

СЕКЦІЯ 4. РОЗВИТОК ЛОГОТЕРАПІЇ ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО АНАЛІЗУ В УКРАЇНІ

БОРОДУЛЬКІНА Т.О.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Національний університет «Запорізька політехніка»

м. Запоріжжя, Україна

ПРО СМИСЛ СТРАЖДАННЯ В ЛОГОТЕРАПІЇ ВІКТОРА ФРАНКЛА

Страждання є невід'ємною частиною життя людства, про що свідчить історія, але і досі це не є очевидним для кожної людини. Люди схильні уникати болю, криз та страждань, витіснити їх, не звертати увагу, не приймати. Але неминучість страждань рано чи пізно має усвідомитися кожним протягом життя. Ті, хто цього так і не приймає – страждає набагато більше, тому що їхнє страждання не осяяне світлом їхньої свідомості, їхнім прийняттям, не має для них смислу. Як вважає автор методу логотерапії та екзистенційного аналізу – австрійський психіатр, психотерапевт і філософ Віктор Франкл: «Ми не маємо забувати, що можемо знайти сенс у житті, навіть опинившись у безнадійному становищі, перед лицем долі, яку не можна змінити» [2, с. 122]. Страждання можна метафорично порівняти з хрестами, які у кожного свої, як і переживання страждання є для кожного індивідуальним. Те, що для однієї людини є беззаперечним тягарем та викликає біль, для іншої є або не таким тяжким «хрестом», або навпаки є сильною руйнуючою силою, несумісною з життям. Додатковим тягарем для окремої людини є існуючий і сталий тисячолітній досвід страждань людства, колективні травми, пов'язані з війнами, геноцидами, насиллям, сімейний травматичний досвід та ін.

Віктор Франкл сам пройшов нацистські концтабори під час Другої світової війни. Маючи досвід виживання в жорстких нелюдських умовах, він безпосередньо стикнувся з неминучістю страждань та болю, невідворотністю долі, що, звичайно, вплинуло на його погляди на смисл страждання в житті людини; на місце страждання в логотерапії та екзистенційному аналізі.

В логотерапії тема страждання пов'язана з однією з трьох груп цінностей, описаних В. Франклом, а саме – з цінностями ставлення. «Цінності ставлення втілюються там, де людина стикається з чимось, чого

не може змінити, з тим, що нав'язане долею», – зазначає В. Франкл в своїй книзі «Лікар та душа», уточнюючи, що «це не означає, що людське життя може бути сповнено сенсу тільки в творчості чи насолоді, але і у стражданні!» [1, с. 127]; «страждання часто нас виховують, завдяки їм ми мудрішаємо» [1, с. 128]. В. Франкл вважає, що в психодуховній сфері «страждання призначене оберігати людину від апатії, від психічного *rigor mortis*». Доки ми страждаємо, доти залишаємося психічно живими» [1, с. 131]. Але при цьому В. Франкл пояснює, що «страждання задля сенсу в жодному разі не є необхідними» [2, с. 123].

Виходячи з цього, можна вважати, що логотерапія демонструє усвідомлене ставлення до людських страждань і їхньої неминучості – і це вже важливо. Таке усвідомлення є передумовою успішності психологічної допомоги страждаючій людині. На мою думку, одним з важливих завдань логотерапевта як раз і є супровід людини (пацієнта, клієнта) на шляху до знаходження смислу в своєму житті та осмислення того, що страждання, з яким вона стикається у власному житті, є неминучими і цілком реальними. Усвідомлення і прийняття того, що наш світ не є і ніколи не буде досконалим, що зло є однією з рушійних сил у всесвіті, що будь-яка людина також несе в собі зародки цього зла, вже може мати певний терапевтичний ефект та полегшувати страждання конкретної людини.

Визнання того, що страждання реальні, є болісним, тому що в наслідок такого розуміння у людини руйнується її ідеальне уявлення про світ без страждань та без болю. Не кожний може гідно витримати це руйнування ілюзорної ідеальної картини світу, яка тривалий час (а то й все життя) могла бути базовим орієнтиром в житті людини. В. Франкл вважає, що: «Доля, з якою стикається людина, має подвійний сенс: там, де це можливо, її слід змінювати, там, де необхідно, – витерпіти. При цьому слід пам'ятати, що «бездіяльність» та пасивність – основа всіх страждань. Тому людині слід бути пильною й остерігатися спокуси передчасного складання зброї та схиляння голови перед уявним вироком долі. Лише тоді, коли більше немає можливості для втілення творчих цінностей, коли для формування долі бракує реальних засобів, настає час для втілення цінностей ставлення, тільки тоді є сенс «нести свій хрест». Сутність цінностей ставлення полягає в тому, щоб покійно сприйняти те, що неминуче. Тож обов'язковою умовою втілення цінностей ставлення є реальна неминучість того, що людина покійно сприймає» [1, с. 134]. Прийняти страждання як данність людського життя – це, мабуть, перший крок. Наступним кроком – буде ось це «покійне» прийняття долі (у разі її дійсної неминучості), що для сучасної людини є важким викликом, адже ми часто керуємося тим, що «все в наших руках», в тому числі доля. До

випадків неминучості долі, мабуть, можна віднести невиліковні хвороби, будь-яку втрату (близької людини, домівки, частини тіла та ін.), перебування у полоні та ін. Неминучість долі та реальність страждань українці відчули на собі під час тривалої війни – тож, для багатьох є актуальним те, як з цим досвідом жити далі. Тому робота логотерапевта включає подальший супровід клієнта у переживанні страждання, бо не кожна людина зможе гідно витримати осяяння про реальність страждання та неминучість своєї долі, хтось може впасти у відчай та/або депресію, відчути екзистенційний вакуум, розчаруватися у всіх і у всьому, в тому числі в своєму житті, в собі, втратити смисл та надію. Дехто може застрягти на цьому етапі та використовувати своє страждання для отримання певної (вторинної) вигоди, маніпулювати іншими, прикриваючись своїм стражданням. Дехто може зробити зі свого страждання культ, що теж буде нездоровим та шкідливим для людини.

В логотерапевтичному підході для розуміння страждання треба дослідити разом з клієнтом/пацієнтом, з якою універсальною цінністю людини це страждання пов'язане. Також важливим кроком терапевтичної допомоги є пошук нових можливостей для людини в цьому стражданні та позитивного боку страждань. Одна з концепцій логотерапії – концепція позитивного оптимізму – спрямована як раз на зміну ставлення людини до страждання, яке полягає у формуванні ставлення до страждання як на досягнення людини. Пошук смислу страждання допоможе людині продовжувати життя, а не впадати у відчай та депресію. Логотерапевт має допомогти людині відновити доступ до власного духовного виміру – і це є найважливіше у допомозі в полегшенні людині переживання неминучості страждання. Духовний вимір – це і є основний ресурс для подолання людиною будь-яких кризових ситуацій. Людина, яка живе з проявленням, актуалізованим духовним виміром, має і відповідно інше ставлення до страждань, болю, зла; здатна бачити їхній смисл в своєму житті.

Одним зі шляхів застосування логотерапії для полегшення людських страждань можна також вважати ознайомлення з книжками В. Франкла, особливо з тими з них, в яких він описує власний досвід страждань, пов'язаний з перебуванням під час другої Світової війни у нацистських концтаборах. У своїй автобіографічній праці «Спогади» В. Франкл зазначає, що його досвід можна застосовувати «не тільки по відношенню до колективних неврозів і навіть не тільки до неврозів. Це про страждаючу людину як таку»; також він наводить кілька прикладів того, як люди, які втратили смисл життя та потрапили в пастку страждань після ознайомлення з його книгою «Людина в пошуках справжнього сенсу» [2]

знаходили смисл для подальшого життя, знаходили смисл в своїх стражданнях.

Також відомо, що логотерапія напрацювала позитивний досвід в полегшенні страждань людини при невиліковних хворобах та хронічному болі, при самоушкоджувальній поведінці та ін.

Список використаних джерел

1. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : КСД, 2018. 319 с.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2023. 160 с.