

Лікар та душа. Основи логотерапії

Автор:

Віктор Франкл

Лікар та душа. Основи логотерапії

Віктор Еміль Франкл

Існує безліч ліків від фізичного болю. А чим лікувати душу? До кого звертатися по допомогу в період тяжких депресій і душевних криз? Чим зарадити, коли здається, що ніхто не підтримає? У цій книжці Віктор Франкл намагається зрозуміти складну природу людської душі й осмислює поняття духу. Це справжні ліки для душі. Щирі поради, переплетені із серйозними науковими здобутками, допоможуть віднайти сенс життя, пізнати себе, заспокоїтися й вилікувати душу.

Віктор Франкл

Лікар та душа. Основи логотерапії

© Deuticke im Paul Zsolnay Verlag Wien, 1982, 2005

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2018

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад та художнє оформлення, 2018

* * *

Вступ

[1 - Скорочена та перероблена стаття, прочитана на особливе запрошення Королівського медичного товариства, відділ психіатрії, у Лондоні 15 червня 1954 року. (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)]

Одного разу відомий психіатр зауважив, що люди Заходу повернулися від священика до лікаря. Інший психіатр скаржиться, що в наші дні занадто багато пацієнтів приходять до лікаря з проблемами, з якими насправді слід звертатися до священика.

Пацієнти постійно приходять до нас із проблемами, пов'язаними з пошуком сенсу життя. Ми, лікарі, не намагаємося пов'язати філософію з медициною, хоча нас часто звинувачують у цьому. Пацієнти самі приходять до нас із філософськими питаннями. Лікар, який зіткнувся з такими проблемами, цілком може бути загнаний у глухий кут. Але медицина і, зокрема, психіатрія змушені впоратися з новими викликами.

Лікар може й надалі спрощувати ситуацію, якщо забажає. Він може, наприклад, сховатись у психологію, вдаючи, що духовне страждання людини, яка шукає сенс свого життя, є лише патологічним симптомом.

Людина живе в трьох вимірах: соматичному, психічному і духовному. Духовний вимір не можна ігнорувати в жодному разі, бо саме він робить нас людьми. Занепокоєння сенсом свого життя не обов'язково є ознакою захворювання чи неврозу. Воно може ним бути, але духовні страждання можуть мати дуже слабкий зв'язок із психічною хворобою. Правильний діагноз може поставити лише той, хто зрозуміє духовний світ людини.

Психоаналіз говорить про принцип задоволення, індивідуальна психологія – про потребу статусу. Принцип задоволення можна назвати волею до насолоди.

Потреба статусу еквівалентна волі до влади. Але де ми чуємо про те, що найбільше надихає людину? Де є вроджене бажання надати якомога більше сенсу своєму життю, втілити якомога більше цінностей? Де є те, що я назвав би волею до сенсу життя?

Саме воля до сенсу життя є найбільш людським явищем з усіх. Тварини не переймаються сенсом свого існування. Проте психотерапія трактуватиме цю волю як невротичний комплекс. Терапевт, який ігнорує духовний вимір людини, змушений ігнорувати і її волю до сенсу життя – позбувається одного зі своїх найцінніших активів. Бо саме до цієї волі має звертатися психотерапевт. Ми розуміємо, що заклики про продовження життя, виживання в найбільш несприятливих умовах можливі лише тоді, коли таке виживання має сенс. Цей сенс є специфічним та особистим, таким, що може бути реалізованим тільки цією однією людиною. Бо ми ніколи не повинні забувати, що кожна людина унікальна в цілому Всесвіті.

Я пригадую дилему, з якою зіткнувся в концентраційному таборі. Там я спілкувався з близькими до самогубства чоловіком та жінкою. Обидвое сказали, що їм більше нічого очікувати від життя. Я запитав моїх товаришів про ув'язненню, чи справді важливим є те, що ми очікуємо від життя. І чи не важливіше те, що життя очікує від нас? Я запропонував їм поміркувати, чи справді життя від них нічого не очікує? На цю жінку за кордоном чекала дитина, а на чоловіка – серія книг, яку він почав писати та публікувати, але ще не завершив.

Важливою може бути мета життя, однак лише тоді, коли вона має сенс. Тепер я можу відповісти на зауваження, що психотерапія належить до сфери науки і не цікавиться цінностями. Я вважаю, що психотерапія не може бути не зацікавленою цінностями, вона може їх лише не помічати. Психотерапію, яка не тільки визнає дух людини, але й уважає його основою, можна назвати логотерапією. Тут «логос» означає «дух», але, окрім цього, ще й «сенс»[2 - Слід, однак, пам'ятати, що в логотерапії поняття «духовний» не має релігійної конотації, але стосується людини.].

Звичайно, логотерапія не має на меті замінити наявні психотерапевтичні підходи, а лише їх доповнити і таким чином побудувати повнішу картину людського існування, включити в неї духовний вимір. Таку терапію, спрямовану на людський дух, призначатимуть у разі, коли пацієнт звертатиметься до лікаря по допомогу з огляду на свої духовні страждання, а не через фактичне захворювання. Можна, звичайно, навіть у таких випадках говорити про неврози –

неврози у найширшому значенні цього терміна. У цьому розумінні відчай щодо сенсу життя можна назвати екзистенціальним неврозом на протигагу неврозу клінічному. Так само як сексуальна фрустрація[3 - Психічний стан, зумовлений незадоволеними інстинктами, недосягнутою метою тощо. (Прим. перекл.)] може – принаймні за психоаналізом – призвести до неврозів, ми можемо стверджувати, що фрустрація волі до сенсу життя також може призвести до неврозу. Я називаю таку фрустрацію екзистенційною фрустрацією.

Коли екзистенційна фрустрація призводить до невротичної симптоматики, ми стикаємося з новим типом неврозів, які називаємо ноогенними[4 - З грецької ??? (ноос) – дух, розум, інтелект. (Прим. перекл.)]. Щоб обгрунтувати цю концепцію, Крамба і Маголік, директори американського дослідницького центру, розробили методику тестування мети життя (PIL – Purpose In Life) і дослідили за її допомогою 1151 особу. Свое дослідження вони описали в опублікованій у Journal of Clinical Psychology статті: «Результати послідовно підтримують гіпотезу Франкла про те, що новий тип неврозу, який він називає ноогенним, наявний у клініках поряд із загальноприйнятими формами. Це свідчить про те, доходять висновку автори, що ми справді стикаємося з новим синдромом». Щодо частотності його поширення я зішлюся на статистичне дослідження, проведене Вернером у Лондоні, Лангеном та Волхардом у Тюбінгені, Пріллом у Вюрцбурзі, Нібауер у Відні. За їхніми оцінками, близько 20 відсотків неврозів мають ноогенний характер і походження.

У цих випадках логотерапія є специфічною терапією, у всіх інших – неспецифічною. Тобто є випадки, коли слід застосовувати звичайну психотерапію, але є й такі, де людина може одужати лише за допомогою логотерапії. Є також випадки, які вимагають не терапії, а чогось іншого, того, що ми називаємо «медичним душпастирством». Таку допомогу можуть надати не тільки неврологи чи психіатри, але й представники кожної лікарської професії. Хірург, наприклад, стикається з душпастирством у невиліковних випадках або коли має скалічити пацієнта на все життя, ампутуючи тому кінцівку. Ортопедичний хірург постає перед схожими духовними проблемами, як і дерматолог, скажімо, коли стикається з особливими деформаціями кістково-м'язової системи. Зрештою, і загальний лікар, коли повинен лікувати пацієнтів із вродженою інвалідністю.

У всіх таких випадках на кін поставлено набагато більше, ніж могла запропонувати до сьогодні психотерапія. Психотерапія цікавилася здатністю людей працювати та насолоджуватися життям. Медичне душпастирство

цікавиться здатністю людини страждати. Ми зіткнулися тут із цікавою проблемою: що надає життю сенс, утілення яких цінностей? Є кілька відповідей. Люди можуть надавати сенс своєму життю, втілюючи те, що я називаю творчими цінностями, тобто виконуючи свої життєві завдання. Але вони також можуть надати сенс своєму життю, втілюючи цінності досвіду, осягаючи Бога, Правду, Красу чи пізнаючи унікальність іншого людського існування через любов.

Але навіть і та людина, що опинилася в найбільш скрутній ситуації, у якій неможливо втілювати цінності творчості та досвіду, все-таки може надати своєму життю сенс через спосіб ставлення до своєї долі, своїх страждань. Цінності можна втілювати через прийняття неминучої долі і страждань.

Таким чином, життя наповнене сенсом до останнього подиху. До останньої його миті ми можемо втілювати цінності через наше ставлення до страждань, до того, чого змінити не можемо. Я називаю ці цінності цінностями ставлення. Справжнє страждання – приймати нашу долю такою, якою вона є, – найвище досягнення, дане людині.

Проілюструю свою думку таким прикладом. Одна медсестра в моєму відділенні мала пухлину, яка виявилася невиліковною. У розпачі вона попросила мене її відвідати. Наша розмова показала, що причиною відчаю медсестри була не стільки хвороба, скільки її неспроможність виконувати роботу. Вона любила свою професію понад усе на світі, а тепер була її позбавлена. Що я мав їй сказати? Її ситуація була безнадійною, проте я намагався пояснити, що працювати вісім або десять годин на день неважко – багато людей можуть це зробити. Але прагнути працювати так, як вона, не маючи змоги з об'єктивних причин цього робити, і при цьому не впасти в розпач – це буде успіхом, якого можуть досягти тільки обрані. Потім я запитав її: «Чи не вважаєте ви себе несправедливою стосовно всіх тих тисяч хворих, яким присвятили своє життя? Чи не чините ви нечесно, вважаючи, що життя невилікового хворого чи людини з інвалідністю не має сенсу? Якщо ви поведетеся так, начебто сенс людського життя полягає тільки в можливості працювати багато годин на день, то позбавляєте всіх тих хворих людей права на життя та можливості надати йому сенсу».

Зрозуміло, що втілення цінностей ставлення, осягнення сенсу через страждання можливе лише тоді, коли страждань не можна уникнути.

У цьому разі постає запитання: чи такий підхід належить до царини медицини? Безумовно, медична наука необхідна, якщо ми хочемо зберегти життя, ампутуючи ногу. Але як медична наука може перешкодити пацієнтові вчинити самогубство до чи після ампутації? Видатний психіатр Дюбуа одного разу сказав: «Звичайно, можна обійтися без усього цього і залишатися лікарем, але в такому разі слід усвідомити, що єдине, що робить нас відмінними від ветеринара, – це клієнтура».

І як часом від лікаря чекають розради та підтримки. Колега, літній лікар загальної практики, звернувся до мене, тому що не міг змиритися з утратою померлої два роки до того дружини. Їхній шлюб був дуже щасливим, і зараз він надзвичайно за нею тужив. Я просто запитав його: «Скажіть, що було б, якби ви померли першим, а ваша дружина вас пережила?» «Це було б жахливо, – сказав він. – Як би тоді вона страждала!» «Гарзд, то ж ви бачите, – відповів я, – що ваша дружина врятована, і саме ви позбавили її страждань, хоча, звичайно, тепер ви сплачуєте ціну життя на самоті та оплакуєте її». У цю мить його скорбота набула сенсу – сенсу жертви.

Я вже зауважував, що людина не повинна питати, чого їй слід очікувати від життя, але повинна зрозуміти, чого життя очікує від неї. Це можна сформулювати так: основним питанням має бути не «Який сенс мого життя?» – людині слід намагатися зрозуміти, чого життя вимагає від неї. Життя ставить перед нею проблеми, і їй слід розв'язувати їх, а розв'язати можна, тільки взявши на себе відповідальність за своє життя.

Життя – це завдання. Релігійна людина відрізняється від очевидно нерелігійної лише тим, що розуміє своє життя не просто як завдання, але як місію. Це означає, що вона також усвідомлює існування того, хто це завдання ставить, джерело своєї місії. Протягом тисяч років це джерело називали Богом.

Медичне душпастирство не прагне замінити належне лікування душ, яке практикує духівник або священик. Яким є відношення між психотерапією та релігією? На мою думку, відповідь проста: мета психотерапії – зцілити душу, зробити її здоровою. Мета релігії в чомусь принципово іншому – урятувати душу. Але побічний ефект релігії є надзвичайно психогігієнічним. Релігія забезпечує людину духовним якорем, що надає виняткове відчуття безпеки, таке, якого більше ніде не можна знайти. Але, на наш подив, психотерапія може викликати аналогічний неочікуваний побічний ефект. Хоча психотерапевт не має на меті допомогти своєму пацієнтові набутися здатності вірити, у деяких щасливих

випадках пацієнт знову здобуває віру.

Такий результат ніколи не може бути метою психотерапії із самого початку, і лікар завжди повинен остерігатися, щоб не нав'язати пацієнтові свого світогляду. Не можна поширювати особисту філософію, особисту концепцію цінностей на пацієнта. Логотерапевт також повинен бути чуйним, щоб помітити, чи пацієнт не переносить свої обов'язки на лікаря. Логотерапія – це навчання та виховання відповідальності, а просуватися вперед до конкретного сенсу свого життя пацієнт повинен самостійно.

Тривогу зазвичай називають хворобою нашого часу. Ми говоримо про «Тривожний Вік». Але попередні століття, напевно, мали набагато більше причин для занепокоєння і страху, ніж наше. Також сумнівно, чи збільшилася відносна частота захворюваності на тривожні неврози. Колективний невроз, наскільки цей термін має валідність, характеризується чотирма симптомами, які я коротко опишу.

По-перше, це безпланове ставлення до життя: «аби лише дожити до вечора». Сучасна людина живе так від одного дня до наступного. Вона навчилася робити це під час останньої світової війни, і з тих пір таке ставлення не змінилося. Люди жили в такий спосіб, бо чекали кінця війни, і, поки війна тривала, подальше планування не мало сенсу. Сьогодні пересічна особа говорить: «Чому я повинна діяти, чому я повинна планувати? Рано чи пізно впаде атомна бомба і знищить усе». Таким чином, вона схиляється до думки: «*Après moi, la bombe atomique!*» [5 - Після мене – хоч атомна бомба (фр)]. (Прим. перекл.) Це очікування атомної війни таке ж небезпечне, як і будь-яке інше тривожне передбачення, бо так само може призвести до втілення того, чого ми так боїмось.

Другим симптомом є фаталістичне ставлення до життя. Це знову ж таки продукт останньої світової війни. Людину примушували, нею потурали, тож вона стала дрейфувати. День у день людина вважає планування дій непотрібним. Вона відчуває себе безпорадним наслідком зовнішніх обставин або внутрішніх умов.

Третім симптомом є колективне мислення. Людина хоче зануритися в маси. Насправді вона не тільки тоне в натовпі, але й звільняє себе від будь-якої відповідальності та свободи.

Четвертий симптом – фанатизм. Тоді як колективіст ігнорує свою власну особистість, фанатик нехтує особистостями інших. Для нього правильний тільки його погляд. Насправді ж він, як і той, хто розчинився в натовпі, не має своїх поглядів. Це погляди заволоділи ним.

Моральний конфлікт, конфлікт совісті, може призвести до екзистенціального неврозу. До тих пір, поки в людині може відбутися конфлікт совісті, вона буде застрахованою від фанатизму та колективного неврозу в цілому. І навпаки, людина, яка потерпає від колективного неврозу, може його подолати, якщо знову відчує голос совісті чи почне через нього страждати.

Отже, екзистенціальний невроз може вилікувати колективний невроз! Кілька років тому я дискутував із цього питання на конгресі. Колеги, які жили в умовах тоталітарного режиму, після виступу підійшли до мене і сказали: «Ми дуже добре знаємо це явище. Ми називали його “хворобою функціонера”». Певна кількість партійних функціонерів через тягар докорів сумління доходить до нервового зриву, який виліковують за допомогою посилення політичного фанатизму.

Фанатизм кристалізується у вигляді гасел, що створює ланцюгову реакцію. Ця психологічна ланцюгова реакція є ще небезпечнішою, ніж фізична, яка відбувається в атомній бомбі. Тому що друга ніколи б не відбулася, якби її не випереджувала перша.

Тож ми можемо говорити про патологію духу, що є психічною епідемією сьогодення. Можемо стверджувати, що соматичні епідемії є типовими наслідками війни, тоді як психічні епідемії – це потенційні винуватці війни. У дослідженні, проведеному моїми колегами на неневротичних пацієнтах, тільки одна особа була цілковито позбавлена всіх чотирьох симптомів колективного неврозу, а половина пацієнтів мала щонайменше три з чотирьох симптомів.

Усі чотири симптоми можна звести до страху людини перед відповідальністю та її втечі від свободи. Проте відповідальність і свобода – це складники духовної сфери життя людини. Сучасна людина, однак, втомлюється від усього духовного, і ця втома, можливо, є самою сутністю нігілізму, який зрештою так часто згадують і якому так рідко дають визначення.

Такому стану слід протидіяти колективною психотерапією. Правдою є те, що одного разу Фройд заявив у розмові: «Людство завжди знало, що володіє духом. Моїм завданням було показати, що воно має ще й інстинкти». Але я відчуваю, що останніми роками наявність інстинктів у людей демонстрували *ad nauseam* [6 - Дослівно з латини – «до нудоти» або «до відрази» – аргумент, який дуже часто повторюють. (Прим. перекл.)]. На сьогодні важливіше нагадати людині, що в неї є дух, що вона є духовною істотою. Психотерапія повинна це пам'ятати, особливо коли йдеться про допомогу в разі колективних неврозів.

Кожна школа психотерапії має свою концепцію людини, хоча не завжди усвідомлену. Нашим завданням є зробити так, щоб людина це усвідомила. Нам, хто так багато дізнався від Фрейда, навряд чи слід указувати, наскільки небезпечним може стати несвідоме. Ми повинні відверто називати приховану концепцію людини в кожній психотерапії. Бо розуміння психотерапевтом того, чим є людина, за певних обставин може посилити невроз пацієнта, наприклад нігілістичне розуміння під час терапії ноогенного неврозу.

Людську екзистенцію характеризують три виміри: духовність, свобода і відповідальність.

Духовність людини не можна пояснити чимось недуховним, не можна звести до чогось іншого. Вона може бути чимось зумовленою, але не детермінованою. Звичайні тілесні функції впливають на розгортання духовного життя, але вони його не викликають і не формують. Спробую це проілюструвати таким прикладом. Кілька років тому дотепний джентльмен помістив таке оголошення в *The Times*: «Безробітний. Блискучий розум пропонує свої послуги абсолютно безкоштовно, виживання тіла повинно забезпечитись адекватною зарплатнею».

Свобода означає свободу відносно трьох речей: 1) інстинкти; 2) успадковані схильності; 3) середовище. Звичайно, людина має інстинкти, але вона не належить їм. Ми не маємо нічого проти інстинктів ані проти людей, які залежать від інстинктів. Але ми вважаємо, що така залежність також має передбачати можливість їх заперечення. Іншими словами, повинна бути свобода рішення. Нас передусім непокоїть свобода людини прийняти або відкинути свої інстинкти.

Стосовно спадковості дослідження довели, наскільки високим є ступінь свободи людини щодо своїх схильностей. Наприклад, близнюки можуть мати різне життя на основі однакових схильностей. З пари ідентичних близнюків один став хитрим

кримінальним злочинцем, а другий – настільки ж хитрим кримінальним детективом. Обидва народилися з хитрістю, але ця риса сама по собі не передбачає жодних цінностей – ні пороку, ні чесноти.

Щодо навколишнього середовища, то вважаємо, що не воно формує людину, а все залежить від людського ставлення до нього. Отже, людина формує його. Одного разу Фройд сказав: «Спробуйте піддати декількох надзвичайно відмінних осіб такому ж самому голоду. Зі зростанням нагальної потреби в їжі всі індивідуальні відмінності будуть вичерпані, а на їхньому місці ми побачимо рівномірний вираз одного незадоволеного інстинкту». Але в концтаборах ми спостерігали щось зовсім зворотнє. Ми бачили, як, зіткнувшись із однаковою ситуацією, одна людина деградувала, а інша досягла фактичної святості. Роберт Джей Ліфтон в *American Journal of Psychiatry* пише про американських військових, інтернованих у північнокорейських таборах полонених, таке: «Серед них були взірці як альтруїстичної поведінки, так і найпримітивніші форми боротьби за виживання».

Тож людина в жодному випадку не є просто продуктом спадковості та середовища. Є третій елемент – рішення. Людина зрештою вирішує сама! Тому освіта повинна виховувати здатність ухвалювати самостійні рішення.

Психотерапія також повинна звертатися до здатності людини ухвалювати рішення, до свободи ставлення. Таким чином, вона має зосереджуватися не тільки на тому, що ми називаємо волею до сенсу життя, але й на свободі людської волі загалом.

Ця воля не може бути простою похідною від інстинктів. Таким чином, ми дійшли до третього фактора після духовності та свободи – до людської відповідальності. Перед ким відповідає людина? Насамперед перед своєю совістю. Але совість не можна звести до чогось іншого. Одного разу я сидів у ресторані з усесвітньо відомим психоаналітиком. Він щойно прочитав лекцію, і ми її обговорювали. Він сверджував, що совісті як такої немає, і попросив мене пояснити йому, що таке совість. Я коротко відповів: «Совість – це те, що змусило вас прочитати нам таку чудову лекцію сьогодні». Тоді він закричав: «Це неправда! Я не читав лекцію з огляду на совість, а тільки для того, щоб догодити своєму нарцисизму!»

Але в наші дні сучасні психоаналітики дійшли висновку, що «справжня моральність не може ґрунтуватися на концепції суперего» (Ф. А. Вайс).

Фройд одного разу сказав: «Людина часто не тільки є набагато аморальнішою, ніж вона хотіла б бути, але також часто є значно моральнішою, ніж уважає». Додам, що часто людина є значно релігійнішою, ніж очікує. Сьогодні люди більше схильні помічати чийсь моральність, аніж інтроекцію образу батька, та релігію, а не проекцію батькового образу. Ми вже надто старомодні, щоб уважати релігію нав'язливим неврозом для всього людства.

Ми не повинні допускатись альтернативної помилки та розглядати релігію як щось таке, що виходить зі сфери ідентифікації, і таким чином знову зводити її до інстинктивних потягів. Навіть послідовники Юнга не уникли цієї помилки. Вони редукують релігію до колективного несвідомого або до архетипів. Одного разу після лекції мене запитали, чому я не визнаю таких речей, як релігійні архетипи. Чи не є дивним те, що зрештою всі первісні люди досягли ідентичного поняття Бога? Чи вказує це на існування архетипу Бога? Я поставив зустрічне запитання: чи існує така річ, як архетип Чотири. Співрозмовник не відразу мене зрозумів, тож я продовжив: «Подивіться сюди, усі люди незалежно одне від одного виявляють, що два плюс два дорівнює чотири. Можливо, ми не потребуємо архетипу для пояснення цього. Можливо, два плюс два справді дорівнює чотири. І, можливо, ми також не потребуємо божественного архетипу, щоб пояснити людську релігійність. Можливо, Бог справді існує!»

Якщо ми виведемо його з ід, суперего з ід та його, то те, що ми отримуємо, не буде коректною картиною людини, а тільки карикатурою. Це буде наче перебільшена історія барона Мюнхгаузена, де його його витягує саме себе з болота ід за підтяжки суперего.

Якщо ми уявлятимемо людину згідно з неправдивою концепцією, то можемо її зіпсувати. Коли ми сприймаємо людину як автомат рефлексів, як розум-машину, як пучок інстинктів, як заручницю потягів та реакцій, як простий продукт інстинкту, спадковості та середовища, то занурюємося в нігілізм, до якого сучасна людина так схильна.

Я близько пізнав останню стадію такого зіпсуття в моєму другому концентраційному таборі – Аушвіці. Газові камери були остаточним наслідком теорії про те, що людина є тільки продуктом спадковості та навикишнього середовища або, як нацисти любили говорити, – «крові і ґрунту». Я переконаний, що зрештою газові камери Аушвіца, Треблінки та Майданека були підготовані не в якихось берлінських міністерствах, а в партіях і на лекціях нігілістичних учених та філософів.

I. Від психотерапії до логотерапії

Ми не можемо обговорювати психотерапію, не взявши за вихідні точки психоаналіз та індивідуальну психологію. Без цих двох великих систем, створених відповідно Фройдом та Адлером, не можна уявити її минуле. Їхній доробок у найкращому сенсі заслуговує звання «історичного». Хоча Фройд та Адлер уже в минулому і новіші дослідження часто виходять поза їхні концепції, проте ми знову і знову повертаємося до доктрин цих двох шкіл. Штекель, роз'яснюючи своє ставлення до Фройда, надзвичайно влучно висловився, що навіть карлик на плечах велетня може бачити далі, ніж той.

Оскільки наша мета – вийти поза обмеження психотерапії того часу, то спершу ми повинні з'ясувати, чи ці обмеження існують, визначити, які вони, та встановити потребу їх подолання. Фройд порівнює істотне досягнення психоаналізу з осушенням затоки Зейдерзе: завдяки зусиллям інженерів у місці, де колись вирували хвилі, ми бачимо родючі ґрунти; аналогічно завдяки стараннями психоаналітиків від темних володінь ід відвойовують території для его. Іншими словами, свідоме має замінити неусвідомлене; матеріал, який раніше витіснявся до підсвідомості, має бути звільненим завдяки подоланню «витіснення». Отже, психоаналіз є зворотним щодо витіснення психіки до підсвідомості процесом і має на меті виправити його наслідки. Поняття витіснення має основне значення в психоаналітичній теорії. Головне завдання аналітичної терапії – вирвати пригнічені в несвідомому переживання та відновити їх у свідомості, збільшуючи таким чином силу его.

Індивідуальна психологія розглядає це питання трохи інакше. Базовим поняттям для неї є «аранжування», яке відіграє аналогічну роль щодо витіснення Фройда. Аранжування – процес, у якому невротик намагається позбутися почуття провини. Замість того щоб витіснити його до підсвідомості, він шукає способів звільнитися від відповідальності. Симптоми мають узяти на себе ту відповідальність, яку не може взяти на себе пацієнт. Індивідуальна психологія твердить, що симптоми є спробою пацієнта виправдати себе перед суспільством чи очистити себе у власних очах (створити алібі). Метою терапії з погляду індивідуальної психології є відповідальність невротичної людини за свої симптоми, включення їх у сферу особистої відповідальності, щоб таким чином посилити его.

Отже, невроз для психоаналізу є обмеженням його як свідомості, а для індивідуальної психології – обмеженням його як відповідальності. Обидві теорії можуть бути піддані критиці за обмеженість поглядів: одна через концентрацію всієї уваги на свідомості, друга – на відповідальності. Коли ми поглянемо на життя людини, знявши шори[7 - Шори – спеціальні пластини, які кріплять біля очей коня і закривають йому огляд із боків, щоб тварина під час руху нічого не злякалась. (Прим. перекл.)] теоретичних упереджень, то дійдемо висновку, що і свідомість і відповідальність відіграють основну роль у драмі життя. Можна навіть сформулювати вихідну теорему, що бути людиною означає бути свідомим і відповідальним. І психоаналіз, й індивідуальна психологія помиляються в тому, що виокремлюють тільки один аспект людського існування, тоді як отримати справжню картину людського життя можна, тільки взявши до уваги обидва виміри. Ці дві школи видаються діаметрально протилежними, але, розглянувши їх ближче, виявляємо, що вони доповнюють одна одну і що між ними існує зв'язок логічної необхідності.

Проте психоаналіз та індивідуальна психологія відмінні не лише у своєму розумінні загальної природи людини, а й у тому, що по-різному розуміють природу психічних захворювань. І тут також протилежності доповнюють одна одну. Пансексуалізм розпізнає тільки сексуальний зміст психічних прагнень. У найширшому сенсі сексуальність розуміють як лібідо. Але ця концепція заходить аж надто далеко, ототожнюючи лібідо з психічною енергією загалом. Таке узагальнення безглузде. Схожу тенденцію помічаємо в історії філософської думки в соліпсизмі. Тут також поодинокі поняття «людської свідомості» розтягується настільки, що зрештою охоплює весь світ. Однак такий підхід позбавлений сенсу, оскільки руйнує кордон між психічним та фізичним. Безглуздим є твердження, що все є ілюзією, фікцією чи тільки ідеєю, оскільки з елімінацією правди, реальності та об'єктів зникають також протилежні концепції[8 - Психоаналіз та індивідуальна психологія зосереджуються на одній стороні життя. Але інтимний зв'язок між свідомістю і відповідальністю виражається за допомогою мови. Наприклад, у французькій та англійській мовах наявні слова зі спільним коренем для вираження понять «свідомість» та «совість», друге з яких є схожим до поняття «відповідальність». Свідомість і відповідальність об'єднуються, щоб сформувати сутність. Разом вони формують цілісність людського буття. Це можна пояснити онтологічно. Почнемо з того, що «бути» завжди означає «бути по-різному». Ми можемо виявити певні аспекти тільки виділяючи їх із масового потоку. Лише тоді, коли один аспект реальності протиставляється іншому, може існувати і перше, і друге. Тобто будь-що реальне вимагає реальності чогось іншого. «Бути» означає «бути відмінним від чогось»].

Це відношення дуже важливе. Отже, усе відбувається тільки у відношенні до чогось іншого. Відмінності в станах буття можуть бути одночасними або послідовними. Свідомість передбачає одночасність суб'єкта та об'єкта – «різне буття» в просторовому вимірі. А відповідальність передбачає послідовність різних станів, відділення майбутнього від сучасного – «різне буття» в часовому вимірі. Воля як основа відповідальності прагне перетворити один стан на інший. Ідентичність понять-близнюків «свідомість» – «відповідальність» переходить із цього першого розділення буття у два аспекти – одночасності та послідовності. З двох можливих, базованих на представленій онтології поглядів щодо людини, психоаналіз та індивідуальна психологія використовують або один, або другий.].

Пансексуалізм, свавільно обмежуючи психічну реальність до сексуальності, також звужує своє розуміння природи психічних прагнень. Проте індивідуальна психологія помиляється на свій лад, спрощуючи розуміння механізму психопатології, коли не визнає справжність психічних прагнень, натомість наполягає на розгляді їх (де вони набувають форму невротичних симптомів) як просто засобів досягнення мети чи то у формі аранжування, чи то виправдовування. Індивідуальна психологія, на відміну від пансексуалізму, розпізнає не лише сексуальність, а й інші психічні фактори, як-от: волю до влади, потяг до статусу, або «соціальний інтерес». Але через відмову визнати, що психічні явища і невротичні симптоми важливі самі по собі, ця концепція несправедливо витлумачує багатство і різноманітність психічної реальності. Психоаналіз не робить цієї помилки. Незважаючи на твердження про «вторинний мотив хвороби» (який іноді ще називають «невротичними вигодами»), психоаналіз ніколи не забуває про те, що невротичні симптоми є первинними. Вони є справжнім і безпосереднім вираженням психічних прагнень.

Отже, бачимо, що психоаналіз та індивідуальна психологія доповнюють одне одного. Кожна з цих теорій має рацію щодо однієї зі сторін реальності, але тільки обидві сторони разом створюють цілісну картину психічного життя. На наш погляд, усе відбувається так: на противагу пансексуалізму, психічні прагнення можуть обернутися не лише навколо сексуальності; на противагу індивідуальній психології, невротичні симптоми є не тільки засобами досягнення мети, а й (передусім) прямим вираженням найстрокатіших психічних прагнень.

Це стає особливо важливим тоді, коли культуру та мистецтво вивчають із погляду психопатології. Наприклад, психоаналітики неодноразово стверджували, що основою мистецької творчості чи релігійного досвіду є пригнічення сексуальності. Це не так. Але однаково неправильним

є твердження дуже багатьох індивідуальних психологів, що весь такий досвід чи творчість не є чимось справжнім, оригінальним, а є тільки засобом для досягнення мети – втечі від суспільства, ухиляння від життя чи подібних негативних тенденцій. Такі інтерпретації лише спотворюють образ людини; предметом дослідження цих психологів є не людина, а її карикатура. Шелер у некоректній виносці цілком справедливо вказував, що індивідуальна психологія підходить лише певному типу людей – кар'єристам. Можливо, не потрібно заходити аж так далеко в нашої критиці, однак ми вважаємо, що індивідуальна психологія, знаходячи скрізь лише потяг до статусу, недогледіла факту існування чогось на зразок прагнення до моральності; що дуже багато людей може «активуватись» чимось більш фундаментальним, ніж звичайною амбіцією; що є прагнення, які, так би мовити, не задовольняються земними благами, але які провадять до чогось набагато більшого, до увічнення особи в якійсь тривалій формі.

Глибинна психологія в наші дні популярна. Але ми повинні запитати себе, чи не настав час досліджувати людське життя хоча б у межах психотерапії на багатьох її рівнях? Зазирати не тільки в глибину, але й спрямовувати погляд у височінь? Для цього ми повинні свідомо вийти не лише поза сферу фізичного, але й психічного і перейти до того, що в цій книзі називатимемо духовними аспектами людини. Під терміном «дух» (у німецькій мові – Geist) маємо на увазі суть або ядро особистості.

Дотепер психотерапія приділяла дуже мало уваги духовній реальності людини. Мета психотерапевта – виявити граничні можливості пацієнта, щоб утілити його приховані можливості. Згадаймо афоризм Гете, який чудово ілюструє цю максимум психотерапії: «Якщо ми приймаємо людей такими, якими вони є, ми робимо їм гірше. Якщо ж ми ставимося до них так, ніби вони такі, якими їм слід бути, то допомагаємо їм стати такими, якими вони можуть стати».

Крім поглядів на природу людини та інтерпретації психічної хвороби, очевидним є те, що психоаналіз та індивідуальна психологія різняться також метою, яку вони ставлять перед собою. Тут, однак, ідеться не про чисті антитези, а про послідовні стадії. Ми вважаємо, що фінальну стадію ще не досягнуто.

Розгляньмо філософські цілі, які, свідомо чи несвідомо, рідко спеціально впроваджено, але вони неявно відображені в основі психоаналізу. На що сподівається психоаналітик, коли лікує невроз? Він намагається допомогти пацієнтові домогтися компромісу між вимогами підсвідомого, з одного боку, та

вимогами реальності – з другого; прилаштувати індивіда з його особистими потягами до зовнішнього світу, примирити його з реальністю. Цей «принцип реальності» часто передбачає повну відмову від власних потягів.

Мета індивідуальної психології сягає глибше. Крім простого прилаштування, вона вимагає від пацієнта мужнього перетворення реальності; ід-овому «повинен» протиставляється его-ве «бажаю». Але тепер нам слід запитати себе, чи зазначені цілі вичерпні. Чи виправдане відкриття нових вимірів? Чи, може, це необхідна умова отримання справжньої картини психофізично-духовної сутності, якою є людина. Тільки тоді ми в змозі допомогти нещасній людині, що довірила нам досягнути її внутрішню цілісність та покращити здоров'я.

На нашу думку, остаточною метою є сповнення. Перетворення зовнішнього життя і реалізація потенційних можливостей фундаментально відмінні. Якщо перше є геометричною величиною, то друга – векторною, із напрямком, спрямованим у бік цінностей кожної особи. Утілення ж цих ціннісних можливостей і є життям.

Щоб чітко зрозуміти цю відмінність, уявімо собі молоду людину, яка виросла в убозстві. Замість задовольнитися обмеженнями та нестатками і пристосуватися до них, вона, припустимо, нав'язує свою особисту волю зовнішньому світу і «переформатовує» своє життя настільки, що може, скажімо, продовжити навчання і опанувати певну професію. Далі вона, маючи певні здібності та сформовані навички, вивчає медицину і стає лікарем. Отримує привабливу пропозицію обійняти прибуткову посаду, що забезпечить її модною тепер приватною практикою. Ось спосіб запанувати над своїм життям і стати багатою людиною. Припустимо також, що ця молода особа талановита в певній професійній галузі, від якої їй доведеться відмовитися, якщо вона посяде це привабливе місце. Отже, вибір дасть їй змогу забезпечити успішне життя, але позбавить внутрішнього сповнення. Вона може справді шикарно жити – мати чималий власний дім, дорогу машину, не обмежувати себе у будь-яких розкошах. Але, розмірковуючи над своїм життям, ця людина може дійти висновку, що воно в певний спосіб піде шкереберть. Зіткнувшись з іншою людиною, що відмовилася від багатства з усіма його радощами й вирішила шукати своє справжнє покликання, наш герой мусить сказати собі словами Геббеля: «Людина, якою я став, скорботно вітає людину, якою я міг би стати».

З іншого боку, ми можемо уявити, як ця молода особа відмовляється від блискучої світської кар'єри та всіх її спокус і присвячує себе певній обраній

діяльності, тобто знаходить сенс життя. Її внутрішнє сповнення залежатиме від виконання того, що вона, і, можливо, лише вона, могла б зробити найкраще. З цього погляду скромний сільський лікар, міцно вкорінений у своє середовище, може здаватися щасливішою людиною, ніж його успішні колеги зі столиці. Так само і теоретик у відлюдному закутку науки може домогтися більших результатів, ніж багато хто з найактивніших діячів із самого «центру життя», які нібито воюють проти смерті. Бо на фронтах, де наука бореться з невідомим, теоретик може виконувати унікальне і незамінне завдання, хоча й на маленькій ділянці фронту. І в унікальності особистих досягнень цього науковця його ніхто не може замінити. Він знайшов своє місце і заповнив його, а отже, сповнив себе.

Застосовуючи чисту дедукцію, можемо стверджувати, що ми виявили прогалину в психотерапії, порожній простір, який очікує заповнення. Показали, що психотерапія, як ми її дотепер розуміли, повинна бути доповнена процедурами, які оперують за межами комплексу Едіпа, чи неповноцінності. Або сформулювати проблему загальніше – поза афективною динамікою загалом. Бракує, проте, ще форми психотерапії, яка б виходила поза афективну динаміку та розуміла під психічною недугою невротика його духовну боротьбу. Тож тут ми говоримо про психотерапію з духовним контекстом.

Психотерапія народилася тоді, коли вперше спробували зазирнути поза фізичні симптоми, намагаючись зрозуміти їхні психічні причини, щоб, іншими словами, відкрити їхній психогенез. Тепер, однак, необхідно піти далі: ми маємо спрямувати свій погляд поза межі психогенезу, поза афективну динаміку неврозів і побачити страждання людського духу, спробувавши їх полегшити. Ми добре розуміємо, що лікар, так чинячи, займає небезпечну позицію, оскільки постає перед проблемою цінностей. Коли терапевт розпочинає таку «психотерапію з духовним контекстом», то на перший план обов'язково виходить його власна філософія. Раніше його погляди були прихованими за роллю лікаря, а єдиним очевидним філософським принципом було мовчазне підтвердження цінності здоров'я пацієнта. Проте це переконання як основний принцип медицини завжди приймають як очевидне. Лікареві достатньо зіслатися на наданий суспільством мандат. Зрештою, він отримав свій кабінет саме для охорони здоров'я.

Тип психотерапії, який ми пропагуємо, – це психотерапія розширена, що в лікуванні психіки передбачає духовий елемент, а саме приховані труднощі та небезпеки. Ми матимемо можливість докладніше розглянути їх пізніше, зокрема небезпеку нав'язування лікарем свого світогляду пацієнтові. Це основне

питання, від якого залежить структура всієї нашої нової психотерапії. Поки воно залишається відкритим, ми не можемо вивести нову психотерапію за межі теорії. Потрібно довести не лише його важливість, але й корисність. Необхідно мати вагомі причини введення духовних (а не лише психічних) елементів у медичну допомогу. Наша критика «ортодоксальної» психотерапії повинна бути неупередженою, ми повинні показати місце, яке займатимуть оцінні судження в психотерапії. Але ця частина нашого завдання зарезервована для останнього розділу цієї книги. Ми вже зауважували про наявність оцінного судження в усій медичній практиці (ідеться про прихований моральний принцип зміцнення здоров'я). Тепер розглянемо оцінні судження з погляду, «чому» та «наскільки» вони необхідні в повсякденному житті.

Фактично практика підтверджує наш попередній дедуктивний висновок про те, що сьогодні бракує духовного контексту в психотерапії. Психотерапевт щодня і щогодини під час звичної практики і консультування з кожним окремим пацієнтом стикається зі світоглядними питаннями. Щоб відповісти на них, недостатньо залучити тільки техніки, надані «чистою» психотерапією.

Кожен психотерапевт знає, як часто під час його роботи постають питання про сенс життя. Розуміння генези пацієнтового відчуття марності та світоглядного розпаду нам мало допомагає. Неважливо, чи ми можемо розкрити почуття неповноцінності, яке стало психічною причиною духовних страждань людини; чи зможемо «простежити» песимізм пацієнта аж до конкретних комплексів і навіть переконати його в тому, що проблема виникає з тої чи іншої причини. Насправді ми обертаємося тільки довкола проблеми, але не заглиблюємося в її суть. Це ніби лікар, який, нехтуючи будь-яким психотерапевтичним підходом, задовольняється тільки фізичним лікуванням або виписує рецепт на транквілізатори[9 - Це стосується тільки лікування духовних страждань.]. З цього приводу згадаймо мудрий класичний вислів: лікуйте розум, і тіло не потребуватиме лікування.

На нашу думку, усі такі підходи до лікування в разі світоглядних конфліктів призводять тільки до псевдонаукових розмов на різних із пацієнтом рівнях.

Тут необхідна безпосередня зустріч із пацієнтом. Ми не можемо ухилятися від дискусії, але повинні щиро її розпочати. Слід порушувати важливі питання, проникати в їхню суть, у ціннісний аспект. Наш пацієнт має право вимагати, щоб важливі для нього питання було розглянуто на відповідному рівні. Зважаючи на його аргументи, ми мусимо чесно зрозуміти його проблеми і не піддатися спокусі вийти за їхні межі чи дискутувати на основі понять, запозичених із біології або,

можливо, соціології. Світоглядні питання не можуть бути розв'язані шляхом переведення дискусії в бік їхніх патологічних причин чи на хворобливі наслідки філософських розмірковувань. Це ухиляння від проблеми. Нам слід боротися «тією ж зброєю». Це варто робити хоча б для філософської справедливості. Лікар не повинен призначати лікування транквілізаторами для людини, що бореться з духовними проблемами. Радше слід використовувати інструменти «психотерапії з духовним контекстом», спробувати надати пацієнтові духовну підтримку.

Це особливо важливо, коли стикаємося з типово «невротичним» світоглядом. Припустимо, що світогляд пацієнта нормальний. У цьому разі ми його дуже образили б, тому не можна відразу робити висновок, що невротичне світобачення є обов'язково помилковим тільки через те, що воно невротичне. Проте може статися так, що світобачення пацієнта буде ненормальним. У такому разі його виправлення вимагатиме непсихотерапевтичних методів. Можна сказати так: якщо пацієнт правий, психотерапія не потрібна, оскільки наша допомога зайва. З іншого боку, якщо пацієнт помиляється, класична психотерапія не допоможе виправити його спотворений світогляд. Для розв'язання духовних проблем недостатньо лише арсеналу звичних засобів психотерапії. Отже, психотерапія має обмаль ресурсів для вирішення всієї сукупності психічних проблем. На вершині цієї недостатності – невміння працювати з духовною реальністю як процесом, що керується власними правами. Психотерапія не тільки перевищує свої повноваження, трактує світогляд індивіда як «невротичне» явище, вона заходить надто далеко тоді, коли вибудовує теорії патологічного походження всього світосприйняття. Світоглядна структура не є лише продуктом хворої психіки творця. Ми не маємо права доходити висновку, що психічно хвора людина створить виключно помилкове світобачення.

Ми повинні виправити такий світогляд. Тільки після того зможемо працювати з «психогенезом» пацієнтової «ідеології», намагаючись зрозуміти пацієнта з погляду його особистої біографії. Отже, не може бути психопатологічного або психотерапевтичного світоглядів. Можна говорити лише про психопатологію або психотерапію живої людини, у голові якої виникає певне питання. Очевидним є те, що така психопатологія ніколи не може твердити про правильність чи неправильність світогляду (Аллерс). Вона не уповноважена оприлюднювати заяви щодо конкретного філософського питання; її компетенція має бути обмежена лише особистістю «філософа». Стандарти, згідно з якими працює психопатологія, «здоров'я – хвороби» пов'язані тільки з людьми, а не з їхніми творіннями. Наше психопатологічне судження про пацієнта не звільняє нас від

необхідності зрозуміти його світогляд і перевірити його правильність чи неправильність. Отже, психічне здоров'я чи хвороба власника цього світогляду жодною мірою не визначають правильності чи помилковості його поглядів. Два плюс два дорівнює чотири навіть тоді, коли це твердить параноїк. Наше оцінювання ідей не базується на психічних джерелах цих ідей.

Проблеми виникають через помилки психологізму – так ми повинні називати псевдонаукові процедури, які передбачають аналіз кожної дії крізь призму психічного походження, і на цій підставі визначати її правильність чи помилковість. Така спроба приречена на невдачу від самого початку. Заперечувати існування божественної істоти тільки через те, що ідея Бога виникла в примітивних людей під впливом страху перед силами природи – філософський дилетантизм. Не меншою помилкою є оцінювати вартість витвору мистецтва на підставі того факту, що митець створив його, скажімо, у психотичній фазі життя. Не можна допускати, щоб індивідуальний чи суспільний стереотип визначав наш погляд на самий твір. Відкидати мистецьку цінність твору чи релігійний досвід тільки через те, що вони могли бути використані індивідуумом для невротичних, а культурою для декадентських цілей, – це те саме, що виплеснути немовля після купелі разом із водою.

Такий підхід нагадує чоловіка, який, побачивши лелеку, вигукнув: «Як же так? Я думав, що лелек немає!» Хіба ми повинні вважати лелек вигаданими птахами тільки через те, що в байках їх змальовано як носіїв немовлят?

Цей приклад наведено не для того, щоб заперечувати зумовленість ідей психікою, біологією та суспільством. «Зумовлені», але не «спричинені». Вельдер справедливо зазначав, що таке розуміння зумовлення ідей і культурних явищ може бути джерелом помилок, призвести до цілком хибних викривлень і перебільшень, не врахувавши суттєвого змісту. Також воно не може слугувати поясненням інтелектуальних досягнень, що є основою явищ та ідей. (Кожна така спроба «пояснення» сплутує поля вираження людини та уявлення речей.) Стосовно формування світобачення індивіда Шелер зауважував, що характерологічні відмінності важливі лише тоді, коли впливають на вибір; вони не можуть сформувати зміст світогляду. Він називає елементи зумовлення «факультативними», а не «сутнісними». Вони можуть бути основою для нашого розуміння того, чому саме такий світогляд сформувався в індивіда, але не можуть з'ясувати, яка частина світового різноманіття відображена в цьому, можливо, й обмеженому світобаченні. Особливістю кожної перспективи є фрагментарний характер будь-якого світогляду. Це, зрештою, передбачає

об'єктивність світу. Ми знаємо про наявність джерел похибок і факторів впливу в астрономії – це проявляється у відомому серед астрономів «особистому рівнянні». Проте ніхто не піддає сумніву те, що, незважаючи на такі суб'єктивні чинники, Сіріус, наприклад, справді існує. Аналогічно й висновок щодо конкретного світогляду, що базуватиметься на психологічній (або психопатологічній) структурі особи-власника цього світогляду, не буде конструктивним. Оцінюючи світогляд людини, слід застосовувати лише об'єктивний підхід.

Не слід називати щось «істинним», оскільки воно було «здоровим», і, навпаки, «фальшивим», тому що воно було «хворим».

Хоча б задля дослідницької мети слід дотримуватися думки, що, вирішуючи філософські проблеми, слід удаватися не лише до засобів психотерапії. Як уже було зазначено, спеціальні категорії психопатології, а саме «здоров'я» та «хвороба», жодною мірою не визначають правильності ідей. Коли психотерапія наважується на судження в цій ділянці, вона відразу ж робить психологічну помилку. Отже, якщо ми прагнемо боротися з такими відхиленнями в теперішній психотерапії, нам необхідно доповнити арсенал засобів психотерапії новою процедурою. У галузі філософії психологізм був подоланий критичними методами феноменології; у сфері психотерапії психологізм можна здолати методом, який ми називаємо логотерапією. Логотерапія – це «психотерапія з духовним контекстом». Логотерапія повинна доповнювати психотерапію. З її допомогою ми готові вирішувати філософські питання в межах їхньої системи відношень та розпочати об'єктивне обговорення духовних проблем людей, що потерпають від психічних розладів.

За своєю природою логотерапія не може і не повинна замінити психотерапію – тільки доповнювати її (в особливих випадках). Фактично такий підхід не є новим. Ми ж спробуємо застосувати логотерапію де-юре, з'ясувавши, у яких випадках і якою мірою вона буде доцільною. Насамперед слід відокремити логотерапевтичні чинники від психотерапевтичних. При цьому ми не повинні забувати, що в психіатричній практиці обидва фактори взаємопов'язані, під час роботи з пацієнтом вони зливаються. Отже, проблеми психо- та логотерапії, а саме психічні та духовні аспекти життя людини, нерозривно пов'язані.

Проте духовні та психічні аспекти життя людини слід розглядати окремо, адже вони належать до різних сфер. Помилка психологізму полягає в тому, що він переходить від однієї сфери до іншої, що призводить до зміщення основ

аргументу. Отже, справжнє завдання логотерапії – очищення психотерапії від психологізму.

Завершуючи цей розділ, ми повернемо психологізм проти самого себе і переможемо його ж власною зброєю. Обернувши вістря списа, ми вивчимо як явище психологізму, застосувавши його ж підхід, так і психогенез, тобто засади, на яких він ґрунтується. Яка ж його основна тенденція? Наша відповідь така: тенденція до девальвації. У кожному конкретному разі його зусилля з оцінювання інтелектуального змісту психічних дій насправді спрямовані на знецінення. Психологізм завжди намагається демаскувати. Він уникає всіх питань валідності – у релігійних, мистецьких чи навіть наукових галузях – шляхом втечі зі сфери змісту до сфери дії. Тож психологізм уникає складних питань, що вимагають знань, і завдань, що потребують ухвалення рішення. Це втеча від реалій та можливостей існування.

Психологізм повсюди бачить тільки маски й акцентує лише на невротичних мотивах. Мистецтво, як він це розуміє, є «в кінцевому підсумку не чим іншим, як» утечею від життя або від любові. Релігія – це лише первісний страх людини перед космічними силами. Усі духовні твори стають «простою» сублімацією лібідо або, у певних випадках, компенсаціями почуття неповноцінності чи засобами для досягнення безпеки. Тоді великі творці в царстві духа перетворюються на невротиків. Після того як ми «розвінчали» психологізм, можемо з певністю сказати, що, наприклад, Гете чи Августин були «насправді» невротиками. Якщо щось було колись маскою або засобом для досягнення мети, то чи буде воно завжди тільки маскою / засобом і більше нічим? Чи через це воно не може бути справжнім, оригінальним, істинним?

Індивідуальна психологія проповідує мужність, але вона, очевидно, забула про смирення, яке має супроводжувати мужність. Смирення перед силами духу, перед духовною реальністю як сферою, природу та цінності якої не можна прогнозувати на психологічній площині. Смирення, якщо воно справжнє, – це, безумовно, ознака внутрішньої сили і мужності.

Психотерапія «розвінчування», як і будь-який психологізм, дає змогу уникнути проблем із філософською та науковою валідністю. Наприклад, один психоаналітик під час приватної дискусії критично оцінив непсихоаналітичний погляд іншого психотерапевта, звівши його до «комплексів» супротивника. Коли йому було сказано, що цей непсихоаналітичний метод привів до оздоровлення, він почав стверджувати, що «оздоровлення» було лише іншим симптомом

пацієнта. Міркуючи так, можна уникнути будь-яких об'єктивних та наукових дискусій.

Отже, психологізм є улюбленим прихистком для тих, хто має схильність до знецінення. Але, на наш погляд, психологізм є частковим аспектом усеосяжнішого явища. Ідеться про те, що на межі XIX та XX століть повністю спотворено образ людини. У той час людину представлено безпорадною, обмеженою біологічними, психологічними та соціологічними чинниками. Знехтувано її внутрішньою волею, свободою духа, що існують, незважаючи на всі ці обмеження. Проте саме ця свобода і становить справжню сутність людини. Таким чином, разом із психологізмом ми отримали біологізм та соціологізм[10 - Джерелом і психологізму, і біологізму, і соціологізму є натуралізм. Отже, синтез біологізму та соціологізму спричинив появу колективного біологізму, одним із аспектів якого є расизм.], які в сукупності допомогли створити карикатуру людини. Не дивно, що під час інтелектуальної історії було отримано реакцію на цей натуралістичний погляд. Ця зустрічна думка звернула увагу на основні факти буття людини, вона підкреслювала свободу людини перед природними перешкодами. Важливо те, що людина за щось відповідає, а також те, що вона є свідомою, принаймні не пов'язана з психологізмом.

Екзистенціальна філософія заслуговує визнання за проголошення існування людини як форми *sui generis*[11 - Латинський вислів, що означає унікальність правової конструкції (акта, закону, статусу тощо), яка, незважаючи на схожість з іншими конструкціями, загалом не має аналогів. (Прим. перекл.)]. Ясперс називає буття людини «вирішальним» буттям, не чимсь, що просто «є», а тим, «чим воно є». Це твердження підкреслює факт, який здавна був загальнозрозумілим, хоча й не завжди визнаним. І тільки після його визнання етичні судження про поведінку людей стають узагалі можливими. Коли людина виступає проти обмежень природи та відмовляється від сліпого послуху і підпорядкування біологічним (раса), соціологічним (клас) чи психологічним (тип характеру) чинникам – тільки тоді можна говорити про її мораль. Сенс таких концепцій, як заслуга чи провина, проявляється залежно від нашої віри у здатність людини не просто прийняти наслідки всіх зазначених обмежень, а й у її здатності сприймати їх як виклики у формуванні своїх долі та життя.

Також очевидне те, що людина не є ні винною, ні гідною похвали лише через належність до певної нації. Її провина виявиться тільки тоді, коли, скажімо, вона не виховувала в собі особливих національних талантів або не брала участі в чомусь важливому. Головне, щоб вона перемогла певні характерологічні

слабкості своєї нації через свідомий процес самоосвіти. Проте скільки людей помиляється, використовуючи характерні недоліки своєї нації як виправдання для власних слабкостей. Це наче своєрідний жарт. Одного дня якась поважна пані поставила питання синові О. Дюма: «Напевно, Вас обурює свавільне життя Вашого батька?» На це молодий Дюма відповів: «О ні, шановна. Хоча він і не може бути прикладом для мене, але він є чудовим виправданням для мене». Було б краще, коли б син сприймав поведінку батька як попередження. Проте для людей звично пишатися національними чеснотами, не маючи жодної причетності до них. Те, за що людина не є особисто відповідальною, не можна зараховувати ані до її заслуг, ані до провин. Таке розуміння – основа всіх західних учень, починаючи від класичних філософів, особливо з часу піднесення юдаїзму та християнства. Це чітка і свідомо відмінність від язичництва. Тут стверджується, що людину можна етично оцінювати тільки тоді, коли вона сама вирішує і відповідально діє. Людину не можна осуджувати, коли вона більше не є вільною.

Ми намагалися спочатку теоретично обґрунтувати необхідність логотерапії, показавши, що класична психотерапія неминуче робить психологічні помилки. У наступних розділах ми продемонструємо практичність логотерапії, а в останній частині книги наведемо докази її теоретичної спроможності, тобто відповімо на питання, якого вже торкалися: чи можна застосовувати логотерапію без накладання на світогляд пацієнта філософії терапевта?

У наступному розділі розглянемо проблему технічної доцільності логотерапії. Ми вже підкреслили важливість поняття відповідальності як основи людського життя. Тому вважаємо, що логотерапія має спрямовувати психотерапію в бік екзистенціального аналізу, де природу людини можна буде розглядати з погляду відповідальності.

II. Від психоаналізу до екзистенціального аналізу

A. Загальний екзистенціальний аналіз

Психотерапія намагається перемістити інстинктивні процеси до свідомості. Логотерапія, зі свого боку, шукає шляхи, як усвідомити духовні реалії.

Екзистенціальний аналіз має на меті усвідомити відповідальність, оскільки вона – одна з основ життя людини. Якщо бути людиною означає бути свідомим і відповідальним, то екзистенціальний аналіз – це психотерапія, основою якої є свідомість відповідальності.

1. Про сенс життя

Відповідальність – це почуття обов'язку. Проте стосовно людей цей обов'язок можна зрозуміти тільки в контексті «сенсу» – неповторного значення життя кожної особи. Тож питання про сенс життя є першорядним, воно дуже часто виникає під час лікування як фізично, так і психічно хворих, виснажених духовними конфліктами пацієнтів. І не лікар ставить питання, а пацієнт запитує лікаря.

Питання про сенс життя, відверте чи приховане, є питанням глибоко людським. Тому пов'язані з ним сумніви ніколи не можна розглядати як прояв патології чи аномалії. Вони виражають частину найбільш людської природи особи. Адже ми можемо легко уявити високорозвинених тварин або комах, наприклад бджіл чи мурах, які в багатьох аспектах своєї соціальної організації фактично перевершують людину. Але ми не можемо уявити собі жодного створіння, яке б заперечувало сенс свого існування. Розмірковувати про своє життя чи пов'язані з ним сумніви може лише людина. Саме це, а не мова, поняттєве мислення чи випростана хода відрізняє людину від тварини.

Межова форма питання про сенс життя може буквально обезвладнити. Особливо це відчутно під час дорослішання, коли перед молодою людиною постає невизначеність людського життя, що вимагає духовної боротьби. Одного разу на занятті з біології в старшій школі вчитель пояснював, що життя різних організмів, зокрема людини, є «лише процесом окислення та згоряння». Один із учнів раптом зірвався на ноги та з типовою для молоді гарячковістю кинув питання: «Якщо це так, то який сенс має наше життя?» Цей юнак правильно зрозумів те, що людина існує на іншому рівні, ніж, скажімо, свічка, що згорає на столі. Сутність свічки (Гайдеггер сказав би «Vorhanden-Sein») можна трактувати як процес згоряння. Але людина має абсолютно іншу форму буття. Людське існування набуває історичної форми. На відміну від існування тварин, воно завжди розміщене в історичному («структурованому», за Л. Бінсвангером) просторі й не може бути вилучене з його системи координат, яка завжди керується сенсом, хоча він може бути невербалізованим. Активність мурашника

також можна назвати цілеспрямованою, але вона не має сенсу. Коли відсутній сенс – не можна уявити вимір «історичності». Мурашиний «народ» не має «історії».

Ервін Штраус (у книзі «*Geschehnis und Erlebnis*») показав, що реальність людського життя, яку він називає «*Werdewirk-lichkeit*», неможлива без чинника історичного часу. Особливо це стосується неврозів, де людина «деформує» цю реальність. Одним зі способів такого деформування є заперечення базового виміру людського існування, які Штраус називає «теперішністю» (presentist). Так він описує підхід, який відкидає будь-яке життєве спрямування; поведінку, яка не ґрунтується на минулому і не спрямовується на майбутнє, а пов'язана лише з неісторичним сьогоденням. Такому підходу часто надають перевагу невротики, обираючи життя «далеко від боротьби за існування», скажімо, на якомусь острові, де можна нічого не робити й спокійно засмагати під сонцем. Таке життя може підходити тваринам, але не людям. Воно буде приємним (ми не говоримо про хвилини «діонісійського» існування), вартісним та прийнятним тільки через обмеження самосприйняття. «Нормальна» людина (з погляду як «пересічності», так і «відповідності нормам етики») може приймати перспективу «сьогодення» тільки в певні хвилини і тільки певною мірою.

Час і причину прийняття такої перспективи вибирають свідомо. Наприклад, під час святкувань, коли ми, бажаючи забути про свої обов'язки, свідомо шукаємо забуття в алкогольному сп'янінні. Такі штучно створені ситуації полегшують натиск щоденних вимог. Але людина, принаймні людина Заходу, постійно підкоряється диктату цінностей, які необхідно творчо втілювати в життя. Проте це не означає, що така творчість не може запаморочити настільки, щоб притлумити почуття обов'язку. Будь-який тип людини схильний до такої небезпеки, коли особа настільки занурюється в засоби втілення цінностей, що забуває про остаточну мету, якою є самі цінності, як це описав Шелер у своєму трактаті про «буржуа». Цей клас переповнений величезною кількістю осіб, які тяжко працюють протягом усього тижня, щоб у неділю бути приголомшеними відпочинком та «нестачею» життєвого сенсу, яку вони усвідомлюють у цей день «неробства». Жертви «недільного неврозу» напиваються, щоб утекти від жаху перед духовною порожнечою.

Найчастіше питання про сенс життя постає в період дорослішання, однак воно може виникнути і пізніше, під впливом пережитого. І подібно до того, як зацікавлення цим питанням у період дорослішання не є симптомом захворювання, екзистенціальна криза, під час якої доросла людина намагається

зрозуміти сенс життя, не має нічого спільного з патологією. Логотерапія та екзистенціальний аналіз зобов'язані впоратись із психічними проблемами і допомогти особам, які не хворіють у клінічному сенсі. Адже наша «психотерапія з духовним контекстом» спеціально розроблена для полегшення індивідуального світосприйняття через світоглядні проблеми. Проте логотерапія може допомогти пацієнтові і в разі наявності в нього клінічних симптомів. Вона може надати духовну підтримку, якої особливо потребує особа з психічною хворобою. Духовні проблеми не можна сприймати як «симптом». Можна стверджувати, покликаючись на Освальда Шварца, що вони є завжди «досягненнями» – чи то ті, які вже є в арсеналі пацієнта, чи ті, які ще будуть (із нашою допомогою). Це особливо стосується людей, здоров'я яких нестабільне не через внутрішні проблеми (як у невротиків), а через психічне розбалансування внаслідок зовнішніх причин. До них можемо зарахувати осіб, які, наприклад, втратили кохану людину, навколо якої оберталось їхнє життя, і тепер вони намагаються зрозуміти, чи їхнє життя ще має якийсь сенс. Горе тому, хто втратив віру в сенс життя в таких обставинах, хто залишився без жодних моральних резервів; кому не вистачає духовного волокна, яке може дати лише спрямований на життя світогляд. Через відсутність цього волокна (яке, щоб підтримувати, навіть не має бути чітко усвідомленим чи вербалізованим) людина в сутужні часи не здатна витримати удари долі і спромогтися на відсіч. Вона залишається морально неозброєною та беззахисною і цілком покладається на фатум.

Наведений нижче приклад показує, наскільки важливою є спрямованість на життя. Масштабне статистичне дослідження причин людського довголіття показало, що всі довгожителі мали «безхмарне», тобто позитивне ставлення до життя. Ставлення людини до життя постійно спливає на поверхню. Меланхоліки хоча й прагнуть, проте ніколи не можуть цілковито приховати негативне ставлення до життя. Такий психіатричний підхід одразу ж відкриває затаєну нудьгу. Якщо ми підозрюємо, що пацієнт єдиним звільненням від цієї нудьги вважає самогубство, варто використати таку діагностичну процедуру. Спершу запитуємо пацієнта, чи він думає про самогубство і чи його переслідують виявлені раніше схильності до самогубства. Пацієнт завжди заперечить це. Тоді слід поставити наступне запитання, із відповіді на яке зрозуміємо, чи пацієнт справді позбувся *taedium vitae* [12 - Утома від життя (лат.). (Прим. перекл.)], чи тільки вдає, що позбувся. Ми просимо пояснити, наскільки б це жорстоко не звучало, чому в нього немає (або вже немає) думок про самогубство. Пацієнт, який насправді їх позбувся, негайно відповість, що повинен дбати про сім'ю тощо. Особа, яка прагне обдурити свого терапевта, буде збентеженою. Насправді вона починає шукати аргументів, щоб підтвердили «фальшиве» прийняття життя. Зазвичай такі пацієнти намагаються змінити тему розмови чи,

якщо перебувають у лікарні, починають вимагати відправити їх додому. Люди психологічно нездатні придумувати аргументи «за життя» чи пояснювати, чому вони хочуть продовжувати жити, якщо їх переймають думки про самогубство. Якщо людина справді відмовилася від суїцидальних намірів, то вона відразу ж знайшла б такі аргументи. І в такому разі пацієнтові *eo ipso* [13 - На підставі цього (лат.). (Прим. перекл.)] не докучали б думки про самогубство.

Питання про сенс життя можна розглядати по-різному. Поки що не торкатимемося проблем сенсу і мети життя в цілому, цікавості і складності переживання долі чи спротиву негативним подіям, що з нами відбуваються. Щоб отримати відповідь на ці питання, необхідно звернутися до спеціальних сфер релігії. Релігійна особа, яка вірить у Провидіння, може навіть не відчувати таких проблем. Для решти людства початком шляху має бути правильне формулювання цих питань. Спершу необхідно зрозуміти, чи взагалі таке питання має сенс.

Насправді наші пошуки мають обмежитися частиною проблеми сенсу. Ми не можемо сумніватися в «меті» Всесвіту. Мета трансцендентна тією мірою, якою вона є «зовнішньою» стосовно її «власника». Отже, найкраще, що можемо зробити, – надати питанням, що пов'язані з метою Всесвіту, форму «суперсенсу», вживаючи це слово, щоб передати ідею того, що розуміння всього поза нашими можливостями. Його можна порівняти з кантівським постулатом щодо розуму: наш розум вимагає існування, яке незбагненне для нас. Паскаль давно зауважив, що гілка ніколи не може зрозуміти змісту всього дерева. Сучасна біологія показала, що кожне живе створіння заблоковане в межах свого специфічного середовища, поза яке воно не в змозі вийти. Людина займає виняткове місце в світі, до якого надзвичайно пристосована, і може жити в будь-якому середовищі. Проте хто може ствердити, що над нашим світом немає суперсвіту? Як тварина не може вийти поза своє середовище, щоб зрозуміти світ людини, так само й людина навряд чи зможе хоча б схопити частинку суперсвіту, хоча й може до нього наблизитися в релігії чи побачити в одкровенні. Домашня тварина не розуміє, для чого людина її використовує. Як же тоді людина може знати, яка «остаточна» мета її життя і яким є суперсенс Усесвіту? Ми не погоджуємося з твердженням Гартманна, що людська воля і відповідальність суперечать прихованій меті, якій людина підпорядковується. Хоча й сам Гартманн визнавав, що людська воля є «волею всупереч залежності», оскільки воля людського розуму виходить за межі прав природи й оперує у вищих «сферах буття», які є «автономними» від нижчих сфер. На нашу думку, можна уявити аналогічне співвідношення між людською свободою та вищою реальністю, у якому людина наділена свободою, незважаючи на плани Провидіння стосовно неї, так само як

свійські тварини живуть згідно зі своєю інстинктивною природою і водночас служать людині, тому що людина використовує їхні інстинкти для своїх потреб.

Отже, ставлення світу людей до суперсвіту ми розуміємо за аналогією відносин між «середовищем» тварин (Ікскюль) та світом людей[14 - Відносини між (вузьким) тваринним середовищем та (ширшим) світом людини, а також між людським світом і (всеосяжним) суперсвітом можна пояснити на основі явища «золотого перетину» в геометрії.]. Шлейх найбільш чітко сказав про ці відносини: «Бог сів за органи можливостей і зімпровізував світ. Бідні творіння, якими є ми, люди, можуть почути тільки vox humana. Він прекрасний, але яка ж прекрасна має бути цілість!»

Зрозуміло, що віра в суперсенса чи як метафізичне поняття, чи як релігійне Провидіння надзвичайно важлива в психотерапії та психічній гігієні. Справжня віра, що походить із сили внутрішніх переконань, незмірно зміцнює життєздатність. Коли є така віра, то будь-що має сенс. Ніщо не здається «марним», «жодний учинок не залишиться необлікованим» (Вільдганс). Здається, що навіть світ маніфестує щось на зразок збереження духовної енергії. Жодна велика думка не пропаде, навіть якщо вона ніколи не була оприлюднена, навіть якщо її «взяли в могилу». Крізь призму такого світогляду навіть трагедії внутрішнього життя ніколи не здаються марними, навіть якщо їх ніхто не зауважив і ніколи не опише в жодному романі. «Роман», прожитий кожним індивідумом, залишається незрівнянно більшим твором, ніж будь-коли написаний у книзі. Кожен із нас знає, що сенс його життя в якийсь спосіб зберігається і переховується. Таким чином, час, тлінність років не можуть вплинути на нього. Те, що ми були, також є видом буття, очевидно, найпевнішим його видом. Тож із цього погляду всі вчинки в житті можуть здаватися порятунком та використанням наданих можливостей. Тепер ці можливості вже забезпечені в минулому, і так буде всю вічність, і час більше не зможе їх змінити[15 - Час, який минув, є, безумовно, незворотним, але те, що протягом цього часу сталося, є незаперечним і непорушним. Будь-яка філософія, яка звертає увагу на тлінність буття, не обов'язково є песимістичною. Образно кажучи, песиміст нагадує людину, яка зі страхом і смутком спостерігає за своїм настінним календарем, щодня зриваючи з нього листок, від чого календар стає щораз тоншим. З іншого боку, особа, яка сприймає життя саме так, подібна до людини, яка акуратно відриває сторінку з блокнота й записує свої враження, після чого спокійно відкладає її до купки раніше вирваних сторінок. Вона може з гордістю розмірковувати про викладене в цих замітках, про повноту свого життя. Як усвідомлення старіння зашкодить такій особі? Чи є в неї якісь підстави заздрити молодим людям, яких вона зустрічає у своєму житті? Чи повинна вона

сумувати за власною молодістю? Чому вона має заздрити молодості? Може, прихованим у майбутньому можливостям? Вона думає: «Ні, дякую. Замість можливостей я вже маю в минулому не тільки виконану роботу і любов, але й пережиті страждання. Це те, чим я найбільше пишаюсь, те, що не надихає на заздрість». Усе, що було добрим і гарним у минулому, у ньому й лишається. З іншого боку, поки життя триває, усі свої помилки ще можна виправити (Шелер, «Wiedergeburt und Reue»). Тож наш світ не схожий на завершений фільм (як, наприклад, теорія відносності зображає процес тривання світу в сукупності чотирьох вимірів), який треба лише відтворити. Фільм цього світу ще знімають. Отже, минуле, на щастя, уже відбулося, тоді як майбутнє, на щастя, ще треба сформувати, тобто воно залежить від людської відповідальності. Що ж таке відповідальність? Відповідальність є тим, із чим ми стикаємося в житті і від чого намагаємося втекти. І справді, у відповідальності є щось бездонне. Що довше ми думаємо про неї, то більше усвідомлюємо її жахливі глибини – доки нас не здолає запаморочення. Як тільки заглибимося в сутність людської відповідальності, нас охоплює нестримне тремтіння: у відповідальності є щось страшне і водночас славетне! Страшним є усвідомлення, що саме в цю мить ми відповідаємо за прийдешнє і що кожне наше рішення вже незмінне, що кожної хвилини ми або щось творимо, або втрачаємо – утрачаємо єдину і неповторну можливість. Кожна мить містить тисячі можливостей, але ми можемо вибрати лише одну з них. Усі інші – приречені на вічне забуття. Але як приємно усвідомити, що майбутнє, наше власне і всього світу, залежить – хоча й незначною мірою – від нашого рішення. Те, що ми робимо в конкретну мить свого життя, стає реальним і вже ніколи не перейде в небуття.].

Ми розглянули питання про сенс життя у відношенні до Всесвіту. Тепер слід обміркувати часте серед пацієнтів питання про сенс їхнього власного життя. Багато пацієнтів часто відповідає на це питання в такий спосіб, що веде їх до етичного нігілізму. Вони доходять висновку, що основна мета всього їхнього життя – це задоволення, вважаючи незаперечною істиною те, що вся людська активність зумовлена прагненням щастя, що всі психічні процеси детерміновані виключно принципом задоволення. Ця теорія провідної ролі задоволення в психічному житті є, як відомо, однією з основ психоаналізу, де принцип реальності не протиставляється принципу задоволення, а є його простим розширенням та слугує його цілям.

На наш погляд, принцип задоволення є штучним витвором психології. Задоволення – це не мета наших прагнень, а наслідок їх досягнення. На це давно вказав Кант. Коментуючи гедонізм[16 - Філософський напрям етики, що трактує фізичне задоволення як найвище благо і запоруку щастя. (Прим. перекл.)] та

евдемонізм[17 - Філософський напрям етики, згідно з яким метою життя є щастя. (Прим. перекл.)], Шелер зауважував, що, виконуючи якусь дію, ми не сприймаємо задоволення як її мету, радше наша діяльність поряд із очікуваною метою дасть нам задоволення. Теорія принципу задоволення ігнорує інтенційний аспект усієї психічної діяльності. Люди загалом не прагнуть задоволення, вони просто хочуть того, чого хочуть. Людські очікування мають незмірну кількість завершень, тоді як задоволення завжди набуває такої самої форми незалежно від того, чи виникає внаслідок етичної або неетичної поведінки. Тож зрозумілим є те, що використання принципу задоволення призведе до нівелювання відмінностей між усіма потенційними людськими цілями. Тоді було б цілком байдуже, що робить людина, оскільки всі її вчинки матимуть ту саму мету. Гроші, витрачені на проїдання, та благодійна жертвовність стали б рівнозначними вчинками, слугували б тій самій меті – позбавлення неприємних відчуттів того, хто дає гроші.

Визначте поведінку в таких поняттях – і знецініте кожен справжній моральний порив людини. Насправді співчуття вже моральне саме по собі, навіть до того, як утілиться в дію. І тільки на перший погляд воно може давати задоволення лише з елімінації несправедливості. У тій самій ситуації одна особа може відчути співчуття, інша – садистичну зловтіху з чиїхось страждань, вона буде задоволеною, підтримуючи несправедливість. Якщо б було правдою, скажімо, те, що ми читаємо гарну книжку тільки заради задоволення, ми могли б точнісінько так само витрачати гроші на смачні солодощі. Насправді від задоволення чи його нестачі в житті мало що залежить. Людині в театрі байдуже, що вона дивиться – комедію чи трагедію. Її приваблює зміст, внутрішня цінність п'єси. Звичайно, ніхто не вважає, що неприємні відчуття, які виникають під час перегляду трагічних подій на сцені, є справжньою метою відвідування театру. Бо тоді всі театрали були б прихованими мазохістами.

Твердження, що задоволення є кінцевою метою всіх, а не тільки наслідком деяких дій, можна найефективніше спростувати, обернувши навпаки. Якщо, наприклад, було б правдою, що Наполеон розпочинав війну тільки для того, щоб отримати задоволення від перемоги (те саме задоволення, яке пересічний військовий може отримати, набиваючи собі черево, п'ючи чи вдаючись до розпусти), то зворотне твердження теж мало б бути правильним: «кінцевою метою» всіх останніх, програних битв Наполеона могло бути тільки відчуття неприємності, яке так само з'являється після поразок, як задоволення після перемог.

Якщо задоволення вважати метою всього життя, то таке життя зрештою неминуче здасться беззмістовним. Задоволення не може надати сенсу життю, бо що таке задоволення? Стан. Матеріаліст – а гедонізм зазвичай пов'язаний із матеріалізмом – сказав би, що задоволення – це лише стан клітин мозку. Чи справді варто жити, страждати, тяжко працювати тільки задля того, щоб викликати цей стан? Уявімо засуджену до смертної кари людину. Вирок має бути виконано за кілька годин, отож, їй пропонують вибрати будь-яке меню на останній обід. Чи є сенс засудженому смачно попоїсти перед смертю? Чи це потрібно організму, що за кілька годин помре? Чи клітини головного мозку ще раз осягнуть стан, названий задоволенням? Проте людина цілісіньке життя очікує на смерть, яка скасовує можливість відчувати задоволення. Кожен, хто поділяє цю нещасну думку, щоб бути послідовним, мав би засумніватися в сенсі такого життя. Така особа нагадує одного пацієнта, госпіталізованого після спроби самогубства. Пізніше він так описував свій досвід: «Я планував суїцид в іншій частині міста, і мені треба було туди дістатися. Міський транспорт уже не їздив, тож мені треба було скористатися таксі. Тоді я вловив себе на думці: а чи не варто заощадити трохи грошей? Я не міг стриматись і засміявся із себе, зі свого бажання заощадити кілька марок, хоча за якусь мить я мав бути вже мертвим».

Саме життя навчає більшість людей того, що «ми тут не тільки для насолоди». Тим, хто ще не опанував цей урок, варто ознайомитись із статистикою російського експериментального дослідника, яка показує, що пересічна людина протягом дня відчуває незрівнянно більше неприємного, ніж приємного. Отже, бачимо, наскільки принцип задоволення є «незадовільним» у теорії, але практика щоденного життя підтверджує те саме. Якщо ми запитавмо когось, чому він не чинить, на нашу думку, розсудливо, а його єдиним аргументом є: «Мені не хочеться, це неприємно», то така відповідь однозначно нас не задовольнить. Недостатність відповіді очевидна, бо ми ніколи не вважаємо приємність чи неприємність аргументом «за» або «проти» доцільності будь-якої дії.

Принцип задоволення залишається неприйнятним у ролі моральної максими, навіть якщо він є тим, чим його проголосив Фройд у праці «Поза принципом задоволення». Він описав його як похідну загальної тенденції органічного життя повернутися до спокою неорганічного світу. Фройд думав, що він зможе довести спорідненість усіх потреб приємності з тим, що він назвав інстинктом смерті. На нашу думку, цілком можливо, що ці первинні біологічні та психологічні тенденції можуть походити від більшого, можливо, універсального принципу спрощення, який веде до рівноваги в кожному вимірі буття. Аналогічний закон у фізиці

називають теорією ентропії, процесу, що веде до завершального етапу Всесвіту. Психологічним корелятом ентропії можна вважати нирвану, доведення всіх психічних напружень до рівноваги шляхом звільнення від неприємних відчуттів, що може бути мікроскопічним еквівалентом макрокосмічної ентропії. Тобто нирвана може бути ентропією «зсередини». Однак принцип рівноваги суперечить принципу «індивідуації», який намагається кожне буття втримати як окрему сутність. Саме існування такої полярності свідчить, що формулювання настільки універсальних прав та космічних принципів стосовно етики веде нас у глухий кут. Бо явища такого масштабу мало впливають на наше суб'єктивне і моральне життя. Що ж змушує нас ототожнювати себе з усіма цими принципами та тенденціями? Наскільки наша етична система дотримується таких принципів, навіть якщо ми відкриваємо їх у нашому психічному житті? Можливо, нашим моральним обов'язком є протидія таким принципам.

Мабуть, через значну «природизацію» нашої освіти більшість із нас відчуває надмірну повагу до висновків так званих точних наук. Ми беззаперечно приймаємо картину світу, запропоновану фізикою. Але наскільки реальною є, наприклад, ентропія, якою нас лякає фізика? Наскільки реальною є універсальна загибель людства чи космічна катастрофа, яку прогнозує фізика? З огляду на такі передбачення всі наші зусилля і зусилля наших нащадків зводяться нанівець. Чи не є для нас «внутрішній досвід» звичного життя, неупередженого теоріями, сповненого задоволення від променів чудового заходу сонця, більш «реальним», ніж, скажімо, астрономічні підрахунки часу, коли Земля зіткнеться із Сонцем? Чи може до нас щось промовляти глибше, ніж безпосередній особистий досвід, глибоке почуття нашої людяності як відповідальності? Одного разу хтось зауважив, що найпевнішою наукою є свідомість. Теорії про фізіологічну природу життя, припущення, що радість – це впорядкований танець відповідних молекул, атомів чи електронів у сірій речовині мозку, не дуже переконливі. Так і особа, що переповнена найвищою творчою насолодою, щастям чи любов'ю, ніколи, навіть на мить, не засумнівається в тому, що її життя має сенс.

Радість, проте, може надати сенсу життю тільки тоді, якщо сама його має. Сенс радості не може міститись у ній самій, він фактично з'являється ззовні, бо радість завжди спрямована до якогось об'єкта. Шелер зауважував, що радість є емоцією з наміром і відрізняється від задоволення, яке він відносив до категорії мимовільних емоцій, що є станом організму. Тут ми знову пригадуємо поняття Ервіна Штрауса про спосіб життя в «сьогоденні». У цьому стані людина перебуває в умовному задоволенні (скажімо, у сп'янінні), не виходячи до світу предметів, який у цьому разі був би світом цінностей. Тільки тоді, коли емоції

виникають із цінностей, індивід може відчувати чисту «радість». Це пояснює, чому радість ніколи не може бути самоціллю, тому що її не можна запланувати. Це чудово висловив К'еркегор, ствердивши, що двері до щастя відчиняються ззовні. Кожен, хто намагається відчинити ці двері самотійно, тільки міцніше їх зачиняє. Людина, яка відчайдушно прагне бути щасливою, зачиняє собі дорогу до щастя. Отже, прагнення до уявного «остаточного» життєвого щастя саме по собі неможливе.

Цінність трансцендентна щодо акту, який має намір її втілити. Вона виходить за межі спрямованої до неї ціннісно-пізнавальної дії, аналогічно до об'єкта пізнання, який також міститься поза актом пізнання. Феноменологія показала, що трансцендентна якість об'єкта наміру завжди відображена в його змісті. Якщо я бачу світильник, то факт, що він справді є там, де я його бачу, даний мені разом із моїм сприйняттям. Навіть якщо заплющу очі чи повернуся до нього спиною, він усе одно там залишиться. У сприйнятті об'єкта як чогось реального вже закладені його характеристики (саме ті, які я сприймаю), які не залежать від того чи будь-чийого спостереження. Те саме стосується і пізнання цінностей. Якщо я зрозумів цінність, я сприйняв і те, що вона існує сама по собі, незалежно від того, чи я сприйму її чи ні.

Розглянемо конкретний приклад. Припустимо, якийсь чоловік зауважує, що врода його партнерки «дана» йому настільки, наскільки він перебуває в конкретному стані, а саме стані сексуального збудження. Він з'ясовує, що з послабленням збудження краса та естетична вартість кудись випаровуються. Тож на цій підставі він доходить висновку, що вроди насправді немає, це лише наслідок викривлення сприйняття надмірною чуттєвістю. Отже, органи його сприйняття не є чимось об'єктивним, це тільки відносні вартості, що залежні від конкретного стану його організму і піддаються його ж суб'єктивним інстинктам.

Але цей висновок помилковий. Безсумнівно, конкретний суб'єктивний стан є необхідною умовою для того, щоб певні вартості були взагалі очевидні. Безперечно, певна сприйнятливість є необхідним посередником чи органом[18 - Система засобів наукового чи логічного пізнання. (Прим. перекл.)] для сприйняття певних вартостей. Тільки це в жодному разі не спростовує об'єктивність вартостей, а радше їх передбачає. Естетичні та етичні цінності також є предметами сприйняття і, щоб бути зрозумілими, вимагають адекватних дій. У цих діях одночасно відкривається трансцендентність усіх цих об'єктів щодо пізнання, яке їх сприймає, а отже, відкривається й об'єктивність. Це, однак, не змінює наведеного раніше факту: наші цінності, так само як

філософське ставлення в кожній конкретній ситуації, дають змогу нам бачити лише певний сегмент світу. Іншими словами, наше бачення обмежене нашою індивідуальною перспективою. Можливо, наші обов'язки містяться в кожному окремому завданні й щоразу змінюються. Об'єктивні цінності стають конкретними обов'язками, сприймаються у формі щоденно змінних вимог та особистих завдань.

В основі цих завдань певні значення, що можуть бути зрозумілі тільки через виконання цих завдань. Цілком можливо, що цілісність, з якої випливають усі конкретні зобов'язання, ніколи не стане очевидною для окремої людини, обмеженої перспективою своїх повсякденних обов'язків.

Кожна людина становить щось унікальне. Кожна ситуація в житті відбувається лише один раз. Безпосереднім завданням будь-якої особи є сприйняття цієї унікальності та неповторності. Таким чином, кожна людина в будь-яку мить може мати лише одне завдання. Ця неповторність визначає абсолютність саме цього завдання. Тому світ цінностей сприймається з погляду особистості, але для конкретної миті є лише одна відповідна перспектива. Тож абсолютна правдивість існує з огляду на відносність окремих поглядів.

Тому ми спробували опонувати базовому скептицизму, наявному в наших пацієнтів, навівши контраргументи, здатні послабити етичний нігілізм. Такі роздуми часто постають як додаткові, коли намагаємося розкрити повне багатство світу цінностей, зрозуміти його різноманіття та обсяг. Незважаючи на наші погляди про особливе завдання, люди також мають бути готові до змін. Іноді трапляється, що, попри всі докладені зусилля, завдання не посувається вперед, тоді як інше, зі своєю системою цінностей, здається гідною альтернативою. Людина повинна культивувати гнучкість, щоб мати змогу перекинутися на іншу групу завдань, якщо вони пропонують можливість утілення цінностей.

Наскільки часто хтось із наших пацієнтів оплакує своє життя, яке, за його словами, позбавлене сенсу, оскільки його діяльність нібито не має важливого значення. У такі миті варто звернути увагу на те, що насправді наша професія чи кар'єра не є найважливішими. Вирішальне значення має те, як ми працюємо та наскільки реалізуємося там, де перебуваємо. Важлива не кількість повноважень, важливо, як ми їх виконуємо.

Проста людина, яка старанно виконує завдання, поставлені перед нею роботою та родиною, незважаючи на своє «непримітне» життя, є «важливішою» за «великого» державного діяча, який може вирішувати долю мільйонів одним підписом, але рішення якого мають погані наслідки. І будь-який неупереджений суддя оцінить таке «незначне» життя вище, ніж, наприклад, життя хірурга, якому довірили своє здоров'я багато хворих, але який виконує свої обов'язки без належного усвідомлення величезної відповідальності.

Цінності, які втілюються в творчих діях, ми називатимемо «творчими». Крім них, є ще й такі, що втілюються через досвід – «цінності досвіду». Саме вони втілюються через сприйнятливість до світу, наприклад до краси природи чи мистецтва. Не слід недооцінювати повноту сенсу, яку такі цінності надають людському життю. Особливе значення такого моменту в житті людини може бути перевершене просто інтенсивним досвідом, який вона переживає і який незалежний від будь-якої дії. Якщо хтось у цьому сумнівається, нехай порозмірковує про таку ситуацію. Уявіть, що в концертному залі сидить меломан, слухаючи улюблену симфонію. Його охоплюють незвичайні емоції, він відчуває особливу красу. Припустимо тепер, що в цей момент ми запитаємо, чи його життя має сенс. Він відповість, що варто жити хоча б задля таких неймовірних митей. Бо хоча це лише одна мить, але всемогутність життя може вимірюватися її величиною: висоту гори вимірюють не якоюсь із численних западин, а найвищою вершиною. Для життя також вирішальними є вершини, і одна мить може наповнити сенсом спогади цілого життя. Запитаймо альпініста, який бачив захід сонця серед вершин, у якого від величі природи аж затамувало подих, чи після такого досвіду його життя може видаватися позбавленим сенсу?

Можемо також запропонувати третю категорію можливих цінностей. Життя може набути сенсу навіть без багатого досвіду. Третя група цінностей виявляється безпосередньо в ставленні людини до обмежувальних факторів свого життя. Сама відповідь людини на ці обмеження може створити новий вимір цінностей, які, безсумнівно, належать до найвищих. Таким чином, жалюгідне існування, бідне на творчість і досвід, усе-таки ще дає останню і фактично найкращу нагоду для реалізації цінностей. Їх ми називатимемо «цінностями ставлення». Важливим є ставлення людини до незмінної долі. Нагода втілити цінності «ставлення» виникає тільки тоді, коли людина опиняється в ситуації конфронтації з непоборними тяжкими обставинами, які можна тільки прийняти. Спосіб, у який вона нестиме свій хрест, мобілізувавши мужність та гідність, які допоможуть їй витримати страждання, стане мірою її сповнення.

Як тільки ми додали цінності ставлення до переліку можливих сенсів життя, стало очевидним, що людина завжди зможе віднайти сенс свого життя. Життя людини зберігає свій сенс до її останнього подиху. Ми зобов'язані втілювати життєві цінності, навіть якщо це виключно цінності ставлення. Доки маємо свідомість, доти маємо й відповідальність. Ця відповідальність залишається з нами до останньої миті життя. Неважливо, наскільки складним є життя, завжди можна звернутися до цінностей ставлення. Тож наше початкове твердження, що бути людиною означає бути свідомим та відповідальним, набуває підтвердження в моральній сфері.

Протягом життя нагода втілювати цінності з тої чи іншої групи може змінюватися погодинно. Іноді життя вимагає від нас творчості, іншим разом необхідно звернутися до досвіду. Одного разу ми маємо збагатити світ своїми вчинками, іншого – збагатити себе власним досвідом. Часами вимоги конкретної миті можуть бути втілені вчинками, іноді слід прийняти славу досвіду. Людина може бути «зобов'язана» пізнати радість. Наприклад, сидючи в трамваї, спостерігати за чудовим заходом сонця або вдихати ніжний запах акацієвого цвіту. І той, хто в такі миті продовжує читати газету, може бути звинувачений у недбалості щодо своїх обов'язків.

Один із пацієнтів мав нагоду пізнати всі три категорії цінностей упродовж останнього етапу життя в драматичній послідовності. Молодий чоловік лежав у лікарні, змагаючи від неоперабельної пухлини спинного мозку. Унаслідок паралічу він уже давно втратив можливість працювати й мусив відмовитися від професії. Тож він не мав більше можливості втілювати творчі цінності. Але навіть у такому стані царина цінностей досвіду лишалася для нього відкритою. Він проводив час, бесідує з іншими пацієнтами, розважаючи, втішаючи та заохочуючи їх. Він присвятив себе читанню хороших книг, особливо слуханню гарної музики по радіо. Одного разу, однак, він більше не міг витримати натиску навушників, а його руки були настільки паралізовані, що він більше не міг утримати книгу. Тепер його життя стало інакшим: до цієї миті він був змушений відмовитися від творчих цінностей на користь досвідних, тепер же він мав перейти до цінностей ставлення. Тепер він узяв на себе роль радника і допомагав своїм товаришам перебороти страждання, намагаючись бути взірцем для них. Він мужньо терпів власні страждання. За день до своєї смерті – яку він передбачав – він знав, що черговому лікарю наказали зробити йому вночі ін'єкцію морфіну. Що ж зробив хворий? Коли лікар удень прийшов відвідати хворого, пацієнт попросив, щоб лікар зробив ін'єкцію ввечері, не перериваючи нічного відпочинку.

Ми повинні запитати себе, чи маємо право позбавляти невиліковно хворого пацієнта шансу «померти власною смертю», шансу наповнити своє життя сенсом до останньої миті, навіть якщо йому лишилося тільки втілювати цінності досвіду, єдині, якими пацієнт може полегшити своє страждання на останньому етапі життя. Його смерть доповнює сенс його життя. Тут ми торкаємося проблеми евтаназії, «вбивства з милосердя». Евтаназія в більш вузькому і спеціальному значенні слова – забезпечення легкої смерті – ніколи не була проблемою для лікарів. Лікар ставиться з розумінням до припинення страждань за допомогою ліків. Вибір моменту, коли дати ліки, є тільки питанням такту і не потребує докладного обговорення. Але останнім часом частішають спроби легалізувати евтаназію не тільки з метою припинення страждань, але й для переривання життя тих, хто, вважають, не повинен далі жити.

Щоб відповісти на це питання, спершу слід визнати, що лікар не має права оцінювати вартість людського життя. Суспільство поклало на нього завдання допомагати тим, хто потребує його допомоги, полегшувати біль там, де це необхідно, лікувати, якщо можливо, та опікуватися тими, хто не підлягає лікуванню. Якщо пацієнти, їхні близькі та рідні не були б переконані, що лікар погоджується з такими настановами, вони йому ніколи б не повірили.

Пацієнт ніколи б не знав, чи лікар приходить як помічник чи як кат.

Це принципова позиція, що не допускає винятків. Вона належить до невиліковних хвороб як розуму, так і тіла. До того ж хто може з упевненістю сказати, що психоз, який зараз вважають невиліковним, залишатиметься таким і надалі? Ми повинні пам'ятати, що хоча психіатр і може мати цілковиту рацію, ставлячи діагноз невилікового психічного захворювання, проте він ніколи не може бути достатньо впевненим, щоб оцінювати право пацієнта на життя. Ми знаємо випадок, коли чоловік лежав у ліжку протягом повних п'яти років. Його життя підтримували штучним харчуванням, м'язи його ніг атрофувались. Можна запитати, чи не було б краще покласти край такому нещастю? Однак справа набула несподіваного розвитку. Одного разу пацієнт попросив дозволу на харчування в звичному режимі і спробував устати з ліжка. Він учився ходити, поки атрофовані м'язи не почали знову нормально функціонувати. Через кілька тижнів його виписали з лікарні, і незабаром він почав читати лекції. Одного дня він виступав перед маленькою групою психіатрів, розповідаючи про свої відчуття і враження протягом перебігу хвороби.

Наші опоненти можуть заперечити: психічно хвора особа неспроможна відстоювати власні інтереси. Тому ми, лікарі, повинні зробити крок до припинення пацієнтового життя, оскільки можна припустити, що хворий сам би хотів смерті, якби божевілья не затьмарило його свідомості

Логотерапевт займає цілком іншу позицію. Лікар повинен діяти як агент хворої волі пацієнта до життя і як прихильник його права на життя. Лікар не може позбавляти хворого цього права. Повчальним є випадок молодого лікаря, у якого розвинулася меланома і який поставив собі правильний діагноз. Колеги марно намагалися переконати його, що він не хворий. Вони зайшли настільки далеко, що замінили його сечу для аналізів, домігшись негативного результату. Тоді той лікар прокрався вночі в лабораторію і самотійно зробив аналіз своєї сечі. Друзі побоювалися, що він скоїть самогубство. Натомість лікар почав чимраз частіше сумніватись у правильності свого початкового діагнозу. На жаль, він з'ясував причину своєї хвороби тоді, коли метастази вже перекинулися на печінку. Таким чином, він несвідомо обманював себе, адже на останніх стадіях захворювання воля до життя повстала проти наближення смерті. Ми повинні поважати цю волю і не відмовляти людині в її праві на життя з огляду на якусь ідеологію.

Часто можна почути інший аргумент, що пацієнти, які мають невиліковні психічні захворювання (особливо ті, що народилися неповносправними), становлять економічний тягар для суспільства. Що ми можемо відповісти на це? Насправді ідіоти[19 - До 70 років ХХ століття до категорії ідіотів відносили осіб, рівень інтелекту (IQ) яких становив 30 і менше пунктів. Пізніше поняття «дебіл», «імбецил» та «ідіот» замінено на «легку розумову відсталість», «розумову відсталість середньої тяжкості», «значну розумову відсталість» та «глибоку розумову відсталість». (Прим. перекл.)], які принаймні возять тачки на якомусь підприємстві, можуть бути набагато більш «продуктивними», ніж, скажімо, старі дідусі та бабусі, що доживають свого віку. Якщо їхнім родичам запропонувати покінчити зі старенькими, бо ті вже некорисні для суспільства, то вони б жахнулися від такої пропозиції і, звичайно, не погодилися б. (Утім ті ж добрі громадяни, які вважають людей похилого віку, можуть бути прихильниками милосердного вбивства непристосованих до життя.) Кожен із нас повинен визнати, що людина, яка є незамінним об'єктом любові своїх родичів, – це людина, життя якої має сенс. Однак не всі усвідомлюють, що батьки зазвичай люблять та ревно захищають розумово відсталих дітей, принаймні через їхню безпорадність.

На наш погляд, обов'язок лікаря – рятувати людське життя скрізь, де він тільки може, навіть тоді, коли стикається з пацієнтом, який хоче покінчити життя самогубством. У цій ситуації лікар постає перед вибором: він повинен залишити потенційного самогубця на присуд долі, яку той добровільно вибрав, а чи має приборкати волю самогубця, одного разу вже виражену в дії? Незважаючи на те що таку волю слід поважати, кожен лікар, перешкоджаючи суїциду пацієнта, стає його суддею, замість того щоб дати йому змогу йти своєю дорогою. Ми ж вважаємо, що, коли «доля» (чи Провидіння) мала на меті не перешкоджати людині, втомленій життям, померти, вона знайшла б способи запобігти втручання лікаря. Якщо доля передає ймовірне самогубство в руки лікаря ще до того, як воно буде скоєне, то він завжди повинен бути лікарем, а ухвалювати рішення в справі про життя чи смерть пацієнта він має лише на основі своєї особистої життєвої філософії.

У попередньому фрагменті ми розглянули проблему самогубства ззовні, з погляду лікаря, який може ухвалити різні рішення. Тепер ми б хотіли поглянути на цю проблему зсередини, зрозуміти мотиви вчинків особи, що перебуває в депресії, та з'ясувати, чи вони обгрунтовані. Інколи чуємо вислів «самогубство з розрахунку». Це коли людина на підставі свого попереднього досвіду вирішує, що її подальше життя не має сенсу. Питання, однак, полягає в тому, чи може такий досвід бути настільки негативним, що життя цієї людини не матиме сенсу.

По-перше, сумнівно, на нашу думку, щоб хтось об'єктивно підбив підсумки свого життя. Навіть коли певна особа доходить висновку про нерозв'язність своїх життєвих проблем, вирішивши, що єдиним виходом для неї є самогубство. Незалежно від того, наскільки сильне її переконання в правильності такого висновку, воно є суб'єктивним. Якщо хоча б в одному випадку помилятиметься той, хто, переконавшись у безнадійності своєї ситуації, вирішив скоїти суїцид, знайшовши інший вихід, тоді кожне самогубство буде *ipso facto*[20 - Тим самим, з огляду на сам факт (лат.). (Прим. перекл.)] безпідставним. Бо ж кожен, хто зважився на самогубство, має таке ж тверде суб'єктивне переконання, що це для нього найправильніший шлях. Але ж ніхто з таких людей не може знати заздалегідь, чи він об'єктивно та правильно оцінює ситуацію і чи наступні події не переконують його в тому, що він помилявся.

Теоретично можна уявити, що самогубство іноді може бути виправдане як свідомо жертва. Однак зі свого досвіду знаємо, що мотиви навіть таких самогубств насправді занадто часто виникають через обурення людини, яка зважилася на самогубство, і що навіть із таких безнадійних ситуацій можна

знайти інший вихід. Тому ми вважаємо, що самогубство ніколи не є етично виправданим. Навіть у разі розкаяння за вчинене. Адже самогубство не дає змоги самовбивці позбавити людей страждань, яких він їм завдав. І замість того щоб виправити скоєне раніше, усуває тільки его самогубця.

Звернімося до випадків, коли мотивами самогубства є хворобливий стан психіки людини. Ґрунтовні психіатричні дослідження можуть довести, що жодне самогубство ніколи не відбувається без певної психопатологічної основи. Однак це питання не є предметом нашого розгляду в пропонованій праці. Наша мета – переконати потенційного самовбивцю, що позбавляти себе життя безглуздо. Сподіваємося, що це можна зробити, використавши об'єктивні аргументи і застосувавши методи логотерапії.

Варто зазначити, що відчуття втоми людини від життя належить до емоцій, а емоції ніколи не є аргументами. В етичному контексті це питання звучатиме так: чи зневіриться людина. (Проте в етичному контексті задоволення не може бути для людини аргументом на користь рішення жити далі.)

Там, де класична психотерапія не може допомогти, слід звернутися до методу логотерапії. Відмінність логотерапевтичного підходу від класичної психотерапії чітко показано в наступному прикладі.

«Пацієнтові» призначили психіатричне лікування з огляду на його намір скоїти самогубство, у якому він відверто зізнався після госпіталізації. Проте в нього не виявлено жодних очевидних симптомів психозу. Аргументи, наведені директорів закладу, видавалися логічно бездоганними. Пацієнт стверджував, що кожна людина має право вирішувати, чи хоче вона далі жити. Він протестував проти обмеження своєї свободи та лікування, адже вважав себе психічно здоровим. Директор затвердив діагноз «психічно здоровий» та виписав пацієнта як людину, з якою все «гаразд». Той уже виходив із лікарні, коли раптом один із психіатрів переконав директора, що людина може бути психічно здоровою, але мати духовні проблеми, та запропонував порозмовляти з пацієнтом. Як не дивно, але за короткий проміжок часу лікареві вдалося пояснити пацієнтові, що свобода людини – це не «свобода від», а «свобода до», свобода бути відповідальним. Протягом наступної серії зустрічей лікаря з пацієнтом той перестав думати про самогубство.

Звичайно, лікар поведився не так, як завжди. Однак хто може заперечити правильність такої поведінки з огляду на проблему, яку вона допомогла

вирішити? Такий світоглядний диспут між лікарем і пацієнтом був єдиним можливим засобом, що допоміг пацієнтові повернути жагу до життя за такий короткий проміжок часу.

Їхня бесіда передбачала як логотерапевтичну фазу, що мала на меті подолати суїцидальні наміри пацієнта на філософському рівні, так і психотерапевтичну (у класичному розумінні), коли лікар намагався уточнити психологічний фон такого рішення пацієнта. Під час цієї психотерапії виявилось, що одним із мотивів самогубства пацієнта було його бажання помститися суспільству, яке погано ставилося до хворого. Важливо, що після лікування цей чоловік вирішив показати іншим, ким він був насправді і наскільки цінним та значущим було його життя. Під час розмов він наголошував, що скрутне економічне становище не було причиною рішення про суїцид, що наявність грошей йому б не допомогла. Натомість він «потребував якогось сенсу у своєму житті» та «рятувався від цієї порожнечі».

Ми розмовляли про свободу бути відповідальним. Але ця свобода сама по собі передбачає почуття відповідальності. Навіть у найбільш радикальній формі втечі від відповідальності – втечі від самого життя через суїцид – людина не може уникнути своєї відповідальності. Бо вона вчиняє акт самогубства добровільно (звичайно, припускаємо, що вона є психічно здоровою). Вона не може уникнути того, від чого втікає. Відповідальність не відпустить її, і в такий спосіб проблему не можна розв'язати. Тож ми мусимо знову і знову наголошувати, що потенційне самогубство, забираючи життя в людини, не може вирішити жодної її проблеми. Слід показати, наскільки вибір пацієнта нагадує шахіста, який, зіткнувшись протягом гри зі складною проблемою, просто скидає всі фігури з дошки. Це не є розв'язанням шахової проблеми, а самогубство – життєвої. Так само як шахіст порушує правила гри в шахи, людина, яка вибирає самогубство, порушує правила гри в життя. Правила не вимагають від нас виграти за будь-яку ціну. Важливо, щоб ми ніколи не здавались[21 - Часто постає питання про те, чи для того, щоб скоїти самогубство, слід бути сміливим чи боягузом. На нього не так легко відповісти. Ми повинні зважати на внутрішній конфлікт кожної особи, який зазвичай передує спробі самогубства. Мабуть, самогубець сміливий у смерті, але боягуз у житті.]].

Ми хочемо навчити пацієнтів того, що Альберт Швейцер назвав повагою до життя. Але переконати їх у тому, що життя безцінне, можна, лише надавши їхньому життю сенсу, допомігши їм збагнути мету свого життя. «Той, хто хоче жити, витримає будь-які життєві обставини», – казав Ніцше. Переконання

пацієнта в тому, що в нього є власна життєва мета, має величезну психотерапевтичну та психогігієнічну цінність. Ми переконані, що ніщо так не допоможе людині подолати об'єктивні труднощі чи суб'єктивні негаразди, як усвідомлення того, що вона має в житті свою мету. Наявність такої мети робить людину незамінною і надає її життю унікальності. Висловлювання Ніцше свідчить про те, що життєві обставини, тобто певні труднощі та зневіра, відступають настільки, наскільки бажання жити стає першорядним. Але не тільки. З погляду життєвої мети, що складніші обставини, то життя має більше сенсу. Можна провести аналогію з життям спортсменів. Спортсмен ставить перед собою завдання таким чином, щоб, виконуючи їх, самостверджуватися. Подумайте про біг або перегони на конях із перешкодами як про аналогію до проблем у нашому житті. Чи життєві труднощі не є всього-на-всього перевіркою нашої витривалості та не роблять нас сильнішими і відважнішими?

Наша мета – допомогти пацієнтові досягнути сенс свого життя, перейти від стану «пацієнта» до стану «агента». Для цього пацієнтові недостатньо тільки усвідомити, що його життя є постійним намаганням утілити певні цінності. Йому також необхідно довести, що завдання, за яке він відповідає, є завжди винятковим. Цю винятковість розуміємо і як особливість кожного завдання, і як унікальність кожної людини. Тож вона постійно змінюється відповідно до неповторності кожної ситуації. Нам слід лише нагадати про те, що Шелер назвав «ситуаційними цінностями», які відрізняються від «вічних цінностей» тим, що другі наявні завжди й обов'язкові для кожного. У певному сенсі ці ситуаційні цінності також є завжди й очікують настання слушної миті, коли людина скористається єдиною можливістю їх утілення. Якщо цією можливістю знехтуємо, то втратимо їх безповоротно і ніколи не реалізуємо ситуативного потенціалу, пропустивши своєчасну нагоду.

Отже, фактори унікальності та неповторності є важливими складниками сенсу людського буття. Завдяки сучасній екзистенціальній філософії ми розуміємо, що життя людини є за своєю суттю конкретним та суб'єктивним. Екзистенціалісти наголошують на цих характеристиках, щоб відновити на сцені сучасності моральну відповідальність. Недарма екзистенціальну філософію назвали філософією «заклику». Вона визначає людське життя як унікальне, непрямо спонукаючи кожну людину актуалізувати у своєму житті цю унікальність та неповторність можливостей.

Мета екзистенціального аналізу та логотерапії – привести пацієнта до максимально можливої концентрації та відданості. Тож наше завдання –

показати, наскільки життя кожного з нас має унікальну мету, до якої веде лише одна дорога. Людина, йдучи цією дорогою, нагадує пілота літака, якого спрямовують в аеропорт через нічний туман до «сліпого» приземлення. Методика давно відома, радіостанція в аеропорту передає пілотові два різні сигнали, кожен із яких покриває свою ділянку. Правильний курс – якраз на перетині цих двох ділянок, і тут пілот чує чіткий тон сигналу. Він іде до своєї мети, дотримуючись незмінного тону сигналу. Аналогічно і кожна людина в усіх життєвих ситуаціях завжди має перед собою єдиний і унікальний курс, дотримуючись якого, може досягти реалізації своїх найбільш особистих можливостей.

Але якщо пацієнт стверджує, що він не знає своєї життєвої мети, що унікальні можливості його власного життя для нього неочевидні? Тоді ми можемо тільки відповісти, що невідкладним завданням для нього є знайти дорогу до власної мети, просуваючись до унікальності й неповторності власного життєвого змісту. Як же ж зрозуміти внутрішні можливості кожної людини? Іншими словами, як людина має збагнути відмінність між тим, ким вона є і ким повинна бути. Немає ліпшої відповіді за ту, яку дав Гете: «Як ми можемо зрозуміти себе? Ніколи через роздуми, а тільки через учинки. Намагайтеся виконувати свої обов'язки, і ви незабаром дізнаєтеся, ким ви є. Але чим є обов'язки? Вимогами конкретного дня».

Трапляються, однак, люди, які визнають винятковий характер своїх життєвих завдань і бажають реалізувати свої конкретні неповторні ситуативні цінності, але які ще вважають свою особисту ситуацію «безнадійною». Ми повинні передусім відповісти на питання, що означає «безнадійна»? Адже людина не може передбачити свого майбутнього. Не може цього зробити хоча б тому, що це знання негайно вплинуло б на її теперішню поведінку, унаслідок чого змінилося б саме майбутнє. Таким чином, майбутнє щоразу змінювалося б, і оригінальне передбачення було б фальшивим.

Оскільки людина не може пророкувати майбутнє, вона ніколи не зможе стверджувати, чи майбутнє містить можливості для реалізації цінностей. Одного темношкірого, якого було засуджено до пожиттєвої каторги, перевозили з Марселя на Острів Диявола. У відкритому морі на пароплаві спалахнула пожежа. Засудженого, надзвичайно сильного чоловіка, звільнено з кайданів, і він урятував життя десяти осіб. Пізніше, з огляду на цей акт героїзму, його вирок було змінено. Якщо цього чоловіка на набережній Марселя запитати, чи решта його життя має сенс, він, мабуть, заперечив би. Ніхто не може знати, що

підготувало для нього життя чи які миті величі ще на нього чекають.

Ніхто не має права виправдовуватися своїми недоліками, тобто применшувати власні можливості. Незалежно від того, наскільки людина невдоволена собою, наскільки картає себе через помилки і наскільки суворо осуджує себе, уже те, що вона так чинить, доводить, що вона не є настільки нещасною, як їй здається. Так само як оплакування відносності та суб'єктивності всіх знань і цінностей припускає їх об'єктивність, моральне самоприниження передбачає ідеальну особистість, якою слід бути. Тож той, хто судить себе жорстоко, помічає цінності, намагаючись утілити їх у життя. Прирівнюючи себе до ідеалу, не можна залишатися цілком безвартісним. Бо, досягаючи ідеал, ми досягаємо його рівня, позбавляючись таким чином нікчемності. «Якби наше око не було сонячним, то ніколи б не побачило сонця...»

Те саме стосується і тих узагальнень морального відчаю, які викликають фундаментальні сумніви в моральності людства. Цей тип мислення стверджує, що людина є злою сама по собі, злою за своєю природою[22 - Можемо погодитися з твердженням, що тільки деякі індивіди є по-справжньому хороші й добрі. Але якщо так, то чи не повинен кожен із нас стати одним із тих виняткових і рідкісних людей?]. Але цей різновид етичного Weltschmerz[23 - Печаль над недоліками світу (нім.). (Прим. перекл.)] не повинен паралізувати будь-які етичні дії. Дехто заявляє, що «всі люди є лише егоїстами» і що випадкові акти альтруїзму насправді також є егоїзмом, оскільки вдавання до альтруїзму звільняє від неспокою, викликаного співчуттям. Цим людям відповімо так: елімінація неспокою, викликаного співчуттям, є не причиною, а наслідком; щобільше, те, що ми стверджували щодо життя індивіда, стосується всього людства. І за аналогією з пасмами гір в оцінюванні історії конкретної ери вирішальними є вершини. Життя кількох інтелектуальних чи етичних геніїв чи навіть однієї особи, яку ми по-справжньому любимо, може надати достатньо підстав для виправдання людства в цілому.

Якщо, врешті-решт, погодитися з тим, що вічні та величні ідеали людства повсюдно використовують як засоби досягнення мети в політиці, бізнесі, особистих еротичних пригодах чи марносластві, ми можемо відповісти: це лише свідчить про нетлінну силу цих ідеалів і показує, що вони є обов'язковими для всіх. Бо якщо такий тип поведінки, щоб бути ефективним, має маскуватися моральністю, то це означає, що моральність є справді ефективною. Вона не могла б бути такою впливовою, якби людство її не шанувало.

Тому завжди є завдання, яке людина має звершити у своєму житті. І людині завжди під силу його виконати. Екзистенціальний аналіз розроблено з метою допомогти індивідові зрозуміти відповідальність за виконання кожного зі своїх завдань. Що більше він зрозуміє це завдання, то ціннішим видаватиметься йому життя. Екзистенціальний аналіз навчає людей сприймати життя як завдання. Але є люди, які йдуть на крок іще далі, вони сприймають життя в ширшому вимірі. Вони здобувають іще й авторитет, із якого виникає завдання. На нашу думку, це найкраща характеристика релігійної людини: вона аналізує своє життя не тільки з погляду відповідальності за виконання своїх завдань, але й із перспективи відповідальності перед тим, хто ті завдання ставить[24 -

Конкретний приклад проілюструє поглибленість усвідомлення відповідальності в релігійних людей. Цитуємо з есе Л. Г. Бахмана про композитора Антона Брюкнера: «Його відчуття відповідальності перед Богом зростало до нескінченних пропорцій. Він сказав своєму другові доктору Йозефу Клугеру, канонікові Клостернойбурга: «Вони хочуть, щоб я писав по-іншому. Я міг би, але не маю права. З тисяч Бог у своїй милості вибрав мене і наділив мене талантом, мене посеред усіх людей. Якогось дня мені доведеться звітувати перед Ним. І як же я встою перед нашим Господом, якщо б я слухав інших, а не Його?»

Твердження про те, що релігійне ставлення обов'язково робить людину пасивною, малопереконливе. Навпаки, воно може неймовірно активізувати людину. Це стосується передусім тих людей, які вважають себе за Божих союзників на землі. Для такої людини те, що відбувається тут і зараз, є вирішальним. У цьому контексті цікава хасидська притча про мудреця, якого одного разу учні запитали: «Скажи ж нам, коли і як людина може зрозуміти, що Небо пробачило їй її гріх?» Він відповів: «Людина зрозуміє, що Небеса простили її гріх, якщо більше його не повторюватиме». Унікальне досягнення Мойсеевого монотеїзму можна вбачати в тому, що воно передає людям постійне усвідомлення божественного авторитету. Людина, що вірить у Бога, усвідомлює свою відповідальність за виконання завдання, визначеного Богом. Але нам не слід забувати, що моральні спонуки, які виникають на підставі усвідомлення своєї відповідальності, пов'язані передусім із творчими цінностями.

А християнство заклало в підвалини людської моральності усвідомлення того, що ми називаємо цінностями ставлення. Християнське життя, з погляду розіп'ятого Христа, набуває особливого значення через вільний вибір своїх страждань. Тепер протестантизм має зацентувати увагу на понятті благодаті, пов'язавши відчуття відповідальності із цінностями досвіду. З погляду протестантської теології благодаті усе, що з нами стається, є сповненням благодаті дарунком Бога. На нашу думку, є узгоджене співвідношення між трьома категоріями цінностей, з одного боку, і трьома основними відгалуженнями західної релігії – з другого.].

Віднайти своє основне особисте завдання в житті особливо складно невротикам, яким бракує інстинктивного відчуття своїх завдань. Наприклад, жінка знемагала від неврозу нав'язливих станів і зробила все для того (перебільшуючи свої материнські обов'язки), щоб не вивчати психологію, до якої мала талант. На основі знань з індивідуальної психології вона створила теорію про те, що психологія була лише «допоміжним театром війни» і що навчання – це невротичний «arrangement». Відмовившись від цього помилкового самоаналізу і подивившись на своє життя крізь призму екзистенціально-аналітичного підходу, вона змогла «пізнати себе в дії» і відповісти на «виклики кожного дня». Зробивши це, вона зрозуміла, що не потребує нехтувати ані материнством, ані професійною кар'єрою.

Невротики схильні протиставляти одне життєве завдання іншому або демонструвати інші типи неадекватної поведінки. Наприклад, можуть намагатися жити «згідно з програмою, пункт за пунктом», як одного разу зробила жінка, хвора на невроз нав'язливих станів. Ми не можемо жити за путівником, інакше не помічали б неповторних життєвих шансів. Ми б обмежили свою долю і пройшли мимо ситуативних цінностей, замість того щоб утілювати їх у життя.

Відповідно до екзистенціального аналізу, загальноприйнятого та загальнообов'язкового життєвого завдання немає. З цього погляду питання про конкретне життєве завдання або конкретний сенс життя безглузде. Це нагадує нам запитання, яке поставив репортер шаховому гросмейстерові: «А тепер, Майстре, скажіть мені, яким є найкращий хід у шахах?» На таке запитання теж не можна відповісти загально. Якби гросмейстер зреагував би на це запитання серйозно, то мав би відповісти: «Гравець завжди повинен діяти відповідно до своїх можливостей, враховувати майстерність суперника і, дочекавшись слушної миті, зробити якнайкращий хід». Тут слід наголосити на двох аспектах. По-перше, «відповідно до своїх можливостей», тобто йдеться про внутрішній стан, те, що ми називаємо темпераментом. По-друге, слід брати до уваги специфічну конфігурацію гри, бо в різних ситуаціях найкращий хід може бути іншим.

Якщо розпочинати гру з наміром зробити найкращий хід, то гравця постійно гризли б самокритичні думки, що, звичайно, позначилося б на характері гри, від якої було б мало задоволення.

Особа, що замислюється про сенс життя, перебуває в аналогічному становищі. Вона також може збагнути його тільки в конкретній життєвій ситуації. Було б

морально неправильно і психічно виснажливо ставити собі за мету реалізувати «найвищу» цінність. Краще намагатися якнайліпше виконувати свої щоденні обов'язки. Це імператив, інакше всі зусилля зведуться нанівець. Але водночас слід уміти задовольнятися поступовим наближенням до мети, а не прагнути досягнути всього й відразу.

Наші зауваження щодо питання про загальний сенс життя зводилися до радикальної критики такого питання. Воно помилкове, оскільки стосується загального поняття «життя», а не «власного» життя конкретної людини. Можливо, нам слід пригадати оригінальну структуру досвіду. У цьому разі ми повинні здійснити своєрідну коперниківську революцію, сформулювавши цілком нове питання про сенс життя.

Важливо зрозуміти таке: людині ставить питання саме життя. Тобто запитує не людина, але вона повинна зрозуміти, про що її запитує життя.

Можливо, слід згадати, що психологія розвитку також показує, що «розуміння сенсу» свідчить про вищу стадію розвитку, ніж «набуття сенсу». Таким чином, аргумент, який ми спробували логічно «розвинути», відповідає курсу психологічного розвитку, парадоксальній первісності відповіді щодо питання. Вона ґрунтується на досвіді людини, яку запитують. Інстинктом, що веде людину до розуміння найвищих життєвих завдань, до відповідальності за своє життя, є сумління. Воно має свій власний «голос» і промовляє до нас – це незаперечний феноменологічний факт. Однак те, що воно промовляє, завжди є відповіддю. З психологічного погляду тільки релігійні особи відчують не лише те, що сказано, але й те, хто сказав. Тобто їхній слух гостріший, ніж у нерелігійних людей. У діалозі зі своєю совістю, у цьому найбільш інтимному з усіх можливих монологів співрозмовником вірних є сам Бог[25 - Ми говоримо тут, звичайно, лише про той тип релігійного досвіду, де Бог – це особливе поєднання всіх первинних образів особистості, або, іншими словами, перше та останнє «Ти». Для релігійної людини в цьому сенсі усвідомлення Бога означає усвідомлення остаточного «Ти».]

(а) Про сенс смерті

Намагаючись зрозуміти сенс свого життя, людина опиняється віч-на-віч із собою. Тут вона повинна усвідомити, що це життя ставить їй запитання, а вона повинна відповідати на них усім своїм еством, з усією життєвою відповідальністю. Тобто

людина постає перед первинними елементами свого життя – свідомого буття та відповідального буття. На основі екзистенціального аналізу, який концентрується на другому аспекті, було з'ясовано, що відповідальність впливає з конкретної ситуації. Відповідальність зростає разом із унікальністю людини та неповторністю ситуації. Унікальність і неповторність, як ми вже зазначали, є фундаментальними компонентами сенсу людського життя.

Водночас скінченність існування чітко проглядається в цих двох істотних факторах людського життя. Тому вона й повинна бути тим, що людське життя наділяє сенсом, а не чимось, що його позбавляє. Цей погляд вимагає докладнішого обговорення. Спочатку розгляньмо питання про часову скінченність людини, оскільки смерть може позбавити життя сенсу.

Як часто ми чуємо аргумент, що смерть узагалі позбавляє життя сенсу. Що, врешті-решт, усе, що робить людина, є безглуздом, оскільки смерть усе зруйнує. Чи справді смерть знівельовує сенс життя? Навпаки. На що наше життя було б схоже, якби не мало часового завершення? Якби ми були безсмертними, то могли б завжди відкладати кожную дію на пізніше. Нам би було байдуже, чи зробили б ми щось тепер, а чи згодом. Кожну дію можна зробити завтра, або наступного дня, або через рік, або через десять років. Але через очікування смерті як абсолютного кінця нашого майбутнього і межу наших можливостей ми не пропускаємо жодної можливості, «кінцева» сума яких становить міру вартості нашого життя.

Скінченність і тимчасовість існування, таким чином, є не тільки невід'ємною характеристикою людського життя, але й реальним фактором його сенсу. Сенс людського життя ґрунтується на його незворотності. Отже, життєву відповідальність особи слід характеризувати в системі термінів часовості та неповторності. Якщо ж за допомогою екзистенціального аналізу ми хочемо повернути наших пацієнтів до усвідомлення своєї відповідальності, нам слід пояснити їм (на основі притч і порівнянь) історичну цінність життя, з якої й впливає відповідальність. Наприклад, лікар може запропонувати пацієнтові пригадати свою біографію. Допоможіть пацієнтові уявити, що він тільки що розкрив «главу», присвячену теперішньому етапу свого життя, і що він має чудовий шанс вирішити, яким буде зміст наступного розділу. Він повинен уявити, що ще може вносити зміни в основну «главу» своєї ненаписаної внутрішньої історії життя.

Загалом основна позиція екзистенціального аналізу може бути такою: жити так, наче ви живете вдруге і в попередньому житті вже вчинили всі ті помилки, які якраз намагаєтеся зробити. Тільки-но людина справді уявить себе в цій ситуації, вона негайно ж усвідомить усю повноту відповідальності, яку відчуває кожна людина впродовж усього свого життя, за те, що вона зробить протягом наступної години, за те, як вона плануватиме наступний день.

Також можемо попросити пацієнта уявити своє життя так, ніби це фільм, який щойно знімають, але який ми не зможемо «монтувати». Тож усе, що коли-небудь потрапило в камеру, ніколи не зможе бути стертим чи зміненим. Таким прикладом лікар може дати можливість пацієнтові відчути незворотну цінність свого життя.

На початку життя весь потенціал іще не використано. Проте з часом він щораз більше перетворюється на функції. Таким чином, життя складається здебільшого із вчинків, досвідів та страждань. Життя людини нагадує радіо із його обмеженим «періодом життя», протягом якого його атоми розпадаються, а матерія перетворюється на енергію, яка ніколи не перетвориться знову на матерію. Оскільки процес розпаду атомів незворотний, «спрямований», початкова сутність радіо незмінно зменшується. Аналогічно можна сказати про життя: початкові характеристики матеріалу чимраз більше зникають, поки зрештою воно не стане чистою формою. Людина нагадує скульптора, який вирізьблює камінь так, що він дедалі більше нагадує сформований образ. Людина працює з тим матеріалом, який дала їй доля, і пробує відповідно до своїх можливостей «викувати» цінності творення, досвіду чи ставлення.

У цю метафору різьбляра також можна ввести фактор часу. Для цього слід тільки уявити, що він має обмежений час для завершення скульптури, однак йому не повідомили, коли він спливає. Таким чином, скульптор ніколи не знатиме, коли його «відкличуть», можливо, це станеться наступної миті. Тому він змушений використовувати ефективно кожну хвилину, бо його робота може лишитися незавершеною. Проте незавершена робота не означає зменшення її вартості. «Фрагментарна якість» життя (Зіммель) не применшує його цінності. Висновки про значущість життя роблять не на підставі його тривалості. Зрештою, біографію оцінюють не за обсягом, а за багатством її змісту. Героїчне життя того, хто помер молодим, безсумнівно, має більше сенсу, ніж існування якогось дурника-довгожителю. Іноді найкрасивіші симфонії – незавершені.

Життя людини нагадує випускні экзамени. В обидвох випадках важливішими є висока якість, ніж факт завершення. Студент повинен бути готовим до дзвінка, що повідомить про завершення іспиту, а кожен із нас постійно має бути готовим до миті, коли нас «відкличуть».

У цьому скінченному часі людина повинна довершувати розпочате, але й усвідомити свою скінченність, сприйняти її як частину угоди. Таке життя не обов'язково характерне тільки для героїв. На нашу думку, такий підхід може визначати поведінку пересічних людей. Наприклад, відвідувач кінотеатру очікуватиме радше не зовсім щасливого завершення фільму. Зрештою, те, що звичайні люди потребують кінофільмів чи театральних вистав, свідчить про значущість історичності. Якби важливі речі не потребували пояснення, а отже, з'ясування їхньої розвитку, тобто історичності, люди, замість того щоб годинами сидіти в театрі, задовольнялися б коротенькою «мораллю розповіді», поданою якнайлаконічніше.

Отже, немає сенсу в будь-який спосіб виокремлювати із життя смерть, адже вона до нього належить! Також невідомий спосіб «її подолання», як інколи думають люди, коли шукають безсмерття через розмноження. Бо твердження, що сенс життя в нащадках, помилкове. Наше життя не може поширюватися до нескінченності. Сім'ї врешті-решт вимирають, і колись вимре й людство, навіть якщо спричинить це космічна катастрофа, що знищить усе живе на Землі. Якби смертність позбавляла життя сенсу, то було б неважливо, коли ця смерть настане, у близькому чи далекому майбутньому. Якщо цього не помічати, то можна уподібнитись одній пані, яка з жахом закричала, коли астроном сказав, що кінець світу, найімовірніше, настане через мільярд років. І коли її запевнили: «Але не раніше ніж через мільярд років», – вона полегшено зітхнула, додавши: «Ху-х, а я почула, що ви сказали, що через мільйон». Життя має сенс незалежно від того, довге воно чи коротке, або життя може не мати сенсу, незважаючи на його тривалість. Якщо життя жінки, яка не мала дітей, було позбавлене сенсу тільки через це, тоді виявляється, люди живуть виключно заради наступних поколінь. Це було б лише відтермінуванням проблеми, оскільки кожне покоління передавало б її наступному нерозв'язаною. Єдиним сенсом кожного покоління було б виховання наступного. Але увіковічнення чогось без змісту є безглуздом. Якщо щось не має сенсу, то лише через безсмертя воно його не набуде.

Кінець ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Скорочена та перероблена стаття, прочитана на особливе запрошення Королівського медичного товариства, відділ психіатрії, у Лондоні 15 червня 1954 року. (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)

2

Слід, однак, пам'ятати, що в логотерапії поняття «духовний» не має релігійної конотації, але стосується людини.

3

Психічний стан, зумовлений незадоволеними інстинктами, недосягнутою метою тощо. (Прим. перекл.)

4

З грецької ???? (ноос) – дух, розум, інтелект. (Прим. перекл.)

5

Після мене – хоч атомна бомба (фр). (Прим. перекл.)

6

Дослівно з латини – «до нудоти» або «до відрази» – аргумент, який дуже часто повторюють. (Прим. перекл.)

7

Шори – спеціальні пластини, які кріплять біля очей коня і закривають йому огляд із боків, щоб тварина під час руху нічого не злякалась. (Прим. перекл.)

8

Психоаналіз та індивідуальна психологія зосереджуються на одній стороні життя. Але інтимний зв'язок між свідомістю і відповідальністю виражається за допомогою мови. Наприклад, у французькій та англійській мовах наявні слова зі спільним коренем для вираження понять «свідомість» та «совість», друге з яких є схожим до поняття «відповідальність». Свідомість і відповідальність об'єднуються, щоб сформувати сутність. Разом вони формують цілісність людського буття. Це можна пояснити онтологічно. Почнемо з того, що «бути» завжди означає «бути по-різному». Ми можемо виявити певні аспекти тільки виділяючи їх із масового потоку. Лише тоді, коли один аспект реальності протиставляється іншому, може існувати і перше, і друге. Тобто будь-що реальне вимагає реальності чогось іншого. «Бути» означає «бути відмінним від чогось». Це відношення дуже важливе. Отже, усе відбувається тільки у відношенні до

чогось іншого. Відмінності в станах буття можуть бути одночасними або послідовними. Свідомість передбачає одночасність суб'єкта та об'єкта – «різне буття» в просторовому вимірі. А відповідальність передбачає послідовність різних станів, відділення майбутнього від сучасного – «різне буття» в часовому вимірі. Воля як основа відповідальності прагне перетворити один стан на інший. Ідентичність понять-близнюків «свідомість» – «відповідальність» переходить із цього першого розділення буття у два аспекти – одночасності та послідовності. З двох можливих, базованих на представленій онтології поглядів щодо людини, психоаналіз та індивідуальна психологія використовують або один, або другий.

9

Це стосується тільки лікування духовних страждань.

10

Джерелом і психологізму, і біологізму, і соціологізму є натуралізм. Отже, синтез біологізму та соціологізму спричинив появу колективного біологізму, одним із аспектів якого є расизм.

11

Латинський вислів, що означає унікальність правової конструкції (акта, закону, статусу тощо), яка, незважаючи на схожість з іншими конструкціями, загалом не має аналогів. (Прим. перекл.)

12

Утома від життя (лат.). (Прим. перекл.)

13

На підставі цього (лат.). (Прим. перекл.)

14

Відносини між (вузьким) тваринним середовищем та (ширшим) світом людини, а також між людським світом і (всеосяжним) суперсвітом можна пояснити на основі явища «золотого перетину» в геометрії.

15

Час, який минув, є, безумовно, незворотним, але те, що протягом цього часу сталося, є незаперечним і непорушним. Будь-яка філософія, яка звертає увагу на тлінність буття, не обов'язково є песимістичною. Образно кажучи, песиміст нагадує людину, яка зі страхом і смутком спостерігає за своїм настінним календарем, щодня зриваючи з нього листок, від чого календар стає щораз тоншим. З іншого боку, особа, яка сприймає життя саме так, подібна до людини, яка акуратно відриває сторінку з блокнота й записує свої враження, після чого спокійно відкладає її до купки раніше вирваних сторінок. Вона може з гордістю розмірковувати про викладене в цих замітках, про повноту свого життя. Як усвідомлення старіння зашкодить такій особі? Чи є в неї якісь підстави заздрити молодим людям, яких вона зустрічає у своєму житті? Чи повинна вона сумувати за власною молодістю? Чому вона має заздрити молодості? Може, прихованим у майбутньому можливостям? Вона думає: «Ні, дякую. Замість можливостей я вже маю в минулому не тільки виконану роботу і любов, але й пережиті страждання. Це те, чим я найбільше пишаюсь, те, що не надихає на заздрість». Усе, що було добрим і гарним у минулому, у ньому й лишається. З іншого боку, поки життя триває, усі свої помилки ще можна виправити (Шелер, «Wiedergeburt

und Reue»). Тож наш світ не схожий на завершений фільм (як, наприклад, теорія відносності зображає процес тривання світу в сукупності чотирьох вимірів), який треба лише відтворити. Фільм цього світу ще знімають. Отже, минуле, на щастя, уже відбулося, тоді як майбутнє, на щастя, ще треба сформувати, тобто воно залежить від людської відповідальності. Що ж таке відповідальність?

Відповідальність є тим, із чим ми стикаємося в житті і від чого намагаємося втекти. І справді, у відповідальності є щось бездонне. Що довше ми думаємо про неї, то більше усвідомлюємо її жахливі глибини – доки нас не здолає запаморочення. Як тільки заглибимося в сутність людської відповідальності, нас охоплює нестримне тремтіння: у відповідальності є щось страшне і водночас славетне! Страшним є усвідомлення, що саме в цю мить ми відповідаємо за прийдешнє і що кожне наше рішення вже незмінне, що кожної хвилини ми або щось творимо, або втрачаємо – утрачаємо єдину і неповторну можливість. Кожна мить містить тисячі можливостей, але ми можемо вибрати лише одну з них. Усі інші – приречені на вічне забуття. Але як приємно усвідомити, що майбутнє, наше власне і всього світу, залежить – хоча й незначною мірою – від нашого рішення. Те, що ми робимо в конкретну мить свого життя, стає реальним і вже ніколи не перейде в небуття.

16

Філософський напрям етики, що трактує фізичне задоволення як найвище благо і запоруку щастя. (Прим. перекл.)

17

Філософський напрям етики, згідно з яким метою життя є щастя. (Прим. перекл.)

18

Система засобів наукового чи логічного пізнання. (Прим. перекл.)

19

До 70 років XX століття до категорії ідіотів відносили осіб, рівень інтелекту (IQ) яких становив 30 і менше пунктів. Пізніше поняття «дебіл», «імбецил» та «ідіот» замінено на «легку розумову відсталість», «розумову відсталість середньої тяжкості», «значну розумову відсталість» та «глибоку розумову відсталість». (Прим. перекл.)

20

Тим самим, з огляду на сам факт (лат.). (Прим. перекл.)

21

Часто постає питання про те, чи для того, щоб скоїти самогубство, слід бути сміливим чи боягузом. На нього не так легко відповісти. Ми повинні зважати на внутрішній конфлікт кожної особи, який зазвичай передуює спробі самогубства. Мабуть, самогубець сміливий у смерті, але боягуз у житті.

22

Можемо погодитися з твердженням, що тільки деякі індивіди є по-справжньому хороші й добрі. Але якщо так, то чи не повинен кожен із нас стати одним із тих виняткових і рідкісних людей?

Печаль над недоліками світу (нім.). (Прим. перекл.)

Конкретний приклад проілюструє поглибленість усвідомлення відповідальності в релігійних людей. Цитуємо з есе Л. Г. Бахмана про композитора Антона Брюкнера: «Його відчуття відповідальності перед Богом зростало до нескінченних пропорцій. Він сказав своєму другові доктору Йозефу Клугеру, канонікові Клостернойбурга: «Вони хочуть, щоб я писав по-іншому. Я міг би, але не маю права. З тисяч Бог у своїй милості вибрав мене і наділив мене талантом, мене посеред усіх людей. Якогось дня мені доведеться звітувати перед Ним. І як же я встою перед нашим Господом, якщо б я слухав інших, а не Його?»

Твердження про те, що релігійне ставлення обов'язково робить людину пасивною, малопереконливе. Навпаки, воно може неймовірно активізувати людину. Це стосується передусім тих людей, які вважають себе за Божих союзників на землі. Для такої людини те, що відбувається тут і зараз, є вирішальним. У цьому контексті цікава хасидська притча про мудреця, якого одного разу учні запитали: «Скажи ж нам, коли і як людина може зрозуміти, що Небо пробачило їй її гріх?» Він відповів: «Людина зрозуміє, що Небеса простили її гріх, якщо більше його не повторюватиме». Унікальне досягнення Мойсеевого монотеїзму можна вбачати в тому, що воно передає людям постійне усвідомлення божественного авторитету. Людина, що вірить у Бога, усвідомлює свою відповідальність за виконання завдання, визначеного Богом. Але нам не слід забувати, що моральні спонуки, які виникають на підставі усвідомлення своєї відповідальності, пов'язані передусім із творчими цінностями.

А християнство заклало в підвалини людської моральності усвідомлення того, що ми називаємо цінностями ставлення. Християнське життя, з погляду розіп'ятого Христа, набуває особливого значення через вільний вибір своїх страждань. Тепер протестантизм має зацентувати увагу на понятті благодаті, пов'язавши відчуття відповідальності із цінностями досвіду. З погляду протестантської теології благодаті усе, що з нами стається, є сповненням благодаті дарунком Бога. На нашу думку, є узгоджене співвідношення між трьома категоріями цінностей, з одного боку, і трьома основними відгалуженнями західної релігії – з другого.

Ми говоримо тут, звичайно, лише про той тип релігійного досвіду, де Бог – це особливе поєднання всіх первинних образів особистості, або, іншими словами, перше та останнє «Ти». Для релігійної людини в цьому сенсі усвідомлення Бога означає усвідомлення остаточного «Ти».

Купить: https://tellnovel.com/frankl_v-ktor/l-kar-ta-dusha-osnovi-logoterap

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)