

# ЗМІСТ

Про автора.....	4
Передмова.....	10
Передмова до видання 1992 року.....	15
<b>Частина 1. Досвід життя в концентраційному таборі.....</b>	<b>19</b>
<b>Частина 2. Основи логотерапії.....</b>	<b>107</b>
<i>Воля до сенсу.....</i>	<i>109</i>
<i>Екзистенційна фрустрація.....</i>	<i>111</i>
<i>Ноогенні неврози.....</i>	<i>111</i>
<i>Ноодинаміка.....</i>	<i>114</i>
<i>Екзистенційний вакуум.....</i>	<i>116</i>
<i>Сенс життя.....</i>	<i>118</i>
<i>Сутність існування.....</i>	<i>119</i>
<i>Сенс кохання.....</i>	<i>121</i>
<i>Сенс страждання.....</i>	<i>122</i>
<i>Метаклінічні проблеми.....</i>	<i>125</i>
<i>Логодрама.....</i>	<i>125</i>
<i>Вищий сенс.....</i>	<i>127</i>
<i>Швидкоплинність життя.....</i>	<i>129</i>
<i>Техніка логотерапії.....</i>	<i>131</i>
<i>Колективний невроз.....</i>	<i>138</i>
<i>Критика пандетермінізму.....</i>	<i>139</i>
<i>Кредо психіатра.....</i>	<i>142</i>
<i>Гуманізація психіатрії.....</i>	<i>142</i>
Постскриптум 1984 року.....	144

## ПЕРЕДМОВА

Доктор Франкл, письменник-психіатр, інколи запитує своїх пацієнтів, що потерпають від численних важких та легких порушень: «Чому ви не вчинили самогубство?» У їхніх відповідях він часто знаходить підказку до психотерапії: в одному випадку людина тримається за життя через любов до дітей; в іншому — за ще не втілений талант; у третьому, імовірно, є тільки спогоди, варті збереження. Виплести із цих тонких мотузочок поламаного життя стійку структуру сенсу та відповідальності — завдання і виклик *логотерапії*, створеної доктором Франклом версії сучасного *екзистенційного аналізу*.

У цій книжці доктор Франкл пояснює досвід, який привів його до відкриття логотерапії. Під час довготривалого ув'язнення в нелюдських умовах концентраційних таборів він позбувся всього, окрім оголеного існування. Його батько, мати, брат і дружина померли в таборах або були відправлені до газових камер, отож уся його родина, окрім сестри, у цих таборах загинула. Як вдалося йому, позбавленому всього, втративши все цінне, потерпаючи від голоду, холоду та жорстокості, щогодини очікуючи знищення, — як вдалося йому вважати

життя вартим збереження? Психіатр, який особисто досвідчив такі крайнощі, є психіатром, до якого варто прислухатися. Він, як ніхто інший, здатен подивитися на людське існування мудро й співчутливо. Слова доктора Франкла звучать глибоко щиро, позаяк спираються на надто глибокий досвід, щоб бути оманливими. Сказане ним також підкріплене його престижною позицією на медичному факультеті Віденського університету та репутацією логотерапевтичних клінік, які сьогодні набувають поширення в багатьох країнах, за зразком його власної відомої неврологічної поліклініки у Відні.

Важко втриматися від порівняння підходу до теорії та терапії Віктора Франкла з працею його попередника, Зигмунда Фрейда. Обидва психіатри спочатку займалися походженням і лікуванням неврозів. Фрейд вбачав коріння невротичних розладів у тривозі, спричиненій конфліктними й неусвідомленими мотивами. Франкл розрізняв кілька видів неврозів і пояснював деякі з них (ноогенні неврози) нездатністю особи знайти значення і сенс власного існування. Фрейд наголошує на фрустрації в сексуальному житті; Франкл — на фрустрації «волі до сенсу». Нині в Європі спостерігається відхід від Фрейда і поширення екзистенційного аналізу, який виступає в кількох пов'язаних між собою формах, однією з яких є школа логотерапії. Для толерантних поглядів Франкла характерно, що він не відкидає відкриття Фрейда, але вибудовує на них свої висновки; він також не зрікається інших форм екзистенційної терапії, але вітає близькість із ними.

Представлена розповідь, за її стислості, майстерно вибудована й захоплива. Я двічі прочитав її, не підводя-

## ПЕРЕДМОВА

чись із крісла, нездатний перевести подих від захоплення. Десь на середині історії доктор Франкл презентує власну теорію логотерапії. Він так делікатно вводить її в оповідь, що, лише закінчивши читати книгу, читач усвідомлює, що це глибокодумне есе, а не ще одна жорстока історія про концентраційні табори.

Читач багато чого навчиться із цього автобіографічного фрагмента. Він дізнається, що відбувається з людиною, яка раптово усвідомлює, що їй «нічого втрачати, окрім свого сміховинно оголеного життя». Описана Франклом суміш потоку емоцій та апатії захоплює. Спочатку на допомогу врятованому приходять холодна, відчужена цікавість до своєї долі. Незабаром виникають стратегії, покликані врятувати життя, хоча шанси на виживання є мізерними. Голод, приниження, страх і глибоку злість на несправедливість можна витримати завдяки ретельно збереженим образам коханих людей, релігії, чорному гумору і навіть побіжно побаченій цілющій красі природи — дереву чи заходу сонця.

Однаке ці заспокійливі моменти не зміцнюють волю до життя, якщо не допомагають в'язню знайти сенс у його, на перший погляд, беззмістовному стражданні. Саме в цьому полягає центральна тема екзистенціалізму: жити означає страждати, вижити означає знайти сенс у стражданні. Якщо життя взагалі має сенс, має бути сенс у стражданні й смерті. Та жодна людина не може сказати іншій, у чому цей сенс полягає. Кожен повинен з'ясувати його для себе і взяти на себе відповідальність, передбачену цією відповіддю. Упоравшись із цим, людина буде рости, попри всі приниження. Франкл захоплюється цитуванням

## ПЕРЕДМОВА

Ніцше: «Той, хто знає, *навіщо* жити, може витримати майже будь-яке *як*».

У концентраційному таборі всі обставини складаються так, щоб в'язень втратив опору. Усі знайомі життєві цілі відкидаються. Єдине, що залишається, — це «остання людська свобода» — здатність «обирати власний підхід до існуючих обставин». Ця остання свобода, визнана давніми стоїками та сучасними екзистенціалістами, набуває важливості в історії Франкла. Ув'язнені були лише пересічними людьми, однак принаймні деякі з них, вирішивши стати «вартими своїх страждань», довели людську здатність піднятися над накресленою наперед долею.

Як психотерапевт автор, звісно, прагне дізнатися, як допомогти людині досягнути цієї величі духу. Як розбудити в пацієнті відчуття, що він має обов'язок жити для чогось попри важкі обставини, у яких він опинився? Франкл наводить зворушливий опис одного колективного терапевтичного сеансу, проведеного своїм товаришам по ув'язненню.

На прохання видавця доктор Франкл додав до книжки виклад основних принципів логотерапії. До сьогодні більшість публікацій цієї «Третьої віденської школи психотерапії» (попередницями якої були школи Фрейда та Адлера) виходили німецькою. Отож, читач радітиме цьому додатку до його особистої оповіді.

На відміну від багатьох європейських екзистенціалістів Франкл не є ані песимістом, ані антирелігійним. Автор, який стикається із повсюдністю страждання й силами зла, демонструє на диво оптимістичний погляд на людську здатність трансцендувати своє важке становище та знаходити адекватну провідну істину.

## ПЕРЕДМОВА

Я раджу цю невеличку книжку від щирого серця, позаяк це самоцвіт драматичної оповіді, зосередженої на найглибших людських проблемах. Вона має літературні й філософські чесноти і є цікавим вступом до найбільш видатного напрямку психології нашого часу.

*Гордон В. Оллпорт<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Гордона В. Оллпорта, у минулому професора психології Гарвардського університету, вважають одним із найпомітніших письменників і педагогів галузі в цій земній півкулі. Він написав велику кількість праць із психології і редагував «Журнал психопатології й соціальної психології». Завдяки новаторській праці професора Оллпорта важлива теорія доктора Франкла отримала визнання в Сполучених Штатах. Більше за те, саме завдяки йому зацікавленість логотерапією зростає з часом.

## ПЕРЕДМОВА ДО ВИДАННЯ 1992 РОКУ

Ця книжка побачила близько ста друкованих перевидань англійською, а також була перекладена двадцятьма однією мовою. Тільки англomовний наклад склав понад три мільйони примірників.

Це сухі факти, і вони пояснюють, чому журналісти з американських газет й особливо з американських телеканалів перед початком інтерв'ю, почувши їх, вигукують: «Докторе Франкле, ваша книжка стала справжнім бестселером — що ви відчуваєте з приводу цього успіху?» Я пояснюю, що насамперед зовсім не бачу в статусі бестселера моєї книжки досягнення і свого завдання, а радше свідчення поширеності страждань у наші часи: якщо сотні тисяч людей сягають по книжку, у назві якої закладена обіцянка відповіді на питання про сенс життя, це питання має бути дуже болісним для них.

Напевно, вплив цієї книжки спричинений також іншим: друга, теоретична частина («Основи логотерапії») зводиться до уроку, який можна почерпнути з першої, автобіографічної частини «Досвід життя

в концентраційному таборі», у той час як перша частина є екзистенційною перевіркою моїх теорій. Таким чином, обидві частини взаємно підтримують їхню ймовірність.

Я не думав про це, коли писав книжку в 1945 році. Я створив її протягом дев'яти плідних днів, абсолютно переконаний, що книжка повинна бути видана анонімно. Справді, на обкладинці першого німецького видання немає мого прізвища, хоч в останню мить, незадовго до друку, друзі переконали мене надрукувати книжку з моїм ім'ям хоча б на титульній сторінці. Спочатку, однак, книжка писалася з абсолютним переконанням, що побачить світ як анонімний опус, який не принесе авторові літературної слави. Я хотів лише показати читачу конкретними прикладами, що життя має потенційний сенс за будь-яких обставин, навіть за найбільш жалюгідних. І я вважав, якщо ідею проілюструвати ситуацією настільки екстремальною, як-от перебування в концентраційному таборі, закладені в книжці думки будуть почуті. Отож, я почувався відповідальним, записуючи те, що пережив, оскільки вважав, що це може допомогти людям на межі відчаю.

І це водночас дивно й неймовірно для мене, що — серед кількох десятків книжок, написаних мною, — саме ця, яку я мав намір опублікувати анонімно, щоб вона не спиралася на авторитет автора, стала успішною. Знову і знову я попереджав моїх студентів як у Європі, так і в Америці: «Не шукайте успіху — що більше ви націлені на нього і ставите його за мету, то більші шанси його не здобути. Коли йдеться про успішність, її не можна придбати; її можна тільки прагнути. І вона приходиться лише як неочікуваний побічний ефект