

ПРОБЛЕМА СЕНСУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ЗА ВІКТОРОМ ФРАНКЛОМ І ЛОГОТЕРАПІЯ

THE PROBLEM OF THE MEANING OF HUMAN LIFE ACCORDING TO VIKTOR FRANKL AND LOGOTHERAPY

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. Проблема сенсу життя порушується на кожному новому історичному етапі у свідомості кожного, хто розмірковує про буття людини. Людина – єдина серед живих істот, що здатна об'єктивувати власне буття та разом із тим усвідомлювати кінечність будь-якого існування. Питання про сенс життя, як глибинна основа людської мотивації, найтіснішим чином пов'язане з розумінням специфіки людського існування, його природи та сутності.

Людський рід, який розуміє, як історично змінюють один одного покоління людей, володіє певними специфічними рисами, що якісно відрізняють його від інших живих істот. Розвиток людини й суспільства пов'язаний зі змінами умов буття та їхніх уявлень про сенс життя. Спроби філософів визначити якийсь вічний сенс життя від початку були приречені на

У статті розглянуто питання психотерапевтичного підходу до осмислення сенсу життя. Розкрито парадигму мислення В. Франкла, зокрема пережитий ним досвід, який допоміг йому знайти сенс життя у найскрутніший час перебування в концтаборі. Відтак здійснено спробу переосмислення підходу до віднайдення сенсу життя.

Ключові слова: логотерапія, екзистенція, фрустрація, онтологія.

The search for meaning in human life is the primary motivation for living not a «secondary rationalization» of instinctive drives. Viktor Frankl. Viktor Frankl was in Nazi concentration camps from 1942 to 1945, survived the genocide, the Holocaust. He lost everything: family, home, job; although he had the opportunity to leave Austria to save his life, he did not want to leave his parents. Frankl believed that prisoners who were «oriented toward the future, toward meaning to be realized»

* Магістр Київської православної богословської академії.

** Master's degree of the Kyiv Orthodox Theological Academy.

невдачу, оскільки, будучи детермінованими суспільним середовищем і соціальною орієнтацією особистості, щоразу виявляли себе по-новому. У будь-якій історичній епосі існують тільки її властиві домінанти у визначенні сенсу життя, і з його розвитком вони зазнають істотних змін, набуваючи нових соціально значущих якостей. Так, на зміну традиційно-релігійним уявленням (готувати себе до потойбічного життя) приходять тлумачення сенсу життя з позицій абстрактної чесноти (служити істині, добру), максимального задоволення біологічних потреб людини (прагнення до досягнення найбільшої насолоди), екзистенційно-песимістичні концепції (людина народжується для страждання й смерті) тощо.

Осмилення сенсу життя в соціально-психологічному аспекті пропонує також В. Франкл, відводячи найважливішу роль у вивченні цього питання суб'єкту, який прагне до пошуку та реалізації сенсу свого існування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З огляду на досвід суспільства наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст. виникає гостра потреба в осмиленні таких важливих понять, як екзистенційний вакуум, фрустрація, що допоможе нам вирішити проблему пошуку сенсу життя. Віктор Франкл ставить проблему пошуку сенсу життя в центр людських роздумів. У своїх працях «*Psychotherapie and Weltanschauung*» [Viktor Frankl, 1925], «*Man's Search for Meaning*.

were more likely to survive, leading to his belief that life has potential meaning under any condition. As someone who helped prisoners address both medical and emotional needs he knew this better than anyone.

*Frankl wrote about his experience of living in Auschwitz and his survival and suffering. His book *Man's Search for Meaning* is about finding purpose in a seemingly impossible place, a concentration camp.*

This experience became the basis for a somewhat new and original approach to psychotherapy, which became known as logotherapy.

In short, logotherapy is a form of existential psychotherapy, which is conceived as «therapy through meaning». Thus, Frankl's third school of logotherapy, complements Freud's will to pleasure and Adler's will to power by considering the primary motivating force in man to be the will to meaning. In Freudian and Adlerian therapy, the focus is on personal introspection, uncovering character structures and recalling significant (often traumatic) events in the past. In contrast, logotherapy focuses on specific life conditions and helps the patient to find what they consider to be the unique and specific meaning of their existence.

Basic principles of logotherapy: V. Frankl argued that logotherapy is based on the following principles:

First principle:

In what we give to the world in terms of our creativity and all our activities.

In what we take from the world in terms of our daily experience and the feelings and emotions that

An Introduction to Logotherapy» [Viktor Frankl, 1946], «The Doctor and the Soul» [Viktor Frankl, 1955], «Paradoxical intention: A logotherapeutic technique. American Journal of Psychotherapy» [Viktor Frankl, 1960] він описує психічні проблеми, фрустрацію, екзистенційний вакуум та зневіру на шляху до пошуку сенсу життя. Тут також окреслено основні принципи логотерапії як дороговказу, що провадить людину від самогубства до життя, а якоюсь мірою також приводить до пошуку Бога.

Указані праці В. Франкла аналізували такі автори: Sahakian, W. S. & Sahakian, B. J. у їх праці «Logotherapy as a personality theory. Israel Annals of Psychiatry» [Sahakian, W. S. & Sahakian, B. J., 2016] та Solyom, L., Garza-Perex, J., Ledwidge, B. L., & Solyom, C. у спільній роботі «Paradoxical intention in the treatment of obsessive thoughts: A pilot study. Comprehensive Psychiatry» [Solyom, L., Garza-Perex, J., Ledwidge, B. L., & Solyom, 2018]. Ми ставимо собі за мету висвітлити основні принципи психотерапевтичних практик логотерапії Віктора Франкла.

Мета статті – розкрити поняття логотерапії та фрустрації в концепції сенсу життя В. Франкла.

Досягненню мети передують виконання таких **завдань**:

- висвітлити погляд В. Франкла на проблему сенсу життя в постсекулярному суспільстві;
- визначити особистісний характер пошуку сенсу існування;
- указати на виявлення справжньої екзистенційної волі сенсу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Пошук сенсу життя є основною мотивацією життя людини, а не «вторинна раціоналізація» інстинктивних потягів, як зауважував Віктор Франкл [Viktor Frankl, 1946, с. 23]. В. Франкл перебував у нацистських концтаборах із 1942 по 1945 рр., пережив геноцид, Голокост; він втратив усе: родину, дім, роботу; маючи можливість покинути Австрію, аби врятувати своє життя, В. Франкл не хотів залишати своїх батьків. Він уважав, що ув'язнені, які «були орієнтовані на майбутнє, на сенс, який потрібно реалізувати», ймовірно, вижили, що привело його до висновку, що життя має потенційний сенс за будь-якої умови. Як той, хто допомагав полоненим у вирішенні як медичних, так і емоційних потреб, він знав це якнайкраще.

accompany it; in what we receive from the world and the emotions that accompany it.

In the position we take in relation to the world, that is, in our attitude to everything that happens to us.

Key words: Logotherapy, existence, frustration, ontology, culture.

В. Франкл багато писав про пережитий ним досвід життя в Аушвіці, про своє виживання та перенесені страждання. Його книга «Людина у пошуках справжнього сенсу» розповідала про віднайдення мети у, здавалось би, неможливому місці – концтаборі [Viktor Frankl, 1955, с. 10]. Пережитий досвід став основою для дещо нового й оригінального підходу до психотерапії, що тепер відомий як логотерапія. Якщо визначати коротко, то логотерапія – це форма екзистенційної психотерапії, задумана як «терапія через сенс». Таким чином, школа логотерапії Франкла доповнює волю до задоволення З. Фрейда та волю до влади А. Адлера, називаючи первинною мотиваційну силу в людині – волю до сенсу. У фрейдистській та адлерівській терапії основну увагу приділено особистому самоаналізу, розкриттю структур характеру та пригадуванню значущих (часто травматичних) подій у минулому. На відміну від них, логотерапія зосереджується на конкретних життєвих умовах і допомагає пацієнтові знайти те, що він вважає унікальним і специфічним сенсом свого існування [Sahakian, W. S. & Sahakian, B. J., 2016, с. 47].

Незреалізованість сенсу життя призводить до страждання від екзистенційного вакууму, тому що наша воля до сенсу була розчарована і заблокована або зовнішніми обставинами, або внутрішніми перешкодами.

Карл Густав Юнг (1875–1961) свого часу заявив, що ця екзистенційна дилема стала досить поширеною в наші дні. Безглуздість, зауважував він, слід розглядати як форму захворювання. Відсутність сенсу життя відіграє вирішальну роль у визначенні неврозів, а невроз, у свою чергу, потрібно розуміти як страждання. Приблизно третина людей не страждають від якихось клінічно визначених неврозів, але хворіють від безглузді та безцільності існування [Carl Jung, 1976, с. 345].

Парадокс нашого часу полягає в тому, що ми маємо вищі будівлі, але коротші темпи морального розвитку, ширші автостради, але вужчі точки зору. Ми витрачаємо більше, але маємо менше, купуємо більше, але насолоджуємося менше. У нас більші будинки і менші сім'ї, більше зручностей, але менше близьких. У нас більше вчених ступенів, але менше розуму, більше знань, але менше суджень, більше експертів, але й більше проблем, більше медицини, але менше здоров'я [George Carlin, 2004, с. 231].

Радикально позитивний меседж В. Франкла щодо пошуку людиною сенсу життя вкрай необхідний у сучасній технологіч-

ній культурі. Ця модель складається з п'ятьох гіпотез: 1) *гіпотеза рефлексії та саморозвитку*: прагнення до сенсу є духовною та основною мотивацією до рефлексії та саморозвитку; таким чином, вона передбачає, що духовні шляхи посилять сенс життя й благополуччя, навіть якщо інші шляхи до благополуччя недоступні; 2) *гіпотеза остаточного значення*: вона передбачає, що віра у внутрішній сенс і цінність життя, незалежно від обставин, є більш функціональною, ніж альтернативні глобальні переконання. Він також передбачає, що віра в остаточний сенс полегшує відкриття сенсу моменту; 3) *гіпотеза мислення про сенс*: мислення про сенс, порівняно з мисленням про успіх, призводить до більшої значущості, співчуття, моральної досконалості, щастя та стійкості; 4) *гіпотеза свободи волі*: люди, які вірять у притаманну людині здатність до свободи та відповідальності, незалежно від обставин, демонструватимуть більшу автономію та автентичність, ніж ті, хто не вірить у це; 5) *ціннісна гіпотеза виявлення сенсу*: значення швидше за все можна виявити через творчість, досвід і цінності ставлення, вмотивовані саморозвитком. Разом вони відображають складність і центральність пошуку сенсу життя. Підсумовуючи, В. Франкл наголошує на необхідності радикального переходу від фокусу на собі до фокусу на значенні як найбільш багатообіцяючого способу підняти людину з темної ями відчаю на вищий рівень процвітання [Viktor Frankl, 1925, с. 147].

Сенс життя в аспекті логотерапії є чимось цілком приземленим, а не тим, що витає в повітрі або живе у вежі зі слонової кістки. В. Франкл стверджує, що сенс життя можна знайти трьома шляхами: 1) через роботу (особливо коли ця робота має творчий характер і пов'язана з метою, вищою за нас самих); 2) через любов, яка часто виявляється в служінні іншим, і 3) через страждання, яке є фундаментом для людського досвіду. Саме ця третя категорія була піддана остаточному випробуванню через досвід В. Франкла в концтаборі: «Якщо в житті взагалі є сенс, то має бути сенс і в стражданні. Страждання є невід'ємною частиною життя, так само як доля і смерть. Без страждань і смерті людське життя не може бути повноцінним». Випробуванням для всіх нас є те, як ми реагуємо на страждання в нашому житті [Viktor Frankl, 1960, с. 67].

В. Франкл спостеріг, що в концтаборі вижили ті в'язні, які знайшли спосіб вистояти, завжди мали більшу мету, яка вела їх у важких умови. Для одних це була дитина, яку вони сховали в якійсь далекій країні і яка чекала на їх звільнення; для інших –

дружина, або член сім'ї, або завдання чи творча робота, яка вимагала їхнього унікального внеску.

Автор та його друзі постійно стежили за ув'язненими, які втратили сенс життя: «В'язень, який втратив віру в майбутнє – своє майбутнє, був приречений. Разом із втратою віри в майбутнє він також втратив духовну силу; він дозволив собі занепасти і піддатися розумовому та фізичному розкладу».

Працюючи в табірному госпіталі, В. Франкл помітив різке зростання смертності за тиждень між Різдом і Новим роком у 1944 р. Він пояснював це різке зростання кількістю в'язнів, які наївно сподівалися на звільнення до Різдва. Коли кінець року наближався і ставало зрозуміло, що їхнє становище не змінилося, вони втрачали мужність і надію. Це, у свою чергу, вплинуло на їхню силу опору та здатність виживати. Коментуючи це, В. Франкл кілька разів посилається на слова Ф. Ніцше: «Той, хто знає для чого жити, може витримати будь-яке як». Він доходить висновку, що загальної відповіді щодо сенсу життя немає, кожен повинен відповісти на це запитання сам. Ми знаходимо своє власне унікальне значення на основі наших обставин, наших стосунків і нашого досвіду. Життя, по суті, випробовує нас, і відповідь відкривається в тому, як ми реагуємо.

В. Франкл виступав із публічними доповідями на різні теми, пов'язані з медициною та психологією, наприклад, про порушення сну, медичне служіння та психотерапію. Він очолював команду одностайців, які брали участь у програмах запобігання самогубству, що допомагали ув'язненим адаптуватися до життя в суспільстві. Франкл і його команда часто допомагали депресивним і схильним до самогубства людям за допомогою логотерапевтичних методів, спрямованих на те, щоб допомогти їм знайти сенс і причини жити, незважаючи на умови їхнього життя. В. Франкл виявив, що діяльність, спрямована на служіння іншим, дозволила йому переступити через страждання свого оточення. Така діяльність змінила фокус уваги В. Франкла із себе на інших. Ця зміна фокусу призвела до того, що він почав жити життям, наповненим сенсом, в середовищі, яке було створене для того, щоб забрати цей сенс. Повсякденне життя створювало у В. Франкла відчуття страждання або ноодинаміки, а його участь у діяльності, яка приносила користь іншим, давала йому сенс і мету [Viktor Frankl, 1946, с. 98].

Теорія логотерапії В. Франкла утворює вільну модель, що складається з волі до сенсу, екзистенційної фрустрації, екзистенційного вакууму, волі до задоволення, волі до влади та

ноогенного неврозу. В. Франкл (1984) припустив, що воля до сенсу або інтенсивне бажання відкрити унікальний сенс та мету свого життя є основною мотивацією людських істот. Воля до сенсу діє на наявні обставини в житті людини, підштовхуючи її до пошуку сенсу в цьому житті. Крім того, це безперервний процес, що триває все життя; воля до сенсу ніколи не припиняється. Коли сенс пережитий, він «об'єднує уявлення людей про те, ким вони є, в якому світі вони живуть і як вони ставляться до людей та довколишнього середовища» [Solyom, L., Garza-Perex, J., Ledwidge, B. L., & Solyom, 2018, с. 91]. Таким чином, наявність сенсу життя можна описати як досвід інтеграції аспектів життя, що дозволяє відчувати напрямок і мету.

Висновки. У цій статті ми намагалися окреслити проблему пошуку існування в концепції В. Франкла та визначити, який вплив пошук сенсу має на життя людини. В. Франкл стверджував, що психічне благополуччя – це не досягнення емоційної рівноваги, а скоріше «екзистенційна динаміка в полярному полі напруги, де один полюс представлений сенсом, який має бути виконаний, а інший полюс – людиною, яка має його виконати». Це основоположне поняття екзистенційної теорії В. Франкла, в основі якої лежить прагнення людини до досягнення мети в житті.

В. Франкл назвав цю напругу між кінцевою метою людини і тим, де вона перебуває в даний час, ноодинамікою. Термін «ноодинаміка» походить від терміна «нооетика», що був центральним для австрійської філософсько-психологічної традиції, до якої належав В. Франкл. Термін походить від грецького слова *ноос*, що означає «розум» або «дух». Таким чином, ноологічний вимір, за В. Франклом, належить до унікального людського досвіду виходу за межі свого оточення та входження у вимір нооетичних феноменів (або ноологічний вимір). Людина повинна прагнути створити цю напругу, для того щоб переорієнтуватися на свій сенс життя. Ця постійна напруга надає людині відчуття драйву та мети. В. Франкл стверджував, що прагнення до відчуття емоційного гомеостазу є психічно здоровим і що напруга, викликана метою, яку необхідно досягти, є тим, що змушує людину жити в цьому світі з метою. Таким чином, він уважав, що ноодинаміка є здоровим станом для людини, і якщо стан емоційного гомеостазу природно заспокоює, ноодинаміка – це те, що людина повинна прагнути створити у своєму житті.

1. Frankl V. E. Psychotherapie and Weltanschauung, Internationale Zeitschrift Für Individualpsychologie. Vienna: Verlag für Jugend und Volk (Austria), 1925. 394 p.
2. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy. Boston: Beacon Press, 1946. 566 p.
3. Frankl V. E. The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy. Vienna: Random House Digital Inc., 1955. 431 p.
4. Frankl, V. E. Paradoxical intention: A logotherapeutic technique. California: American Journal of Psychotherapy, 1960. 566 p.
5. George C. P. When Will Bring the Pork Chops? Oregon: Hyperion, 2004. 349 p.
6. Jung C. G. Psychological Types. New York: The Portable Jung, 1976. 178 p.
7. Sahakian, W. S. & Sahakian, B. J. Logotherapy as a personality theory. Israel Annals of Psychiatry. New York: Philemon Foundation and W. W. Norton & Co., 2016. 731pp.
8. Solyom, L., Garza-Perex, J., Ledwidge, B. L., & Solyom, C. Paradoxical intention in the treatment of obsessive thoughts: A pilot study. Comprehensive Psychiatry. Boston: Perseus Book Publishing, 2018. 657 p.