неї, реалізуючи власний унікальний потенціал. Саме тому австрійський психіатр Віктор Франкл пропонує особливий підхід у психотерапії – логотерапію, де головне місце посідає саме ідея сенсу життя, відсутність якого, на думку вченого, призводить до стану перманентної фрустрації, «екзистенційного вакууму» і чисельних неврозів. В. Франкл вважав, що завдяки використанню логотерапії як психотерапії пошуку сенсу життя, ми отримуємо можливість для інтерпретації екзистенційно-філософських питань у власній системі відліку людини і будемо здатні зробити більш-менш об'єктивними дослідження духовних страждань людини, що проявляється у тих чи інших психічних розладах. В. Франкл впевнений, що проблематика психотерапії, логотерапії, екзистенційної філософії, а, також, фізичні, психічні та духовні аспекти людини, являють собою неподільну єдність.

На наш погляд, логотерапія особливо актуальна в наш час, коли людина знаходиться у стані постійного стресу, що пов'язано із фундаментальними і стримкими змінами в суспільстві за останні

десять років. Тут можна згадати про проблеми економічної глобалізації, що загрожує економіці менш розвинутих країн; стрімкий розвиток інформаційного суспільства, до якого людині важко адаптуватися, оскільки більшість не здатна обробляти та осмислювати ту величезну кількість інформації, що «звалюється» не неї; зростання рівня агресивності в суспільстві, загроза терактів, демографічна криза, загроза екологічної катастрофи, прискорення ритму життя, економічні потрясіння, військові конфлікти, загроза пандемій тощо. Всі ці проблеми людства поглиблюються внаслідок кризи системи цінностей, що характерна для сучасності.

Французький соціолог Еміль Дюркгейм, досліджуючи кризу системи цінностей сучасного суспільства та її вплив на свідомість людини, робить висновок, що ситуація соціальної аномії, що полягає у відсутності норм моралі, руйнуванням традиційної системи цінностей тісно пов'язана з проблемою суїциду. Е. Дюркгейм, навіть, виділяє особливий тип суїциду - «аномічне самогубство», що є результатом безуспішних спроб людини пристосуватися до соціальних змін у суспільстві, в якому відсутня певна, близька їй система цінностей [1, с. 24]. До того ж ситуація кризи системи цінностей обтяжується втратою почуття суб'єктності, а, отже, і відповідальності за те, що відбувається, домінуванням суто прагматичних та гедоністичних (націлених на отримання задоволення) установок, що характерні для сучасного суспільства споживання. Досить глибоко та докладно криза системи цінностей сучасного суспільства та деструктивний вплив її на особистість досліджена в творі Е. Фромма «Мати чи бути?» [4, с. 18-20].

Людина втрачає свою справжню індивідуальність, суб'єктність на догоду універсальності масового суспільства і, відповідно, не може відчувати особисту відповідальність за навколишній світ, оскільки стає «людиною у натовпі», «одновимірною людиною», як влучно казав Г. Маркузе. Логотерапія, як терапевтична і просвітницько-виховна система може бути вельми ефективною саме для вирішення питання аксіологічної кризи, тобто кризи системи цінностей. В основі підходу В. Франкла до особистості покладені три основні поняття - екзистенціали: «свобода волі», «воля до сенсу» і «сенс життя» [2, с. 534]. Актуалізація особистісних смислів в контексті вказаних екзистенціалів необхідна для:

- стимулювання особистісної реалізації в контексті соціально-орієнтованої діяльності;
- формування відповідальності за свої дії та за навколишній світ;
- формування відчуття повноти, осмисленості свого життя;
- відповіді на головне питання про доцільність та сенс свого існування.

Особливу увагу в логотерапії В. Франкл приділяє також таким традиційним екзистенціалам людського буття, як страждання, відчай, нудьга, що пригнічують психіку людини, викликачі невротичні стани. Логотерапія не ставить собі за мету усунути страждання, оскільки саме

воно не тільки невід'ємна складова людського життя, але і дозволяє особливості змінюватися, глибше усвідомлювати себе і своє життя. Саме в стражданні людині відкриваються справжні життєві цінності і сенси, розкривається її власний потенціал. Згадаймо, що і сам В. Франкл, в процесі свого ув'язнення у фашистському концтаборі, «вистраждав» свій логотерапевтичний підхід, глибоко усвідомивши там цінність усвідомленого страждання заради досягнення життєвої мети для духовного зростання особистості [3].

Такий екзистенціал, як відчай, Франкл розуміє як страждання, що є позбавленим сенсу. Звичайно, що навмисне утворення страждань або страждання заради страждання – це зовсім не те, що може бути важливим у житті людини. Тому біль, особливо фізичну, якщо можна усунути, то це треба зробити. Але якщо біль не може бути усунена, то людина має можливість побачити в ній особливе для себе значення, побачити сенс переживання болю, знайти в собі те, що є більшим за цю біль. Людині слід відповісти собі на такі питання: Що я можу взяти від цього страждання? Чому воно мені може навчити? Що я можу отримати завдяки йому? Для чого воно мені дано?

Нудьгу В. Франкл розуміє як екзистенціал, коли людина усвідомлює, що їй чогось бракує в житті, і воно ніби проходить повз. Клієнт, який відчуває нудьгу, знаходиться в пригніченому емоційному стані, намагається чим завгодно заповнити екзистенційний вакуум всередині себе, який все більше розростається. Ось на подолання відчаю, нудьги, страху і спрямована логотерапія В. Франкла, що полягає у зміцненні духовного виміру особистості.

З позицій логотерапії духовне буття є постійне трансцендування себе, вихід за власні межі в сферу людського спілкування, взаємодії, в сферу цінностей і сенсів. Людина завжди спрямована на більше, ніж просто на задоволення власних потреб або інстинктів. Але недостатньо просто вийти за межі самого себе, орієнтуючись на взаємодію з іншими і світом, треба усвідомити зв'язок цього виходу із власною сутністю, із самим собою, зі своєю присутністю в світі. Кожна людина знаходиться в постійному зв'язку зі світом та іншими, отже, усвідомлення того, що навколишній світ – це поле, в якому людина не тільки розвивається як особистість, але і на яке вона активно впливає, змінюючи його, можливе завдяки духовній складовій особистості.

Саме завдяки самотрансценденції людина, що зневірилася або відчуває постійну нудьгу, може усвідомити сенс свого буття. Завдяки йому людина може вийти за межі свого пасивного психофізичного буття і набути впевненості у своєму діяльному, активному, творчому житті. В. Франкл вважав, що кожна людина, незалежно від її фізичних чи розумових здібностей, є важливою ланкою в ланцюзі тотального світового буття, а в силу своєї недосконалості надає цьому світові різноманітності і неповторності.

Духовна людина, що хнайшла вищий сенс свого життя майже не хворіє на нервові чи психічні розлади і, більш того, є фізично більш

здоровою, говорив В. Франкл [3]. Логотерапевт має завжди бачити за симптомами тієї чи іншої хвороби особистість, що страждає. Психолог повинен навчити свого клієнта ставитися до себе не як до хворого, що має певні симптоми психічного розладу, а як до таємниці, що має розкрити свій невичерпний внутрішній потенціал через розширення його духовної сфери. Логотерапія фокусує погляд не на «перешкоді», що обмежує «нормальне» із загальноприйнятої точки зору життя, не на симптоми або обмеження, які треба подолати, а на тій точці, куди треба «приземлитися», яку треба досягти – коли кінь скаче, він дивиться не на те, що треба перестрибнути, а на те місце, куди треба перестрибнути [3].

Саме тому практика логотерапії особливу увагу приділяє комплексній діагностиці, що має на меті не тільки уважне вивчення самої психологічної проблеми (депресії, неврозу, адикції тощо), але і з тими сферами життя, що на перший погляд нам здаються не пов'язаними безпосередньо з означеною проблемою. Людина ж не є лише проблема, яку слід вирішити, вона завжди більше, отже, є безліч сфер життя, на які проблема не поширюється, але які так чи інакше, впливають на психічне самопочуття. Людина повинна позбутися тунельного бачення того, що відбувається з нею. Тому В. Франкл часто приводив метафору щодо роботи логотерапевта як офтальмолога, який допомагає клієнтові поліпшити його власний зір.

Логотерапія призначалася В. Франклом не для того, щоб терапевт надав своєму пацієнтові вже готовий сенс життя. Це неможливо, оскільки сенс життя треба «відкрити» самостійно. Терапевт може лише допомогти у пошуку сенсу, направити пацієнта шляхом роздумів. «Відкриття» сенсу не є результатом чисто логічних операцій на зразок дедуктивних чи індуктивних умовиводів. Його набуття, скоріше, схоже на сприйняття гештальта – цілісного образу, який ми усвідомлюємо раптово. Справжній сенс життя може відкритися людині на основі глибокого розуміння дійсності, самої себе та свого життя, що можливе лише тільки тоді, коли буде задіяний такий могутній, складний та інтегральний потенціал людини, як духовність.

Література

1. Дюркгейм Э. (1994). Самоубийство: Социологический етюд. М. 399 с.
2. Осика О. (2013). Логотерапія В. Франкла в психокорекційній роботі зі школярами. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 21. Київ. С. 531–541.
3. Франкл В. (2016). Людина в пошуках справжнього сенсу. *Психолог у концтаборі*. Харків. URL: <http://www.e-reading-lib.com/book.php?book=1051903>
4. Фромм Е. (2010). Мати чи бути? Київ. 222 с.