

БЕРТА ЛАНДАУ

БЕРТА ЛАНДАУ

Жажда смысла



Москва
Издательство АСТ

УДК 821.121.1

ББК 63.3

Б52

Дизайн обложки Анны Кузьминой

Дизайн макета Алиса Горячкина

Портрет на заднюю сторону обложки Владимир Симонов

Ландау, Берта

Б52 Жажда смысла. Практики логотерапии по Виктору Франклу / Берта Ландау – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 352с. (Практика логотерапии).

ISBN978–5–17–982629–3

Веками мы искали способы борьбы с холодом, голодом, природными силами и агрессией хищников. И вот, достигнув полной обустроенности жизни, мы все равно чувствуем пустоту и бессмысленность собственного существования. Обретя все блага цивилизации, мы неустанно ищем нечто большее. «Жажда смысла» — это книга, базирующаяся на теории легендарного основателя логотерапии — 3-ей Венской школы психоанализа Виктора Франкла. Будучи узником немецкого концлагеря, он сумел найти смысл своего нахождения в «земном аду», благодаря чему не только сам выжил, но и помог другим узникам найти его в нечеловеческих условиях. Сегодня Берта Ландау делится с вами своим, уникальным опытом практикующего логотерапевта, который поможет утолить вашу жажду и найти свой, уникальный смысл в каждом дне вашей жизни, ведь, как утверждал Виктор Франкл: «воля человека к поиску смысла собственной жизни является главной движущей силой, определяющей то, кем он становится».

УДК 821.121.1

ББК 63.3

© Берта Ландау

© ООО «Издательство АСТ», 2017

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогой читатель! Вы держите в руках книгу, которая состоит из двух самостоятельных частей. Первая часть этой книги представляет собой собрание очерков практикующего логотерапевта с описанием и рассмотрением отдельных случаев и со способами применения логотерапевтических методов и техник. Обмен практическим опытом всегда необходим специалисту–практику. А поскольку автор этой книги много занимается имажинацией и нарративными техниками, большой раздел посвящен практической работе с нарративами и даны пошаговые инструкции, одобренные профессором Э. Лукас. Ознакомившись с моей работой по использованию нарративные техник в логотерапии, профессор Э. Лукас написала: «I like this article. “Narrative logotherapie” already exists in the German speaking area, but only as a way of making transparent certain sparks of wisdom. You developed in further in direction of using it as a therapeutical tool. A splendid idea!» («Мне нравится эта статья. “Нарративная логотерапия” уже существует в немецкоговорящих странах, но только как способ выявления определенных прозрачных искр мудрости. Вы пошли дальше в направлении использования этого метода как терапевтического инструмента. Превосходная идея!»)

После разбора целого ряда текстов и случаев из практики в качестве вспомогательного материала в книге помещены дополнительные материалы: притчи, афоризмы, которые могут быть полезны в практике логотерапии.

Выражаю твердую уверенность, что вторая часть будет интересна самому широкому кругу читателей любого возраста. Ведь в ней рассказывается об удивительных деталях, связанных с жизнью, происхождением и окружением выдающегося врача и мыслителя XX века Виктора

Франкла. Вы сможете познакомиться со множеством преданий и легенд, связанных с необыкновенным предком Франкла, узнаете некоторые исторические детали, которые неизвестны широкому кругу российских читателей.

Это увлекательное и познавательное чтение, обещающее путешествие вглубь веков, чтение, во время которого порой трудно отделить реально происходившие исторические события от складывавшихся веками сказаний. Все они — неотъемлемая часть истории Центральной Европы с ее яркой, насыщенной и драматичной жизнью. Чтобы эта часть книги сложилась воедино, автору понадобилось побывать в разных городах и городках некогда обширной и могущественной Австро-Венгерской империи, ныне раздробленной на ряд небольших государств. Это были захватывающие путешествия, с помощью которых прошлое заиграло яркими красками и ожило, пусть на короткий миг, и помогло глубже понять черты личности и дарования великого ученого. Теперь эти детали и факты доступны и вам.

Название этой книги подсказано выступлением Виктора Франкла в конференц-зале Технического университета Вены в рамках дискуссии «Голод в третьем мире и кризис смыслов в первом мире» в 1985 году. В первой части делал доклад экс-канцлер доктор Бруно Крайский, во второй — профессор, доктор Виктор Франкл. Выступление Франкла называлось “Hunger nach Brot und Hunger nach Sinn”. Главное значение слова Hunger в немецком языке — голод. Но слово это многозначное, поэтому одно из значений — жажда, то есть предельное желание, стремление к чему-то. В издании сборника статей Франкла на русском языке эта статья была названа нами «Жажда хлеба и жажда смысла»¹.

¹ Виктор Франкл. Жажда хлеба и жажда смысла. В кн.: Виктор Франкл. Логотерапия и экзистенциальный анализ. Статьи и лекции. АНФ, М., 2016, с. 283

Часть I

**Очерки
практической
логотерапии**



ЗАДАЧИ ЛОГОТЕРАПИИ

Человек в процессе эволюции научился защищать себя от всевозможных угроз и трудностей: от голода, холода, опасностей, исходящих от сил природы, хищных зверей и агрессии себе подобных. Но есть нечто, заставляющее его страдать, несмотря на полную обустроенность жизни и ее благополучие. Люди страдают, чувствуя пустоту и бессмысленность своего существования. Как же так? Человек благополучен и — несчастен! Пуст! Как писал Экзюпери в «Цитадели»: «Чего хотеть, когда лежишь у кормушки? Ради чего стараться? Ради хлеба? Им кормят. Ради свободы? Но в пределах своей крошечной вселенной они свободны до беспредельности. Они захлебывались от своей безграничной свободы, и у богатых от нее пучило животы».

«Воля к смыслу — наиболее человеческий феномен, так как только животное не бывает озабочено смыслом своего существования»¹. «Человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным».

На протяжении тысячелетий мыслители задавали вопросы о свободе и роке, об ответственности и совести, о смысле страдания и покаяния, о том, конечно ли человеческое существование. И если земная жизнь безусловно конечна, то зачем она?

Эти же вопросы и ответы на них проходят красной нитью через творчество великого (без всякого преувеличения) человека, щедро одаренного судьбой и невероятно тяжело ею же и испытанного.

¹ Франк В. Воля к смыслу. ИОИ. Москва. 2015.

Биография Виктора Франкла сама по себе воспринимается как поразительный пример стойкости духа, достоинства, человеколюбия и любви к жизни. В 1942 году Франкл, его родители и жена Тилли были отправлены в концлагерь Терезиенштадт. Далее — Освенцим, Дахау. Вся семья Франкла погибла, выжил он один. После освобождения в считанные дни он надиктовал книгу «Психолог в концлагере» («И все-таки сказать жизни «Да!»). Книга эта обошла весь мир. Франкл стал главой Венской неврологической поликлиники, получил 29 почетных докторских степеней, выступал с лекциями во многих городах мира (в том числе и в Москве).

Франкл — основатель Третьей Венской школы психотерапии. Она носит название логотерапия (от греческого «логос» — слово, смысл), и в русском переводе точнее всего может быть названа «смыслотерапией». Антропология Франкла ведет свои истоки из классической философии (Платон, Аристотель), из экзистенциальной философии (Шелер, Ясперс, Гуссерль, Хайдеггер, Бубер). Человеческая личность трехмерна, ее составляющие — физическая, психическая (в горизонтальной плоскости) и духовная (вертикаль).

Если основатель Первой школы психоанализа Зигмунд Фрейд писал о стремлении человека к удовольствиям и сексу, а основатель Второй школы Адлер называл главной движущей силой человека стремление обрести власть, доминировать, Франкл утверждал, что воля человека к поиску смысла собственной жизни является главной движущей силой, определяющей то, кем он становится. Франкл не отрицал, что человека формирует биология и окружающая среда, но в качестве важнейшей составляющей человеческой личности он называл духовную составляющую. «Только проявление духовного в человеке делает его человеком. (...) Все существа в природе достаточно выживаемы, что довольно сложно в постоянно меняющемся мире, и им для раз-

множения нужны еще и психические силы. А человек имеет еще и духовное измерение, и это не только интеллект, скорее всего не интеллект, а его дух, свобода, ответственность, самодистанцирование, самотрансценденция, воля к смыслу, поиск смысла, для кого-то поиск Бога. И эти духовные силы помогают нам жить по-другому, не просто размножаясь, а переживая любовь».¹

Франкл утверждал, что основное достижение человечества — не прогресс, а то, что человек способен встретиться лицом к лицу со своей собственной судьбой, которую изменить невозможно. Он писал, что каждый человек приходит в жизнь с собственным уникальным набором смысла, который ему предстоит исполнить. Единого «смысла жизни» не существует, есть лишь индивидуальный смысл жизни конкретных людей. «Смысл должен быть найден, но не может быть создан». Франкл приводил цитату романиста Франца Верфеля — «жажда является самым верным доказательством существования воды» — чтобы, опираясь на эти слова, доказать: воля человека к смыслу является верным доказательством того, что смысл существует. Смысл собственной жизни Франкл видел в том, чтобы «помогать другим увидеть смысл в своей жизни».

Таким образом, главная задача логотерапии — сосредоточенность на конкретном смысле в жизни человека и на поиске этого смысла. По словам проф. Элизабет Лукас, «логотерапия — это психотерапия, ориентированная на смысл. (...) Стремясь к смыслу, человек становится счастливым, у него в ответ на смысл появляется позитивный отклик и чувство самоутверждения. Это создает у человека иммунитет перед страданиями, повышается способность выдерживать их, увеличивает устойчивость

¹ Элизабет Лукас. Мир и примирение с логотерапевтической точки зрения. Сборник докладов конференции, посвященной 110-летию В. Франкла. Дахау, 2015.

перед неудачей и фрустрацией! Редукция стремления к смыслу работает на пользу несчастью; если нет блокировки стремления к смыслу, то невротические процессы уменьшаются»¹.

«Человек не должен спрашивать, в чем смысл его жизни, но скорее должен осознать, что он сам и есть тот, к кому обращен вопрос»². Жизнь вопрошает человека. Ответы, которые дает человек, показывают степень осознания им ответственности за свою жизнь и собственной свободы в принятии решения. «Нет такой ситуации, в которой нам не была бы предоставлена возможность найти смысл, и нет такого человека, для которого жизнь не держала бы наготове какое-нибудь дело. Возможность осуществить смысл всегда уникальна, и человек, который может ее реализовать, всегда неповторим»³.

Логотерапия занимается терапевтической деятельностью, результатом которой становится контакт человека с его собственной ответственностью по отношению к: его собственной жизни, — окружающим, — всему миру в целом.

В своих трудах Франкл четко обозначал понятие логотерапии и экзистенциального анализа и аспекты их исследовательской и практической деятельности:

— Логотерапия и экзистенциальный анализ как описание человеческого существования:

Этот аспект позволяет найти ответ на вопрос о смысле жизни. Человек несет ответственность за собственную жизнь и за наполнение ее смыслом. Эта ответственность призывает его к осознанию собственной уникальности и незаурядности, а также к активности поиска ответов о смысле бытия. И тут задача логотерапии заключается

¹ Элизабет Лукас. Там же.

² Франкл В. Воля к смыслу. ИОИ. Москва. 2015.

³ Франкл В. Человек в поисках смысла. М. Прогресс, 1990.

в сопровождении человека, ищущего свой конкретный и уникальный смысл жизни. «Ни один психиатр и ни один психотерапевт — в том числе логотерапевт — не может указать больному, в чем заключается смысл. Он вправе, однако, утверждать, что жизнь имеет смысл и даже, более того, что она сохраняет этот смысл в любых условиях и при любых обстоятельствах, благодаря возможности найти смысл даже в страдании»¹. Франкл приводит пример того, как пациентка из США, получившая в 18 лет огнестрельное ранение в позвоночник и оказавшаяся полностью парализованной, осуществляет найденный ею смысл собственной жизни. Узнавая из газет и телепередач истории о людях, нуждающихся в помощи, она пишет им (набирая буквы ротовым стилусом), поддерживая и ободряя тех, кто оказался в беде. И именно это осознание и осуществление смысла дает ей силы жить и чувствовать себя счастливой².

— *Логотерапия и экзистенциальный анализ как лечение коллективных неврозов:*

Франкл описал коллективные неврозы, лишаящие человека рациональных жизненных установок. Эти коллективные неврозы характеризуются следующими симптомами:

1. *Человек нуждается в представлении о будущем и возможностях выбора вариантов путей, предлагаемых будущим. Человек, не видящий будущего, становится пассивным, беспомощным, страдающим от тоски и ужаса перед тем, что с ним может произойти. Подобное отношение к жизни исключает даже потребность в активных действиях. Задача логотерапии — обратить взгляд человека не на ужасы будущего (которых может и не быть, но которые делают человека превентивно несчастным), а на то, что он может*

¹ Франкл В. Там же.

² Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ. Статьи и лекции, АНФ, Москва, 2016.

сделать в настоящем. Концентрация на настоящем изменить и взгляд на будущее. «Условия жизни можно отшлифовать и исправить только в настоящем, именно для этого мы имеем пространство настоящего, свободное пространство, которое колеблется между прошлым (тем, что уже было) и будущим (тем, что лишь будет). Важно использовать свободу настоящего»¹.

2. Фатализм — вера в судьбу. Фаталист уверен, что все уже решено заранее, поэтому отрицает активную ответственность за решение конкретных задач своей собственной жизни. Франкл считает, что к области судьбы относится пол человека, время и место его рождения, его происхождение и его прошлое. Все, данное судьбой в этом понимании, необходимо принять и, учитывая все это, активно строить жизнь, исходя из собственных возможностей. Именно способность прямо смотреть в лицо не поддающейся никаким изменениям судьбы и есть проявление силы человеческого духа. Франкл писал о пациентке в терминальной стадии онкологического заболевания, которую мысль о предстоящем уходе приводила в ужас и оцепенение. Ему удалось убедить страдающую женщину в том, что ее смелость и достоинство перед лицом приближающейся смерти и будут главным смыслом ее жизни, ее звездным часом, доказывающим силу ее духа. И она увидела большой смысл в том, как встретит она свой последний час.

3. Коллективное мышление. Утрата собственной точки зрения, утрата ясного представления о собственных желаниях и собственном уникальном пути. Человек предпочитает раствориться в толпе. Толпа не допускает оригинальности личности, нивелирует ее, подавляет свободу индивида. В итоге, по Франклу, человек следует за желаниями других (конформизм) или делает то, что хотят от него другие (тоталитаризм).

¹ Элизабет Лукас. Там же.

4. Фанатизм. Он приводит к игнорированию личностей других. Фанатик не хочет слушать никого, кроме самого себя, при этом он выражает расхожую точку зрения, считая ее своей.

Основная причина всех четырех симптомов — страх свободы, страх ответственности и бегство от них, а следовательно — от истинно человеческого в самом себе, от того, что делает человека духовным существом (Франкл. Коллективные неврозы наших дней).

— Логотерапия и экзистенциальный анализ как врачебное душепопечительство:

Этот аспект логотерапевтической деятельности уделяет пристальное внимание темам, относящимся к трагической триаде человеческой жизни: страданию, вине, смерти. Тут логотерапия помогает человеку в принятии собственной ситуации с учетом всех его возможностей и ограничений. Принять жизнь как бесценный подарок, что бы в ней ни произошло, увидеть свои возможности «в невозможном», найти понимание «зачем» в боли и страдании, обнаружить в себе упрямство духа и жить дальше — вот главная задача пациента и логотерапевта как проводника страдающего человека, стремящегося обрести смысл жизни в трагической ситуации.

Франкл подчеркивает, что врачебное и священническое душепопечительство ни в коем случае не конкурируют между собой. И при этом душепопечительство относительно больного относится к обязанностям любого практикующего врача. Хирург, отказавшийся «от какого-либо врачебного душепопечительства, не должен удивляться, если пациент окажется не у него на столе, готовый к операции, а уже после самоубийства будет лежать на столе патологоанатома»¹.

¹ Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ. Статьи и лекции, АНФ, Москва, 2016.