

ВВЕДЕНИЕ.

Читатели моего короткого биографического очерка часто просили меня рассказать более подробно о терапевтическом учении. Поэтому в книге «From Death Camp to Existentialism» я добавил небольшую главу о Логотерапии. Но этого оказалось недостаточно, и в настоящем издании я значительно расширил и дополнил изложение моей позиции.

Переработка оказалась делом не из легких, так как чрезвычайно трудно на нескольких страницах изложить то, что в оригинале по-немецки занимает 14 томов.

Я вспоминаю об одном американском враче, который спросил меня однажды: «Доктор, Вы психоаналитик?» На это я ответил, что я скорее психотерапевт. Продолжая расспрашивать меня, он спросил, какой школы я придерживаюсь. Я ответил, что у меня своя собственная терапия, 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 это я попросил его 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 ему ответил следующей шуткой: «Логотерапия, соответственно, это когда пациент может и 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 — менее ретроспективна и менее интроспективна. Логотерапия сосредотачивается на будущем, иначе говоря, на предназначении и задачах, которые будут реализованы пациентом в будущем. В то же время Логотерапия разрушает все образования порочного круга и механизма обратной связи, которые играют такую большую роль в развитии неврозов. Так, типичная для невротика концентрация на себе разрушается, вместо того, чтобы подкреплять и поддерживать свое существование.

Конечно, такое определение является предельно упрощенным, но и в самом деле, Логотерапией пациент ставится перед необходимостью осознания собственного смысла жизни и переориентируется по отношению к этому смыслу. Мое шутливое определение Логотерапии верно, следовательно, в том смысле, или в связи с тем, что невротик старается избежать полного осознания своей жизненной задачи. Столкновение его с этой задачей, подведение его к полному ее осознанию, дает ему очень много для преодоления невроза.

Сейчас я попробую объяснить, зачем я изобрел термин «Логотерапия» для названия моей теории. «Логос» по-гречески означает «смысл». Логотерапия, или как ее называют некоторые авторы — третья Венская школа психотерапии, занимается самым смыслом человеческого существования, так же, как и поисками этого смысла. Согласно Логотерапии, борьба за поиск смысла жизни является основной движущей силой для человека. Поэтому я говорю о «стремлении к смыслу» (*will to meaning*) в противовес принципу удовольствия (или, как мы так же можем назвать его — «стремление к удовольствию» (*will to pleasure*), на котором сконцентрирован Фрейдовский психоанализ, а также в противовес «стремлению к власти» (*will to power*), выделяемой Адлеровской психологией.

СТРЕМЛЕНИЕ К СМЫСЛУ.

Поиск каждым человеком смысла является главной силой его жизни, а не «вторичной рационализацией» инстинктивных впечатлений. Смысл уникален и специфичен потому, что он должен быть и может быть осуществлен только самим вот этим человеком и только тогда, когда он достигнет возможности понимания того, что могло бы удовлетворить его собственную потребность в смысле. Существуют авторы, которые утверждают, что смысл и ценности есть «ни что иное как защитные механизмы, реактивные образования и сублимации». Что касается меня, то я не стал бы и стремиться жить только для того, чтобы спасти мои «защитные

механизмы», не был бы я готов и умереть ради моих «реактивных формаций». Человек, однако, способен жить и даже умереть ради спасения своих идеалов и ценностей!

Несколько лет назад во Франции проводился опрос общественного мнения. Результаты показали, что 89% опрошенных считают, что человек нуждается в «чем-то таком», ради спасения чего он живет. Более того, 61% утверждали, что в их собственной жизни есть «КТО-ТО» или «ЧТО-ТО», для спасения которого 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 всего в 2%. Другими словами, потребность в смысле является для большинства ФАКТОМ, а не слепой верой (*faith*).

Конечно, могут быть такие случаи, когда индивидуальное отношение к ценностям на самом деле является маскировкой скрытых внутренних конфликтов. Но в таком случае, эти люди являются скорее исключением из правила, чем самим правилом. В таких случаях при попытке раскрыть подспудную динамику вполне оправдана их психологическая интерпретация. В таких случаях мы на самом деле имеем дело с псевдо-ценностями (хорошим примером этого служат фанатизм), и как псевдо-ценности они должны быть демаскированы. Демаскировка, или развенчание, однако, должно быть сразу прекращено при встрече с достоверным и подлинным в человеке, в частности, например, с сильным стремлением к такой жизни, которая была бы столь значительна, сколь это возможно. Если же развенчание в таком случае не прекращается, совершающий развенчание просто выдает свою собственную потребность в том, чтобы подавить духовные стремления другого.

Мы должны очень осторожно относиться к тенденции понимать ценности в терминах простого самовыражения человека. Поскольку Логос, или смысл, есть не только просто выход за пределы собственного существования, это скорее нечто противостоящее (предстоящее) существованию. Если смысл, который, как ожидается, будет реализован человеком, представлял бы собой нечто иное, как обычное самовыражение, или был бы простой проекцией желаемой идеи, он мгновенно потерял бы свою обязывающую и требующую силу, он уже не смог бы поднимать возможности человека и звать его к исцелению. Последнее справедливо не только для так называемой сублимации инстинктивных влечений, но и для того, что К.Г. Юнг назвал «архетипом» коллективного бессознательного, т.к. «архетип» также является самовыражением, но уже человечества, как такового, как целого. Это справедливо также и для утверждений некоторых экзистенциальных мыслителей, которые не видят в идеалах человека ничего, кроме как собственного изобретения. Согласно Жан-Поль Сартру. Например, человек создает себя, он конструирует свою собственную «сущность», или то, чем он существенно является, исключая его будущее и должное. Я же считаю, что мы не избираем смысл нашего существования, а скорее обнаруживаем его.

Психодинамическое исследование в области ценностей вполне законно, вопрос состоит в том, всегда ли оно подходит. Кроме того, мы всегда должны иметь в виду, что всякое исследование, в том числе психодинамическое, может только в принципе обнаружить, что является движущей силой в человеке. Ценности, однако, не движут человеком, они не толкают его, а скорее тянут. Это- разница, с которой я постоянно сталкиваюсь в дверях американского отеля: одну из них тянут, в то время как другую- толкают. Сейчас, когда я говорю, что ценности тянут человека, то внутренне подразумеваемым является тот факт, что здесь всегда включена свобода, свобода человека сделать выбор между принятием и игнорированием собственной жизни, или же полатиться им.

Однако, как будет ясно из дальнейшего, ничего похожего на моральное влечение или даже религиозную потребность в том смысле, в каком мы говорим о детерминированности человека основными инстинктами, у него не существует. Человека не влечет к моральному поведению, он в каждом случае решает вести себя морально. И человек делает это вовсе не для того, чтобы удовлетворить свою моральную потребность или иметь хорошее настроение, он делает это для того, чтобы спасти тот путь, которому он поручил себя, или для спасения любимого человека, или для спасения своего Бога. Если же он действительно ведет себя мо-

рально ради спасения своего хорошего настроения, он становится Парисом и перестает быть по-настоящему нравственной личностью. Я, думая, что даже святые не делали ничего иного, как только старались спасти своего Бога, и сомневаюсь, что они сознательно предполагали стать святыми. Если же имело место второе, то они скорее становились просто совершенными людьми, а не святыми. Конечно, «хорошее настроение- лучшая подушка», как говорится в немецкой пословице, однако, истинная нравственность- нечто большее, чем спальная подушка или успокаивающий наркотик.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ФРУСТРАЦИЯ.

Человеческое стремление к смыслу жизни также может быть фрустрировано, в этом случае Логотерапия говорит об «экзистенциальной фрустрации». Термин «экзистенциальный» употребляется в 3 значениях:

- по отношению к существованию самому по себе, т.е. специфической человеческой форме бытия,
- к смыслу существования,
- к борьбе за поиск конкретного смысла личностного существования, иначе говоря, - стремлению к смыслу.

Экзистенциальная фрустрация так же не может привести к неврозу. По отношению к этому типу невроза Логотерапия выработала понятие «*noogenic neurosis*», в противопоставление неврозам в обычном смысле, т.е. психогенным неврозам. Нусогенные неврозы имеют своей причиной не психический, а скорее «нусогенический» (от греческого слова «нус» (*noos*)), означающего ум, пласт человеческого существования. Это второй логотерапевтический термин, который означает нечто, принадлежащее «духовному» ядру личности. Необходимо, однако, иметь в виду, что в Логотерапии «духовное» не имеет преимущественно религиозного оттенка, а относится скорее к собственно человеческому измерению существования.

НУСОГЕННЫЕ НЕВРОЗЫ.

Нусогенные неврозы возникают не из конфликта между влечением и инстинктом, а скорее из-за конфликта между различными ценностями, другими словами, из нравственных конфликтов или, говоря более обще, из духовных проблем. Среди этих проблем экзистенциальная фрустрация играет большую роль.

Очевидно, что в нусогенных случаях соответствующая и адекватная терапия не есть психотерапия, а скорее- Логотерапия, т.е. терапия, которая призвана внести духовное измерение в человеческое существование. Действительно, Логос в Греции означил не только смысл (*meaning*), но и Дух (*spirit*). С духовными проблемами, такими как стремление человека к значимому существованию, так же как и с фрустрацией этого стремления, Логотерапия имеет дело в духовных (*spiritual*) понятиях. Эти понятия выбираются вполне сознательно и честно, когда мы имели бы дело с «инстинктивными» понятиями.

Если врач не в состоянии отличить духовное измерение от «инстинктивного», могут возникнуть опасные ошибки. Позвольте мне привести следующий пример.

Высокопоставленный американский дипломат приехал в мою Венскую клинику с тем, чтобы продолжить психоаналитическое лечение, начатое пять лет назад в Нью-Йорке. Потом я спрашивал его, почему он решил подвергнуться анализу, по каким причинам этот анализ был начат впервые. Оказалось, что пациент был недоволен своей карьерой и считал невозможным для себя согласиться с американской внешней политикой. Его аналитик, однако, снова и снова повторял ему, что он должен попытаться внутренне примириться с со своим отцом, поскольку правительство США, так же как и его начальство «ни что иное, как воображаемый отец», соответственно его неудовлетворенность работой обусловлена ненавистью, которую он бессознательно затаил к своему отцу. В ходе анализа, продолжавшегося 5 лет, он

все больше и больше обещал придерживаться интерпретации аналитика, до того, что в конце концов оказался неспособен увидеть дерево реальности за лесом символов. После нескольких бесед стало ясно, что его потребность в смысле была фрустрирована 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». Я сомневаюсь, что в этом случае мне вообще пришлось иметь дело со случаем невроза, и поэтому я думаю, что он не нуждался ни в какой психотерапии, даже Логотерапии, т.к. на самом деле не был больным.

Не всякий конфликт обязательно невротичен, огромное количество конфликтов нормальны и вполне естественны. В этом же смысле страдание (*suffering*) не всегда является патологическим явлением. Не будучи симптомом невроза, страдание может быть даже достижением человека, особенно если оно выросло в рамках экзистенциальной фрустрации. Я полностью отрицаю, что поиск смысла своего существования или даже сомнения в нем, всегда вырастает из- или приводит к болезни. Экзистенциальная фрустрация сама по себе ни патологична, ни патогенна. Озабоченность человека, даже отчаяния по поводу ценности (*worthlessness*) собственной жизни является духовным несчастьем (*spiritual distress*), но не в коем случае не психическим заболеванием (*mental disease*). Вероятно, что интерпретация первого (духовного страдания) в связи с прошлым приходит к сохранению экзистенциального отчаянья пациента под грудой утешительных средств. Задачей же является проведение пациента через экзистенциальный кризис развития и роста.

Логотерапия считает своей задачей помощь пациенту в поиске смысла своей жизни. В той мере, в какой Логотерапия позволяет ему найти скрытый смысл (Логос) своего существования, она является аналитическим процессом. В этом отношении Логотерапия сходна с психоанализом. Однако, при Логотерапевтических попытках сделать что-нибудь осознанным, она не ограничивается задачей сделать явными для сознания бессознательные явления, но прослеживает также духовные отношения, такие как необходимость осуществить потенциальный смысл (*meaning*) своего существования, или же саму потребность в смысле. Всякий анализ, тем не менее, даже когда он воздерживается от включения нусогенических или духовных измерений в терапевтический процесс, все равно пытается заставить пациента осознать то, что он в самом деле представляет собой в глубинах своего существа. Логотерапия расходится с психоанализом в том, что она рассматривает человека как такое существо, чья основная миссия состоит в реализации смысла и в актуализации ценностей, а не в простом удовлетворении влечений и инстинктов, т.е. не просто в примирении требований Ид, Эго и Супер-Эго, и не просто в приспособлении к обществу и среде.

НУСО- ДИНАМИКА.

Несомненно, что поиск смысла и ценностей скорее вызывает внутреннее напряжение, чем приводит к равновесию. Однако именно это напряжение является предпосылкой психического здоровья. Я решился бы даже утверждать, что нет ничего в мире, что столь эффективно помогало бы справиться человеку даже с самыми плохими условиями, как уверенность в том, что смысл жизни существует, есть. Очень много мудрости в словах Ницше: «Тот, кто имеет зачем жить, может вывести любое как». Я вижу в этих словах девиз, который справедлив для любой психотерапии. В нацистском концентрационном лагере можно было заметить (и это было позже подтверждено и американскими психиатрами, и в Японии, и в Корее), что то, кто знал, что есть такая задача, которая ждет своего решения и осуществления, были более способны выжить.

Что касается меня, то когда меня забрали в концентрационный лагерь Освенцима, моя рукопись, уже готовая к публикации, была конфискована. Конечно же, только глубокое стремление написать эту рукопись заново помогло мне выдержать все зверства в лагере. Например, когда я заболел тифом, лежа, я записал на маленьких листочках много важных пометок, важных при переделке рукописи, как будто я уже дожился 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 еще станет. Это напряжение внутренне присуще человеческому существу, и поэтому необходимо для психического здоровья. Сомневаться в том, можно ли вызвать к жизни потенциальное предназначение каждого человеческого существа, не следует. Только таким путем его потребность в смысле освобождается от состояния латентности. Я считаю опасным заблуждением понятие психической гигиены, предположение, что в первую очередь человеку требуется равновесие, или, как это называется в биологии, «гомеостазис» его состояния напряжения. На самом деле человеку требуется не «состояние» напряжения, а скорее, борьба за какую-то цель, достойную его. То, что ему необходимо, не есть простое снятие напряжения любыми способами, а вызов потенциального смысла, предназначения, которое обязательно будет осуществлено. Человеку требуется не равновесие, а то, что я называю «нусодинамикой», т.е. духовной динамикой в рамках полярного напряжения, где один полюс представляет собой смысл, цель, которая будет реализована, а второй полюс - человек, который должен осуществить эту цель. Не следует думать, что последнее суждение справедливо для нормальных условий, у невротиков подобный механизм еще более значим. Если архитектор хочет укрепить верхнюю арку, он увеличивает груз, положенный на нее, так как таким образом концы арки теснее сближаются друг с другом. Так, если терапевт хочет восстановить душевное здоровье пациента, он не должен бояться увеличить подобный груз через переориентацию пациента по поводу смысла жизни.

Сказав о целебном воздействии переориентации смысла, я теперь обращаюсь к вредному влиянию того чувства, на которое сейчас жалуются многие пациенты, а именно, на чувство общей и предельной бессмысленности своей жизни. Они утратили сознание ценности смысла, зачем живут. Их преследует ощущение внутренней пустоты, самоопустошенности, они оказываются в такой ситуации, которую я называю «экзистенциальным вакуумом».

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ВАКУУМ.

Экзистенциальный вакуум - широкое распространенное явление в XX столетии. Это вполне понятно и может быть объяснено той двойной потерей, которой подвергнулся человек с тех пор, как стал действительно человеком. В начале человеческой истории человек потерял некоторые из основных животных инстинктов, которые определяли поведение животных и посредством которых оно охранялось. Такая защита, подобно Раю, закрыта для человека навсегда; человек должен совершать выбор. В добавление к этому человек потерпел вторую потерю при последующем развитии: традиции, которые служили опорой его поведению, сейчас быстро разрушаются. Никакой инстинкт не говорит ему, что он вынужден делать, никакая традиция не подсказывает ему, что он должен делать. Все больше и больше он начинает руководствоваться тем, что заставляют его делать другие. В отделении неврозов Венской поликлиники моим персоналом было проведено межсекционное статистическое обследование пациентов и медсестер. Оно показало, что 55% опрошенных имеют более или менее заметную степень экзистенциального вакуума. Другими словами, больше половины испытывало 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 настоящее время часто ставит перед психиатром гораздо больше проблем для разрешения, нежели нужда. И эти проблемы растут с угрожающей скоростью, т.к. процесс автоматизации, по-видимому, приведет к значительному увеличению свободного времени среди рабочих. 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 при осознании недостатка содержания в своей жизни, когда обрывается

натиск недельных занятий и очевидна пустота наедине с самим собой. Немало случаев самоубийства могут быть объяснены экзистенциальным вакуумом. Такие широко распространенные явления, как алкоголизм и юношеская преступность, не понятны до тех пор, пока мы не обнаружим экзистенциальный вакуум, лежащий в их основе. Справедливо это также по отношению к заключенным и по отношению к кризисам пожилых людей.

Более того, существуют различные скрытые формы и ложные проявления, за которыми обнаруживается экзистенциальный вакуум. Иногда фрустрированная потребность в смысле, замещающая комформу воли и власти- желание денег. В других случаях место фрустрированной потребности в смысле замещается стремлением к удовольствию. Поэтому экзистенциальная фрустрация часто приводит к сексуальной компенсации. В таких случаях мы наблюдаем сильное сексуальное либидо, разросшееся 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 эти симптомы включают в себя экзистенциальный вакуум, в котором они продолжают разрастаться. У таких пациентов мы не имеем дела с нусогенными неврозами. Однако, и в этом случае мы никогда не сможем заставить пациента преодолеть свои трудности, если не проведем психотерапевтическое лечение методом Логотерапии, поскольку через ощущение экзистенциального вакуума пациент защищает свои повторяющиеся симптомы. Поэтому Логотерапия назначается не только в нусогенных случаях, как было отмечено выше, но также и в психогенных случаях, в частности в тех, что я назвал «псевдосоматогенными неврозами». При таком взгляде подтверждается положение, высказанное однажды Магдой В. Арнольд: «Всякая терапия должна включать в себя (...), все равно каким образом, или даже быть Логотерапией».

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

СМЫСЛ ЖИЗНИ.

Я сомневаюсь, что врач может ответить на этот вопрос одной общей фразой, т.к. смысл жизни отличается 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. Постановку вопроса о смысле жизни, когда он задан вообще, можно сравнить со следующим вопросом, поставленным перед чемпионом по шахматам: «Скажите, учитель, какой самый хороший ход в мире?» Просто не существует такой вещи, как наилучший или просто хороший ход, в отрыве от конкретной игровой ситуации. В отрыве от конкретной личности противника. То же самое происходит 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 своей реализации. Поэтому человеческую жизнь нельзя переместить с места на место, жизнь конкретного человека неповторима. Итак, задача каждого- единственна, так же как и единственны специфические возможности ее осуществления.

Поскольку каждая жизненная ситуация бросает вызов человеку и ставит его перед проблемой, требующей решения, вопрос о смысле жизни может быть пересмотрен. В конечном счете, человек не должен спрашивать, что является смыслом жизни, а правильнее было бы пытаться узнать, что такое тот, кто спрашивает об этом.

Одним словом, каждого человека спрашивает сама жизнь, и он может только ответить жизни вообще, каждый раз отвечая на вопрос по отношению к своей собственной жизни. А жизни он может отвечать только являясь ответственным. Итак, Логотерапия видит в ответственности перед жизнью самую суть человеческого существования.

СУЩНОСТЬ СУЩЕСТВОВАНИЯ.

Особое значение ответственности отражено категорическим императивом Логотерапии в следующем утверждении: «Итак, продолжайте жить дальше, раз уж вы уже дожили до

этого второго мгновения, даже если вы однажды и поступили столь ошибочно, как вы поступаете теперь!» Мне кажется, что ничто не может столь же сильно стимулировать чувство ответственности человека, как эта максима, которая предлагает ему, во-первых, что есть настоящее прошлое, и во-вторых, что прошлое, в свою очередь, может быть изменено и исправлено в настоящем. Такое восприятие ставит человека перед лицом ограниченности (*finiteness*) жизни также как и перед лицом конечности (*finality*) того, что он уже успел понять в жизни и в самом себе.

Логотерапия пытается заставить пациента полностью осознать свою ответственность, поэтому она должна оставить ему право выбора ради того, ради чего, за то, или за кого он считает себя ответственным. Именно поэтому, логотерапевт в наименьшей степени, чем любой другой психотерапевт, пытается давать оценочные определения пациенту, поскольку он не запрещает пациенту игнорировать право (способность) доктора на оценку.

И поэтому, пациент сам должен решить, будет ли он считать свой смысл (задачу) ответственностью перед обществом, или ответственностью перед своей собственной совестью. Большинство, однако, считает себя ответственным перед Богом. Это те люди, которые не объясняют свою жизнь в понятиях задач, ими самими поставленных, а объясняют ее в понятиях надсмотрщика, который прописал им их. Логотерапия не есть ни учение, ни проповедь. Она выросла на логических основаниях в той же степени, как и на основании моральных требований. Образно выражаясь, роль, играемая психотерапевтом, скорее походит на роль глазного врача, а не на роль художника. Художник старается передать вам картину мира, как он ее видит, офтальмолог старается помочь вам увидеть мир таким, каков он действительно есть. Роль Логотерапевта состоит в увеличении и расширении зрительного поля пациента так, чтобы весь спектр смыслов и ценностей стал осознанным и видимым ему. Логотерапия не нуждается в наложении на пациента каких-либо оценок, поскольку на самом деле правда говорит сама за себя и не нуждается в посредничестве.

Объявляя, что человек- творец ответственности и должен актуализировать (выявить) потенциальный 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 была закрытой системой. Или, что то же самое, настоящая цель человеческого существования не может быть найдена в так называемой самоактуализации. Самоактуализация не есть возможная цель еще по той простой причине, что чем больше человек будет за нее бороться, тем больше он будет терять ее, т.к. только в той степени, в которой человек отдает себя осуществлению своего жизненного смысла, только в этой степени он также и актуализирует, проявляет себя. Другими словами, самоактуализация не может быть достигнута, если она замыкается на самое себя и только тогда достижима, когда является побочным эффектом самотрансценденции. Человеческое существование скорее трансценденция, нежели самоактуализация.

К миру нельзя относиться как к простому выражению какого-то Я. Не должен мир рассматриваться и как какой-то инструмент, как средство завершения самоактуализации. В обоих случаях взгляд на мир, или *Welthanshaming* (мировоззрение- нем.) превращается в *Weltenwertung* (оценку мира- нем.), например, в его обесценивание.

Итак, мы показали, что смысл жизни всегда меняется, но он никогда не перестает существовать. Согласно Логотерапии мы можем обнаружить (открыть) смысл жизни тремя путями:

- совершая дело (подвиг)
- переживанием ценности
- путем страдания.

Первый путь, путь достижения или осуществления цели,- очевиден. Вторым и третьим - требуют дальнейшего рассмотрения.

Второй путь поиска смысла жизни возможен через переживание (*experience*) чего-либо, как, например, смысла природы или культуры. А так же через переживание кого-либо, как, например, в любви.

СМЫСЛ ЛЮБВИ.

Любовь является единственным способом понять другого человека в глубочайшей сути его личности. Никто не может осознать суть другого человека до того, как полюбил его. В духовном акте любви человек становится способным увидеть существеннейшие черты и особенности любимого человека. и более того, он видит потенциальное в нем. Т.е. то, что еще не выявлено, не должно быть выявлено. Кроме того, любя, 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 называемой сублимации. Любовь столь же основной феномен, как и секс. В норме секс является способом (*mode*) выражения любви. Секс оправдан, даже необходим, как только и столь долго, сколь он является проводником любви. Итак, любовь не понимается как простая обратная сторона секса, наоборот, секс понимается как способ выражения ощущения подлинного единства, называемого любовью.

Третий способ найти смысл жизни- страдание.

СМЫСЛ СТРАДАНИЯ.

Как только человек сталкивается с недостижимой, неизбежной ситуацией, как только он становится перед лицом судьбы, которая никак не может быть изменена, например, при неизлечимой болезни, или при бессилии перед стихийными бедствиями, тогда ему представляется случай актуализировать высшую ценность, осуществить глубочайший смысл, смысл страдания, потому что высшая сущность- наше отношение к страданию, отношение, в котором мы берем на себя страдание.

Позвольте мне привести следующий пример. Однажды пожилой практикующий врач консультировался у меня по поводу своей серьезной депрессии. Он не мог пережить потерю своей супруги, которая умерла 2 года назад и которую он любил больше всего на свете. Но как я мог помочь ему? Что я мог ему сказать? Но 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 бы в живых?» «О, - сказал он,- для нее это было бы ужасно, как бы она страдала!» После этого я заметил: «Видите, доктор, каким страданием ей бы это обошлось, и именно Вы заставили бы ее так страдать. Но теперь Вы платите за это, оставшись в живых и оплакивая ее». Он не сказал ни слова, только тихо пожал мою руку и покинул учреждение. Страдание перестает быть страданием каким-то образом в тот момент, когда обнаруживается его смысл, как, например, смысл жертвенности.

Конечно, этот случай не был 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 вернуть ему супругу. Но в тот момент я сумел изменить его отношение (*attitude*) к своей неизменной судьбе, так же как и именно с этого 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 избежания боли, а скорее в видении смысла своей жизни. Поэтому человек готов даже страдать, при условии, что его страдание имеет смысл.

Я уже не говорю о том, что страдание не будет иметь смысла, если оно абсолютно не необходимо, например, рак, который нельзя вылечить хирургически, не может быть взят пациентом на себя, хотя он и является его крестным знаменем. Это будет скорее мазохизм, а не героизм. Но если врач не может ни вылечить болезнь, ни вселить веру в пациента, веру, облегчающую боль, он должен привлечь на свою сторону способность пациента осуществить смысл страдания. Традиционный психотерапевт ставит своей целью сохранение работоспособности пациента и его способности наслаждаться жизнью. Логотерапия включает это, но ищет дальше, заставляя пациента вновь обрести способность к страданию, если это требуется, таким образом обнаруживается смысл даже в самом страдании.

В этой связи Edilh Weisskapt- Goelson, профессор психологии в университете в Падуе, утверждает, что «Наше течение психической гигиены подчеркивает ту мысль, что люди должны быть счастливы, что несчастье является симптомом плохого приспособления. Такая система ценностей должна отвечать за тот факт, что бремя неизбежных несчастий увеличивается несчастьем тех, кто несчастлив»(1). И в другой статье она выражает надежду, что Логотерапия «может помочь нейтрализации некоторой нездоровой тенденции в современной культуре США, где неискоренимому страдальцу дается очень мало возможности гордиться своим страданием и видеть его как нечто облагораживающее, а не ведущее к деградации, так что он не просто несчастен, но стыдится быть несчастным»(2).

Существуют ситуации, которые вырывают 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 высшей точке, она сохраняет свой смысл буквально на грани. Другими словами, смысл жизни безусловен, т.к. он включает даже потенциальный смысл страдания.

Позвольте мне вспомнить то, что как мне кажется, было самым глубоким моим ощущением в концентрационном лагере. Вероятность спастись 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 и побороть потерю моего духовного ребенка. И тогда казалось, что теперь уже меня ничто и никто не переживет, ни физического, ни духовного ребенка я не оставлю! Так я стал перед вопросом, имеет ли жизнь хоть какой-то смысл при таких обстоятельствах?

Не успел я отметить, что ответ на этот вопрос, саму постановку которого я так и не сказал, уже готов во мне, как одновременно ответ был мне дан. Это случилось тогда, когда я, отдав свою одежду, в обычном порядке получил лохмотья какого-то заключенного, которого послали сразу в газовую камеру сразу по прибытии на станцию Освенцим.

Взамен пакета своей рукописи я нашел в кармане вновь приобретенного пальто одну страницу, вырванную из книги Hebrew player book Shema, на которой был изображен великий еврейский игрок Jisneel. Как иначе я мог объяснить себе такое «совпадение», как не требованием «жить» моими мыслями, жить в иной форме, даже отличной от обычной записи на бумаге.

1. Edilh Weisskapt- Goelson. «Some comments on a Viennese. School of Psychiatry». G. of abnormal and Social Psychology. Vol. 51, pp. 701- 703, 1955.

2. Edilh Weisskapt- Goelson. «Logotherapy and Existential Analysis». Act Psychotherapy. Vol. 6, pp. 193- 204, 1958.

Я вспоминаю, что немного позже мне показалось, что я скоро умру. Мое отношение к этой критической ситуации, однако, сильно отличалось от большинства моих товарищей. Их вопрос был: «Останемся ли мы в живых в этом лагере. Если нет, все эти мучения не имеют смысла». Вопрос, сверливший меня, был несколько другим: «Имеет ли все это страдание, эта смерть вокруг нас, смысл? Если нет, значит нет смысла в спасении, т.к. жизнь, чей смысл требует таких несчастий- независимо от того, свободен человек или нет,- никогда не будет стоить этого, чтобы жить!»

МЕТА- КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ.

Все больше и больше перед врачом встают вопросы: «Что такое жизнь? Что такое страдание, наконец? На самом деле, теперь психиатра постоянно и неизбежно атакуют пациенты, которые ставят перед ним человеческие проблемы скорее, чем просто демонстрируют невротические симптомы. Многие из тех. Кто сегодня обращается к психиатру, в прежнее время пошли бы к пастору, священнику или рабби, но теперь они часто не желают попасть в руки священнослужителей, и поэтому врач сталкивается скорее с философскими проблемами, а не с эмоциональными конфликтами.

ЛОГОДРАМА.

Я хочу привести следующий случай. Однажды мать мальчика, умершего в возрасте одиннадцати лет, была доставлена в мою клинику после попытки к самоубийству. Мой коллега пригласил ее в терапевтическую группу, и случилось так, что в это время я вошел в комнату, где он проводил сеанс психодрамы. Она рассказывала свою историю. После смерти мальчика она осталась с другим, старшим сыном, калекой, страдавшим детским параличом. Несчастный ребенок мог только вращаться в своем кресле, его же мать сильно сетовала на свою судьбу. Но когда она пыталась убить себя и его, именно ее сын воспротивился этому. Он любил жизнь! Для него жизнь осталась осмысленной. Почему же это было не так для его матери? Какой еще смысл может иметь ее жизнь? И как мы можем помочь ей осознать его?

В качестве импровизации я включился в беседу и спросил другую женщину из группы, сколько ей лет. «Тридцать», - ответила она. Я воскликнул: «Нет, тебе не тридцать, а все восемьдесят, и ты лежишь при смерти. Ты смотришь назад в свою жизнь, жизнь ребенка, полную финансовых удач и социального престижа!» Затем я попросил ее вообразить, что бы она чувствовала в такой ситуации: «Что вы думаете при этом? Что вы скажете самой себе?» Позвольте привести то, что она на самом деле сказала, и что было записано на пленку по ходу сеанса:

«О, я жена миллионера, у меня легкая жизнь, полная беззаботности и здоровья, и я достойна ее! Я люблю флиртовать с мужчинами, я дразню их! Да, но сейчас мне восемьдесят, и у меня нет детей. Оглядываясь назад, я, старая женщина, не вижу, для чего все это нужно. Да, я должна сказать, что вся моя жизнь неудачна!»

Затем я предложил матери больного мальчика тоже взглянуть назад в свою жизнь. Давайте послушаем, что она сказала, как это зафиксировано на магнитофонной пленке:

«Я хотела иметь детей, и это было дано мне. Один мальчик умер, другой, пусть калека, будет учиться в институте, если я не брошу его, не перестану о нем заботиться. Хотя он калека и беспомощен, он - мой сын. И поэтому я должна создать ему возможно более полную жизнь. Я сделаю из своего сына очень хорошего человека!»

В этот момент появился поток слез, криков, потом она продолжала: «Что касается меня, я могу мирно смотреть назад, в свою жизнь, т.к. я могу сказать, что моя жизнь была полна значения, и я по мере сил постараюсь быть достойна его, я делала все, что могла, я все сделала для своего сына, моя жизнь не неудачна!»

Глядя на свою жизнь, как бы со смертного одра, она вдруг сумела увидеть в ней смысл, который включал почти все ее страдания. К тому же, стало ясно, что короткая жизнь, как жизнь, например, ее уже умершего сына, может быть столь богатой радостями и любовью, что она может содержать больше смысла, чем жизнь, тянувшаяся восемьдесят лет.

После перерыва я продолжил, задав новый вопрос, на этот раз адресуясь ко всей группе. Вопрос состоял в том, сможет ли человекообразная обезьяна, которую люди используют для приготовления полиомиелитной сыворотки, и с этой целью пунктируют ее снова и снова, когда-нибудь постичь смысл своих страданий? Несомненно, группа ответила, что, конечно, нет, т.к. со своим скудным интеллектом обезьяна не может войти в человеческий мир, в котором ее боль осмысленна. Я пошел дальше со следующим вопросом: «А что же человек? Уверены ли вы в том, что человеческий мир - конечный пункт в эволюции космоса? Разве нельзя представить себе, что существует другое измерение, мир по ту сторону человеческого мира, мир, в котором на вопрос о предельном смысле человеческих страданий существует ответ?»

СВЕРХ- СМЫСЛ.

Предельный смысл необходимо переходит через и превосходит конечные интеллектуальные способности человека. В Логотерапии в этой связи мы говорим о Сверх- смысле. То, что требуется человеку, не есть, как учат некоторые экзистенциальные философы, смирение (терпение) с бессмысленностью жизни, скорее необходимо испытывать человеческую способность уловить эту безусловную осмысленность жизни в рациональных понятиях. Логос

глубже, чем логика. Психиатр, который проходит мимо понятия о Сверх- смысле, рано или поздно будет приведен в замешательство своими пациентами, так как это однажды случилось со мной, когда моя шестилетняя дочь спросила у меня: «Почему вы говорите о Lood Lord?» (мифический персонаж, приносящий выздоровление). Я ответил на это: «Несколько недель назад, когда ты болела корью, Lood Lord прислал тебе выздоровление». Но девочку этот ответ не удовлетворил, и она остроумно ответила: «Хорошо, но пожалуйста, папа, не забывай, сначала он послал мне корь!»

Если пациент стоит на твердой основе религиозной веры, нет никаких возражений против использования терапевтических приемов, построенных на его религиозных убеждениях так, чтобы тем самым поднимать его духовные ресурсы. Чтобы сделать это, психиатр может поставить себя на место пациента. Это именно то, что я сделал однажды, когда ко мне обратился раввин из восточной страны и рассказал свою историю.

Он потерял 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, т.к. в этом случае жизнь сама по себе оказалась бы неосмысленной, а то, что само по себе бессмысленно, не может вдруг стать осмысленным при увековечивании. На самом деле раввин приходил в отчаяние от того, что у него не будет собственного сына, который скажет Koddish ему после смерти, т.е. рассматривал свою жизненную задачу, как ортодоксальный еврей.

Я не сдавался. Я попробовал в последний раз помочь ему. Спросив, неужели он не надеется снова увидеть своих детей в Раю. Однако, мой вопрос вызвал поток слез, и тогда истинные основания его отчаяния выступили наружу: он объяснил, что его дети, поскольку они умерли, как невинные страдальцы, стоят того, чтобы оказаться в лучшем месте Рая, тогда как он сам, как старый грешник, не может ожидать того, что окажется в том же самом месте. Я не сдался и находчиво ответил: «Непостижимо, раввин, что только в этом и заключался смысл того, что вы пережили своих детей! Вы уже очистились от грехов за столько лет страдания, так что в конце концов, вы тоже столь же невинный, как и ваши дети, сможете стать достойным присоединения к ним в Раю. Разве в псалмах не написано, что Бог охраняет все наши слезы? Итак, ни одно из ваших страданий не было впустую». Впервые за много лет он увидел утешение в самом страдании, благодаря новой точке зрения, которую я смог раскрыть перед ним.

МИМОЛЕТНОСТЬ ЖИЗНИ.

К таким вещам, которые лишают жизнь смысла, принадлежат не только страдание, но и сама смертность человека, не только отчаяние, но и страх смерти. Я не устану говорить о том, что по-настоящему проходящи в жизни только возможности, но в момент их актуализации они представляются реальностью, они откладываются и переходят в прошлое, где они лишены и защищены от мимолетности. Т.к. в прошлом ничто не теряется безвозвратно, и все необратимо сохраняется.

Итак, мимолетность нашего существования несомненно создает его бессмысленность. Но она же формирует вашу ответственность, т.к. все зависит от реализации по существу временных возможностей. Человек постоянно делает выбор из массы существующих возможностей, которая из них будет обречена на существование, а какая будет актуализирована. Какой-то выбор будет сделан раз и навсегда, этот бессмертный след на поиске времени? В каждое мгновение человек должен решать, плохо или хорошо то, что будет памятником его существования.

Несомненно, что обычно человек имеет дело с уже «сжатым полем» мимолетности и обзревает всю «житницу своего прошлого», где он когда-то собирал урожай своих дел, радостей и страданий. Ничего нельзя переделать, ничего нельзя уничтожить. Я мог бы сказать, что бывшее (*having been*) является несомненным 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 пред-

ставляет собой человека, который со страхом наблюдает, что его настенный календарь, с которого он каждый день срывает по листку, с каждым днем становится все тоньше и тоньше. С другой стороны, личность, которая активно борется с жизненными проблемами, похожа на человека, который, отрывая каждый удачный листок своего календаря, кладет его в вереницу аккуратно и внимательно сложенных дней- предшественников, записав несколько коротких замечаний на обороте. Он может с гордостью и удовольствием отметить все то богатство, что записано в этих 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 завидования молодым, которых он видит, или для приступов ностальгии 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 действительность проделанной работы или пережитой любви, но и реальность пережитого страдания. Это то, чем я горжусь, и поэтому то, что не может вселять зависть».

ЛОГОТЕРАПИЯ КАК ТЕХНИКА.

Страх реалиста, такой, как страх перед смертью, не может быть снят полностью ни при какой психологической интерпретации, с другой стороны, страх невротика, например, агрофобия, не может быть излечен путем философского постижения. Поэтому Логотерапия выработала специальную технику и для последних случаев тоже. Для того, чтобы понять, что происходит при применении этой техники, в качестве отправной точки мы берем часто встречающееся у людей- невротиков состояние, так называемую «предваряющую тревожность» (*anticipatory anxiety*). Этот страх характеризуется тем, что случается всегда именно то, чего пациент так сильно боится. Тот, например, кто боится смутиться при входе в помещение, где собралось общество людей, обязательно будет смущен. В этой связи пословицу «желание-отец мысли» можно переделать в «страх- мать бытия».

Иронизируя, можно сказать, что так же как страх приводит именно к тому, чего боишься, чрезмерное желание делает невозможным осуществление того, чего так страстно желаешь. Эту чрезмерную направленность (*intention*), или «гипернаправленность», как я его называю, можно легко наблюдать в частном случае сексуальных неврозов. Чем больше мужчина старается показать сексуальную потенцию, или женщина- способность испытывать оргазм, тем меньше им это удается. Удовольствие есть и должно оставаться вторичным эффектом или последствием. Удовольствие исчезает или обкрадывает самое себя ровно в той степени, в которой оно выступает как самоцель.

Плюс к чрезмерной направленности, указанной выше, патогенным может быть так же усиленное сосредоточение, или «гиперрефлексия», по терминологии Логотерапии. Следующий клинический случай покажет, что я имею в виду.

Ко мне пришла молодая женщина, жалуясь на то, что она фригидна. История этого случая показала, что в детстве она была оскорблена своим отцом. Но не этот травмирующий опыт привел к сексуальному неврозу, казалось бы очевидному. Так как оказалось, что при чтении популярной психоаналитической литературы пациентка все время жила в страшном ожидании расплаты за пережитое травмирующее ощущение, предваряющая тревога привела к чрезмерной направленности на утверждение своей женственности, а также к повышенному сосредоточению на себе, чем на партнере. Этого было достаточно, чтобы она смогла испытать вершины сексуального удовлетворения, поскольку оргазм был превращен в предмет желания и предмет усиленного внимания, вместо того, чтобы остаться произвольным действием бездумного действия партнера. После прохождения короткого сеанса Логотерапии чрезмерное желание и внимание пациентки к своей способности испытывать оргазм было «дерексировано», если ввести следующий логотерапевтический термин. Когда ее внимание перецентрировалось на надлежащий предмет, т.е. на партнера, оргазм возникал произвольно.

По отношению к двойному факту, что страх необходимо приводит к тому, чего боишься, и что гипернаправленность приводит к невозможности осуществить то, к чему стремишь-

ся, Логотерапия построила свою технику, называемую «парадоксальным стремлением». При таком подходе пациенту с неврозом страха предлагается захотеть, пусть даже на мгновение, именно того, чего он боится.

Позвольте воспроизвести следующий случай. Молодой врач консультировался у меня по поводу страха потливости. Как только он ожидал появления испарины, этой предваряющей 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 снова показать, как сильно он может вспотеть. Через неделю он пришел еще раз, чтобы сказать, что как только он встречает того, кто возбуждает в нем предваряющую тревогу, он говорит себе: «Перед этим я вспотел только на кварту, сейчас я могу облиться потом не 10 кварт!» В результате после четырехгодичного страдания невротическим страхом, он смог, после одного сеанса, постепенно от него освободиться всего за неделю.

Такая процедура должна использовать специфически человеческую способность к самоотчуждению, лежащую в основе чувства юмора. И эта основная способность отчуждать себя от самого себя актуализируется всегда, когда применяется логотерапевтическая техника под названием «Парадоксальное стремление». В то же время пациент не может сам вывести себя из невроза. Гордон Олпорт пишет: «Невротик, который учится над собой, находится на пути к самообладанию (*self-management*), возможному выздоровлению». Парадоксальное стремление является опытной проверкой и клиническим применением этого положения Г. Олпорта.

Еще несколько примеров помогут в дальнейшем пояснить этот метод. Следующим пациентом был бухгалтер, который лечился у многих врачей и во многих клиниках, но без всякого терапевтического эффекта. Когда он попал в мою клинику, он был в большом отчаянии, говорящем о том, что он близок к самоубийству. В течении нескольких лет он страдал от судорог при письме, которые вскоре стали столь серьезными, что он опасался потерять работу. Поэтому только быстрая и короткая терапия могла спасти дело. В начале лечения мой коллега рекомендовал пациенту делать как раз обратное тому, что он обычно делал, то есть вместо того, чтобы писать так ясно и отчетливо, как только возможно, он должен постараться 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 каракули, но я просто не могу этого сделать», - сказал он на следующий день. В течение 48 часов пациент был избавлен от судорог, и они у него не возникали в течение проверочного времени после лечения. Теперь это счастливый человек, способный к работе.

Сходный случай, на этот раз относящийся к речи, а не к письму, представил 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 пытался припомнить, он не был свободен от этого несчастья даже на секунду, кроме одного раза. И это случилось тогда, когда ему было 12 лет, и он приклеился на велосипеде к грузовику. Когда его поймал контролер, он подумал, что единственный способ спастись - это вызвать к себе жалость, и поэтому он постарался 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 впечатления, что парадоксальное стремление действует только в односимптомных случаях. Путем этой логотерапевтической процедуры мои сотрудники по Венскому поликлиническому госпиталю успешно справлялись с лечением неврозов, с навязчивой идеей преследования (*obsessive-compulsive diaraeter nervoges*) очень большой степени развития и продолжительности. Я вспоминаю, например, женщину 65 лет, которая в течение шестидесяти лет страдала от навязчивого умывания столь серьезно, что вынуждены были назначить лоботомию, как единственно возможную процедуру, которая могла бы принести ей облегчение. Однако мой сотрудник начал логотерапевтическое лечение методом парадоксального стремления, и двумя месяцами позже, большая бы-

ла способна вести нормальную жизнь. Перед поступлением в клинику она призналась: «Жизнь для меня- ад!» Охваченная навязчивой идеей бактериологического преследования, она в конце концов была вынуждена оставаться в постели из-за неспособности делать любую домашнюю работу. Нельзя точно сказать, что сейчас она полностью свободна от симптомов, так как навязчивая идея снова может появиться в ее психике, но по крайней мере она способна «шутить над ней», как она сама говорит, иначе говоря, применять парадоксальное стремление.

Парадоксальное стремление может быть также применено в случае бессонницы; страх перед сном является результатом чрезмерного желания заснуть, которое, в свою очередь, мешало человеку сделать это. Чтобы преодолеть этот частный случай страха, я обычно советовал пациенту даже и не пытаться заставить себя спать, а наоборот - стараться не спать так долго, как это возможно. Другими словами, гиперстремление заснуть, возникающее из предваряющей тревоги «не сумею этого сделать!», должно быть замещено парадоксальным стремлением не засыпать, после которого должен последовать сон.

Парадоксальное стремление оказывается полезным инструментом лечения при условии навязчивой идеи преследования, ситуации страха, особенно в случаях с сильно выраженной предваряющей тревожностью. Более того, это краткосрочная терапевтическая процедура. Однако, не следует думать, что применение такой кратковременной терапии приводит лишь к временному терапевтическому эффекту. Одной из наиболее «общих иллюзий фрейдовской ортодоксии писал в последствии Emil A. Yutheil,- является то, что продолжительность результата соответствует длительности терапии». В моей карточке есть, например, сообщение о случае с пациентом, к которому парадоксальное стремление было применено более, чем 12 лет назад; терапевтический эффект оказался, тем не менее, постоянным.

Замечателен тот факт, что парадоксальное стремление оказалось эффективным, независимо от этиологического основания рассматриваемого случая. Это подтверждается положением, высказанным E. Weisskapt- Goelson: «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 излечить неврозы взрослых».

Что столь часто является причиной невроза, т.е. комплексы, конфликты и травмы, иногда может быть скорее симптомом 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 определенный вид эмоционального отлива? И еще, чувство вины, появление которого столь типично при «внутренней (эндогенной) депрессии», которую не следует путать с невротической, не есть причина этого специального типа депрессии. Верно обратное, поскольку этот эмоциональный отлив приводит к появлению чувства вины на поверхности сознания, он только выносит это чувство на передний план.

Что же касается действительной причины неврозов, отдельно от их составляющих элементов, как соматических, так и психических по природе, то основным патогенным фактором является механизм обратной связи, подобный предваряющей 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 навязчивой идеи, когда пациент отстаивает идеи, преследующие его. Поэтому, однако, он и преувеличивает силу, с которой идеи терзают его, т.к. подавление ускоряет контр- подавление. И снова симптом подкрепляется! С другой стороны, как только больной перестает отстаивать навязчивые 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 счастливом случае, когда не существует экзистенциального вакуума, который притягивает и поддерживает симптом, больной окажется способным не только осмеять свой страх (невротический страх), или навязчивую идею, но в конце концов сумеет их полностью игнорировать.

Как мы видим, предваряющая тревога должна быть нейтрализована парадоксальным стремлением, гипернаправленность, также, как и гиперрефлексия, должны быть нейтрализованы путем дерефлексии; дерефлексия, однако, невозможна, если в конце концов не переориентировать больного в сторону осознания его специфического предназначения и миссии в жизни.

Не отношение невротика к себе, или печальное, или презрительное, разрушает образование порочного круга, ключ лежит в посвящении себя чему-либо (*self- commitment*).

КОЛЛЕКТИВНЫЕ НЕВРОЗЫ.

Каждый возраст имеет свои собственные коллективные неврозы, и каждый возраст нуждается в своей собственной терапии для того, чтобы совладать с ним. Экзистенциальный вакуум, являющийся массовым неврозом нашего времени, можно описать как частную и личностную форму нигилизма, т.к. нигилизм можно определить как позицию, что жизнь не имеет смысла. Психотерапия, однако, никогда бы не справилась с этим состоянием страха в массовом масштабе, если бы она не была свободна от воздействия и влияния современной нигилистической тенденции в философии. Иначе она и сама бы являлась симптомом массового невроза, а не его возможным лечением. Психотерапия не должна просто отрицать нигилистическую философию, и не должна также, хотя бы и произвольно и непреднамеренно вселять в больного то, что на самом деле представляет собой карикатуру, а не истинную картину человека.

Во-первых, есть опасность, присущая учению о человеческой «nothingbutness» (*примечание переводчика- непереводимое на русский язык слово, образованное слиянием фразы «ни что иное, как...»*) теории, что человек есть ни что иное как результата биологических, психологических и социальных условий, или продукт врожденного и среды. Такой взгляд превращает человека в робота, а не человека. Этот невротический фатализм усилен и подчеркнут психотерапией, отрицающей, что человек свободен (*примечание переводчика- имеется в виду скорее всего психоанализ*).

Разумеется, человек- смертное существо, и его Свобода ограничена. И это не свобода от условий, а скорее свобода противостоять условиям. Например, я, конечно, не отвечаю за то, что у меня седина, но я, однако, отвечаю за то, что я не пошел к парикмахеру с просьбой перекрасить волосы- большинство женщин сделало бы это. Итак, каждому предоставлена масса свободы, даже в выборе цвета волос.

КРИТИКА ПАН- ДЕТЕРМИНИЗМА.

Психоанализ часто обвиняли в так называемом пан- сексуализме. Я, как и многие, сомневаюсь, что этот упрек когда-либо был правильным. Однако, существует то, что кажется мне более ошибочным и опасным утверждением, это то, что я называю «пан- детерминизмом». Под этим я подразумеваю такой взгляд на человека, который отрицает его способность противостоять любым возможным условиям. Человек не обусловлен и детерминирован полностью; он сам определяет, стать ли над ними. Другими словами, человек, в конечном счете, самодетерминирован. Человек не просто существует, но всегда решает, каким будет его существование, чем он станет в следующий момент.

К тому же, каждый человек обладает свободой изменения уж во всяком случае. Поэтому мы можем предсказать его будущее только после большого числа статистических исследований по всей группе; индивидуальная личность, однако, остается полностью непредсказуемой. Основанием любого предсказания являются биологические, психологические и социальные условия. Все же основной чертой человеческого существования является способность человека стать над такими условиями, переступить за их пределы. Таким образом, человек, в конечном счете, преодолевает самого себя, человек- самотрансцендирующее существо.

Позвольте мне привести случай доктора G-на. Это был единственный человек из встречавшихся мне в жизни, которого я мог бы назвать Мефистофелем, сатанинской фигурой. В то время его обычно называли «массовый убийца из Стейнхофа», по имени большой психи-

атрической клиники в Вене. Когда нацисты стали осуществлять свою программу умерщвления, он держал в своих руках все нити этого дела и был столь 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 стало с доктором G-пом. «Русские посадили его в одну из изоляционных камер Стейнхофа,- как мне сказали,- но на второй день дверь была открыта и никто его больше не видел». Позже мне сообщили, что он, как и другие, с помощью своих товарищей отправился в Южную Америку. Совсем недавно, однако, мне пришлось консультировать бывшего австрийского дипломата, который был много лет заточен в тюрьму, сначала в Сибири, а потом в знаменитой люблинской больнице в Москве. Когда я проводил неврологическое обследование, он вдруг спросил, случалось ли мне встречать доктора G-па. После моего утвердительного ответа он продолжил: «Я познакомился с ним в Люблянке. Он там умер, когда ему было около сорока, от рака после уранового облучения. Но 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 за все время тюремной жизни!»

Это история G-па, «массового убийцы из Стейнхофа». Так можно ли решиться предсказывать поведение человека! Вы можете предсказать перемещение машины или автомата, вы можете попытаться предсказать даже механизмы, или «динамику» человеческой психики: но человек- нечто большее, чем психика.

По-видимому, пан-детерминизм есть заразная инфекция, вселенная в образованного человека, и это справедливо даже в отношении многих приверженцев религиозной веры, которые, кажется, не осознают того, что они подрывают основания своих собственных убеждений. Т.к. свобода человека решать за или против Бога, так же, как и за или против человека, должна быть понята, иначе религия является обманом, а образование- иллюзией. Свобода предполагается для обоих, в противном случае они просто имеют ложные представления.

Пан-детерминистическим освобождением от религии утверждается, что религиозная жизнь обусловлена в той степени, в какой она зависит от ранних впечатлений детства, и что понятие Бога зависит от прошлых впечатлений. В противовес этой точке зрения хорошо известно, что сын алкоголика не обязательно сам превращается в алкоголика, и таким же образом человек может сопротивляться вредному влиянию давно умерших представлений и установить прочную связь с Богом. Даже плохие старые представления не должны препятствовать основанию хороших связей с Богом, более того, глубокая религиозная жизнь дает ресурсы для того, чтобы преодолеть ненависть к отцу. Наоборот, бедная религиозная жизнь не во всех случаях должна быть названа развивающим фактором.

Как только мы объяснили религию как простой результат психодинамики в смысле бессознательных мотивационных сил, мы пропускаем и не видим подлинного феномена. Через такое заблуждение психология религии часто становится психологией как религией, т.к. такая психология иногда претендует на то, чтобы все объяснить.

ПСИХИАТРИЧЕСКОЕ КРЕДО.

Непостижимо, что когда-нибудь, в каких-то условиях, человек останется без проблесков свободы. Поэтому, наследство свободы, каким бы ограниченным оно ни было, все-таки достается человеку и в случае невроза, и в случае психоза. Я вспоминаю человека лет шестидесяти, которого прислали ко мне в связи со слуховыми галлюцинациями, продолжавшимися в течение нескольких месяцев. Меня встретила совсем развалившаяся личность. Как оказалось, все его окружение считало его идиотом. Но какое удивительное обаяние исходило от этого человека! Как ребенок, он очень хотел стать жрецом. Однако, он довольствовался только одной радостью, которую он мог себе позволить,- это пение церковного хора по утрам. Теперь его сестра, которая сопровождала его, сказала, что иногда вдруг он становился очень взволнованным, но в последний момент всегда приходил в себя. Меня заинтересовала психодинамика, лежащая в основе этого случая, так как я думал, что здесь имела место фиксация больного на своей сестре, поэтому я спросил, каким образом он справляется с собой, т.е. как

он обретает самоконтроль: «Зачем, для чьего спасения вы делаете это?» После этого последовала пауза в несколько секунд, и пациент ответил: «Для спасения Бога». В этот момент глубина его личности выдала себя, и на дне этой глубины, независимо от бедности его интеллектуального дарования, открылась подлинно религиозная жизнь.

Неизлечимый психотик может потерять полезность для общества, но все равно сохранить достоинство человека. Это мое психиатрическое кредо. Без него я не думаю, чтоб можно было быть психиатром. Для чьего спасения? Для спасения разрушенной мозговой машины, которую нельзя починить? Если больной- не больше, чем машина, оправдана была бы легкая смерть.

ГУМАНИЗИРОВАННАЯ ПСИХИАТРИЯ.

Слишком долго, около половины столетия, психиатрия пыталась рассматривать человеческую душу как механизм, и следовательно, терапию душевных заболеваний как технику. Я утверждаю, что этот сон существовал только во сне. Теперь на горизонте стала маячить не психологизированная медицина, а скорее гуманизированная психиатрия.

Врач, тем не менее, продолжающий рассматривать свою роль главным образом, как роль техника, должен признаться, что он видит больного ни как иначе, как машину, вместо того, чтобы видеть человека по ту сторону болезни.

Человек не есть еще 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 в испытаниях на этой земле, мы видели, мы были свидетелями того, что некоторые из наших товарищей вели себя как свиньи, в то время как другие были святыми. Человек имеет в себе обе эти возможности,- которая из них будет актуализирована, зависит от его решения, а не от условий.

Наше обобщение реалистично, т.к. нам пришлось узнать человека таким, каков он есть на самом деле. И еще, человек- это существо, придумавшее газовые камеры Освенцима, но это и такое существо, которое входило в эти камеры с высоко поднятой головой, со словами Lord Player или Shema Lissneel на устах.