

О ДУХОВНОЙ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДИЛЕТАНТА

Никита Панков, переводчик книги В. Франкла «Психотерапия на практике» [3], пишет в предисловии, что «в своей критике классического психоанализа Франкл говорит о демифологизации психотерапии», имея в виду уменьшение значения «бессознательных психических сил в сознании и поведении человека»; что Франкл стремится противопоставить «психическому бессознательному детерминизму положение об изначальной свободе человеческого «Я»». И «по отношению к внутренним психическим бессознательным силам, и по отношению к внешним социальным ограничениям».

Что же это такое — изначально свободное человеческое «Я», о котором говорит Франкл? Фактически, что есть сущность личности по Франклу?

Когда Франкл настроен пафосно, то он говорит, что «человек — это больше, чем психика, что человек — это Дух». Когда он настроен по-деловому, тогда он говорит, что «сущность личности проявляется в стремлении к осмыслению своей жизни и в стремлении к ответственности за этот смысл. И это сильнее, и существеннее, чем бессознательные внутренние психические силы или сознательные внешние ограничения, определяет и активность личности, и ее поведение и суть ее и даже здоровье».

Здесь сразу возникают вопросы: хорошо, человеком движет стремление к осмыслению своей жизни, осознанию «высших тем» человеческого существования. Это значит и пьяницей движет стремление к пониманию смысла жизни и насильником, и вором? И психически больным, когда он проявляет неадекватное поведение, выбрасывая, например, холодильник с пятого этажа? Что же это за поиски смысла жизни? Почему в такой форме?

Франкл дает ответы. В частности, что стремление к осмыслению своей жизни и стремление к ответственности за этот смысл — основная потребность человека. И если она не удовлетворяется, то человек фрустрирован и чем более он фрустрирован, тем более неадекватна его активность и деятельность. В данном случае дефицит смысла в собственной жизни, активности, деятельности, отношениях с другими людьми, отношениях с самим собой и ответственности за это обуславливают поведение и пьяницы, и вора, и насильника, и психически больного. Дайте им этот смысл, не отнимайте у них ответственности за этот смысл, и все будет нормально. Причем у каждого, говорит Франкл, свой собственный, подлинный, уникальный смысл существования. Поэтому дайте каждому его собственный, подлинный смысл, точнее помогите его найти и позвольте каждому взять за этот смысл ответственность. Не боритесь с симптомом, не боритесь с неадекватным поведением, фактически говорит Франкл, боритесь вместе с пациентом за понимание того, каково предназначение его как человека на земле. В чем смысл его жизни, активности, деятельности, отношений с другими и с собой. Постарайтесь помочь ему понять, помочь ему сформировать ответственность за это.

Да, ответы Франкл дает, но и вопросы остаются. Например, все это возможно и так, если называть эту работу логотерапией, то есть процедурой достижения изменений в сфере мыслей, разума. Именно логотерапией, поскольку используемый Франклом метод работы — осознание, а не называть это духовной и экзистенциальной психотерапией. Однако Франкл называет, и мы вслед за ним повторяем.

Главными конструктами личности, соответственно ее категориальными аспектами, являются стремление к пониманию смысла своей жизни — воли к смыслу, говорит Франкл, и стремление к ответственности за этот смысл. Почему? Потому, что самый распростра-

ненный вопрос, с которым душевно больной человек обращается к врачу: «В чем смысл моей жизни?» И не только вопросы пациентов, но и вся наша жизнь, говорит Франкл, дает нам основания делать такие выводы. Он ссылается на свою практику психотерапевта и свою личную жизнь. Приводит множество примеров, подтверждающих это. Когда бизнесмен, имеющий многое, — несчастлив. Когда в концлагере (где Франкл был в качестве узника) люди, не имеющие ничего, выживали, осознав для себя какой-то смысл, поняв, ради чего стоит жить. Найдя этот смысл, они преодолевали голод, холод, унижения, пытки. Это — смысл жизни (активности, деятельности, отношений к другим и себе) и ответственность за этот смысл начинает все больше выходить на первое место как самый важный аспект человеческого существования, переживания, озабоченности, проблемности и ресурса человека, говорит Франкл. И значит, является предметом работы психотерапевта, сферой и уровнем его работы, который по существу является духовным.

Да, Франкл называет его духовным уровнем, поскольку поиски смысла собственной жизни и одновременно принятие ответственности за этот смысл, по Франклу, являются высшими человеческими устремлениями. И именно это и особенности этого определяют активность и направленность жизни человека, и уровень его жизни. Его потенциал, сущность, здоровье, а также его страхи, напряжения, болезнь.

Другие ключевые фигуры теории и практики экзистенциализма — Мэй, Ялом, Бьюдженталь — в этот перечень высших конструктов личности добавляют еще некоторые темы — совести, свободы, смерти, изоляции.

Говоря «духовное» и Франкл, и Мэй, и Ялом имеют в виду человеческие устремления в виде размышления и понимания тем смысла жизни, свободы, совести, а также принятие или не принятие их и ответственности за них и соответствующие всему этому переживания. Размышление и понимание, принятие или непринятие именно этих тем как значимых и принятие за них ответственности есть высший уровень жизненных устремлений человека, говорят эти ученые, а значит, это уровень духовности. А актуальное переживание этого, именно этого, они называют экзистенцией или особым видом существования, или существованием в виде переживаний в этих темах, в этом содержании. Это существование — переживание напрямую зависит, говорят они, от качества осмысления, понимания, осознания. А поскольку напрямую, то экзистенциальная проблема кроется в недостаточной продуманности, осознанности, понятности этих тем и неспособности из-за этого взять за них ответственность.

Франкл и другие считают экзистенцией существование переживаний лишь в темах смысла жизни, свободы, смерти, изоляции. При этом они подчеркивают, главное это понять. И тогда, указывают, все будет хорошо. Главное, правильно понять. При этом они не разделяют переживание и осознание. И у них в теоретическом контексте и, вероятно, практике фактически происходит смещение с декларирования приоритета переживания пациентом и терапевтом этих тем на понимание этих тем, с существования на уровне переживания на существование на уровне размышления и понимания. Они целенаправленно не акцентируются на переживании. Понятно, что работа с переживанием делается с помощью ума, осознания, качество переживания зависит от качества ума — продуманности, говорят они, но ум настолько же зависит от переживаний. А может и больше. По крайней мере, экзистенциализм (первородный) считает уровень переживаний первичным, более существенным, более главным, о чем чуть дальше.

Страх перед этими темами, уровнями, ценностями, говорит Франкл, создает у человека проблемы, неврозы, создает экзистенциальную проблему. И задача психотерапевта примирить пациента с этими темами, сферами, категориями, переживаниями. Сделать анализ! Примирить умом, с помощью ума, с помощью анализа. И тем самым помочь

пациенту научиться противостоять внутренним конфликтам, связанным с этими темами, и научить его, по крайней мере, мириться с наличием этих конфликтов. Главная задача экзистенциального консультирования, с точки зрения Франкла, добиться, чтобы пациенты переживали свое существование как реальное, естественное, и таким образом могли справиться с экзистенциальной тревогой по поводу смысла жизни, смерти, свободы, изоляции, ответственности.

Таким образом, они — Франкл, Мэй, Ялом — предлагают рассматривать сферу именно этих тем, которую они обозначают духовной сферой, как главную человеческую сферу, уровень, плоскость, которые требуют активного внимания и участия и работы с ними. Там заключены и причины болезни, и резервы для их лечения (изменения). Рассматривать, понимать, осознавать и, поняв с помощью психотерапевта, продумав, соприкоснувшись с этой реальностью, принимать ее, мириться с ней, переживать ее естественно, жить ею. Франкл пишет книжки и везде говорит: смысл, воля к смыслу, свобода, совесть, ответственность. Он славит это, уговаривает нас обратить на это внимание, раскрывает это, объясняет, убеждает — работайте со смыслом жизни, деятельности, отношений, работайте с ответственностью. Это те вещи, с помощью которых можно вытащить душевно больного из психического нездоровья. Это основа и сущность человеческой жизни и человеческой личности. Это ее (личности) и его (человека) стержень. Это то, на чем человек ломается, и это то, за счет чего он укрепляется.

При этом поиски смысла собственного существования (воля к смыслу) у человека, по Франклу, это врожденная мотивационная тенденция. Поэтому не надо пациенту навязывать любые смыслы из возможного теоретического набора. Надо помочь обрести человеку его собственный, подлинный, уникальный смысл существования. Или помочь в восстановлении утраченного смысла жизни.

Для работы с этими, по Франклу, высшими, главными, личностными, духовными содержательными конструктами он создал общий метод, который назвал экзистенциальным анализом, и более конкретные методы — парадоксальная интенция и дерефлексия. Метод парадоксальной интенции сводится к тому, чтобы побудить пациента парадоксальным образом желать того, чего он боится. Когда это удается, пациент с удивлением обнаруживает исчезновение страха и связанных с ним симптомов. Деревлексия применяется при лечении неврозов тревоги и навязчивых состояний, главной особенностью которых является стремление к постоянному самонаблюдению, которое как раз и играет роль патогенного фактора. Целью дерефлексии является отвлечение внимания пациента от его главной проблемы и направление внимания на позитивные аспекты жизни, на заботы других людей, на реальные жизненные задачи или, вообще, на вещи несущественные, не имеющие большого значения. Области применения методик: нарушение сна, нарушения потенции, фобии, навязчивые состояния.

На этом можно было бы поставить точку и заниматься экзистенциальной и даже духовной психотерапией, в том числе и с психически больными. Но! Во-первых, расстройства сна, потенции, фобиями и навязчивыми состояниями психические расстройства не исчерпываются, они гораздо шире и глубже. Во-вторых, остается ощущение непонятности, неудовлетворенности, зуда и даже легкого протеста — экзистенция, духовный уровень, экзистенциальный анализ тем смысла жизни, свободы, ответственности?..

Интересное высказывание на этот счет автор статьи услышал от одного человека. Он сказал: протест возникает у человека, который, не поняв основ психоанализа, начинает приобщаться к гуманистическим, экзистенциальным и духовным ценностям.

Может быть оно и так. И все же, я — простой человек, практик, не психоаналитик, могу я, хотя бы в первом приближении, понять теорию Франкла, в том числе нюансы,

связанные с ее применением и использованием? Почему, например, расстройства сна, потенции, фобии и навязчивые состояния связывают с расстройствами в духовной сфере, а другие психические (душевные!) расстройства нет? Почему расстройства сна и потенции лечат, обращаясь к «духовности», а душевные заболевания, обращаясь преимущественно лишь к нейрорепетикам? Почему в работе с «духовностью» применяются такие простые методы, как парадоксальная интенция и дерефлексия? Как я могу применить эту теорию в работе с психически больными? На что обратить внимание?

На взгляд автора статьи, это очень интересные вопросы и очень важные. И теоретические конструкты Франкла (равно как и Бьюдженталя, Мэя, Ялома), и экзистенциальное направление вообще крайне необходимы для психотерапии в целом, и их можно и нужно задействовать в психотерапии с психически больными. И для этого автор статьи предлагает расставить другие акценты в теории обозначенного вопроса.

На взгляд автора, теоретические конструкты и выкладки Франкла (и Мэя, и Ялома, и Бьюдженталя — последнего меньше) имеют отношение к духовности и даже экзистенциализму такое же, как дорога до Москвы к самой Москве. К логотерапии конструкты Франкла имеют самое непосредственное отношение. И если бы он ограничился этим, то нет вопросов. Но когда он говорит о духовности и экзистенции и предлагает в связи с этим делать анализ смысла жизни, тем свободы, совести и ответственности, то тут возникают ощущения зуда и ассоциации лишь с «дорога до Москвы».

Чтобы работать над духовностью (с духовностью), осознания мало. Духовный уровень обязательно требует и другого метода познания и работы в целом. И другого метода совладания с этой реальностью. Познание — осмысление нашей жизни в любых ее темах и проявлениях — лишь работа ума. И лишь этой работы по любой, даже самой сложной теме, мало для того, чтобы «выйти» на уровень духовности, «совладать» с духовностью. А если мы применим и другой метод познания и работы с этой реальностью, то тогда стремление к смыслу и стремление к ответственности за этот смысл начинают выглядеть у нас как стремление к собственной реальности, к индивидуальности, к целостности, а значит, духовности. И не просто выглядеть, а и быть таковым. Но лишь и при другом методе познания и изменения. И этим другим методом является переживание.

И Франкл это понял бы, если бы он «умом не прельстился». А так он о направлении сказал, а способ, каким надо двигаться к цели, не увидел. Франкл — психоаналитик, осознание — основной и единственный метод психоанализа, поэтому он поставил на ум и на смысл. И поэтому он не понял экзистенциализм. А если бы он не был заложником психоанализа, то он бы правильно понял экзистенциализм и экзистенцию и взял бы правильно понятую экзистенцию еще одним основным методом познания и изменения, и тогда бы он точно вышел на уровень духовности. Лишь через правильно понятую экзистенцию мы сможем выйти на духовный уровень. Но Франкл стал заложником психоаналитического метода — осознания и промахнулся.

Экзистенция — это переживание, буквально это существование на уровне переживания. Есть существование на уровне ума, есть существование на уровне действия, и есть существование на уровне переживания. Последнее и есть экзистенция. И это третья составляющая сила в человеке, и она наряду с первыми двумя — осознанием и действием, дает возможность прийти к целостности, а значит, духовности. Правильно понятая экзистенция — это и уровень работы, и цель работы, и поле работы для экзистенциального психотерапевта. И это метод работы и способ работы для духовно ориентированного психотерапевта.

Хотя, безусловно, «промах» Франкла — это «настоящая дорога к Москве». То есть франкловские выкладки — реальный шаг к реальной духовности (сфере духовности, уровню духовности). Это шаг к тому, чтобы работать с человеком на этом уровне.

Франклом (Мэем, Яломом) взят курс на духовность как безусловной и необходимой составляющей психического здоровья. Причем не только как средства достижения здоровья, а как причины здоровья, как условия здоровья, как самого здоровья. И это не просто декларативные спекуляции на тему духовности, это практическая работа на выделение, актуализацию и проработку духовности в человеке как самого общего знаменателя психического здоровья. И это их главная заслуга, хотя, понятно, эта идея и не их вовсе. Эта идея стара как мир. Они просто акцент на ней сделали в пространстве психотерапии и приступили к практическому ее освоению. И именно это чрезвычайно важно. И не вина Франкла, что у него нечетко, сложно и скучно написаны книжки на эту тему и представлена теория личности. Минус Франкла в том, что он, хотя и выступил против классического психоанализа, по сути, остался психоаналитиком. Метод работы его остался психоаналитическим и к «духовному» он подошел с позиций психоанализа и стал эту тему прорабатывать средствами психоанализа. Он стал «духовное» «интеллектуализировать». Он захотел «духовное» понять и осмыслить и проинтерпретировать. И человеку (больному, пациенту) он захотел помочь это осмыслить (лишь) и разобраться в этом и тогда, говорит Франкл, человек выздоровеет.

Нет, этого мало. Духовное далеко не только думанье, не только понимание и осмысление даже таких вещей, как жизнь и смерть, свобода и ответственность.

Человек триедин. Он «пониматель», да. Но он еще «делатель» и он еще «переживатель». Чтобы духовность «замкнулась», включилась и заработала, нужно, чтобы в человеке встретились эти три силы — понимание, «деланье», переживание. На равных. Его понимание, его «деланье» и его переживание. Причем на уровне реальной жизни. Обычной, сегодняшней, сейчастной. И не тогда, когда человек, все переделав, сядет в кресло и начнет размышлять о «высших сферах», а сейчас, здесь, на конкретном, на простом, на сермяжном, не отходя от простой реальной жизни. Иначе грош цена этой духовности. Если она сама по себе, а человек сам по себе. Если с ней надо в белых перчатках обращаться, это не духовность — это снобизм и спекуляции.

В этой работе, кстати, на взгляд автора статьи, ум пациента и терапевта и осознание их, и интеллект не на первом месте. И личность пациента и терапевта здесь тоже не главное. На первом месте, например, их контакт, встреча. На первом месте, как это не прозвучит парадоксально, их изначальная духовность, изначальная целостность, их изначальная индивидуальность.

Духовность делается не умом, а духовностью, целостность делается целостностью. Индивидуальность пациента актуализируется и укрепится в результате обращения индивидуальности терапевта прямо к индивидуальности пациента. Когда мы, опираясь на свою индивидуальность, обратимся к его индивидуальности. Тигр может родиться от тигра, но не от кошки.

Мало апеллировать к уму пациента, надо апеллировать к индивидуальности. Мало апеллировать к личности пациента, надо к его индивидуальности. Из искусственного декоративного цветка (ум, личность) ничего не вырастет. Из живого, естественного, натурального (его природы, его индивидуальности) вырастет. Мало использовать свой ум в работе с пациентом, чтобы он обозначил индивидуальность и был индивидуальностью. Надо использовать свою индивидуальность. Будь собой целостным, реальным и натуральным и пациент начнет быть целостным, реальным и натуральным.

Духовность — это не размышления о «высшем», это не ценностные социальные или культурные устремления, какого бы характера и качества они не были. Духовность — это просто целостность, внутренняя и «мировая». Всего лишь единство понимания, деланья и переживания. И наша задача как психотерапевтов — духовных психотерапевтов, обеспечить пациенту эту встречу. Помочь ему соединить в нем эти три силы. Только тогда

мы сможем сказать, что это уровень духовности, что мы работаем на этом уровне, что человек вышел на этот уровень. Но не тогда, когда он лишь думает, хотя и на очень серьезные темы. Думает, размышляет, осознает эти темы и даже примиряется с этими темами. И когда человек думает, делает, переживает сочетано, целостно, относительно равномерно, он становится натуральным, естественным, самим собой и именно это означает духовность. Духовность есть целостность, и только это. Единство думанья, переживания, деланья, или единство мыслей, чувств и действий. Именно эту «троицу любит Бог», и только эту. Потому, что сам Бог есть целостность.

Далее. Как стремление к пониманию и понимание даже таких тем, как свобода, смерть, совесть, ответственность еще не духовность, так и «естественное существование» в этих темах еще не есть окончательная экзистенция. И оба они (понимание и естественное существование) и вместе и порознь не есть духовность и не есть экзистенция как таковая. Все это лишь приближение к духовности и экзистенции. Так называемые духовные конструкты Франкла лишь логоконструкты или конструкты ума. И экзистенциальный анализ Франкла всего лишь логотерапия. И изменения там это не духовные изменения и не обретение духовности, это умственные изменения-развития. Переживание существования в темах смысла жизни, свободы, ответственности имеют отношение к экзистенции ровно такое же, как переживание существования в жизни человека пирожка с повидлом, то есть имеют. Экзистенция — это не особое естественное переживание существования на высшем уровне человеческих устремлений или переживание высших тем. Это просто существование на уровне переживаний, или существование переживаний. Экзистенция — это переживание бытия. И смерти, и свободы в том числе. И пирожка с повидлом. На равных.

В Философском энциклопедическом словаре [4] приведено определение экзистенциализма: «...Философия существования, иррационалистическое направление философии». Научная теория, понимающая жизнь, бытие не как эмпирическую реальность, данную нам во внешнем восприятии, и не как рациональную конструкцию, предлагаемую научным мышлением, и не как умопостигаемую сущность идеалистической философии, а берущей в качестве исходной реальности переживание. При этом в отличие от «философии жизни» Гусерля (одно из направлений иррационалистической философии), выделявшей в качестве исходной реальности переживание независимое от содержания, места и времени, экзистенциализм стремится преодолеть психологизм последнего и раскрыть онтологический смысл переживания. Что это значит для нас? Это значит для нас, что мы рассматриваем переживания человека при его жизни. А это означает его временность, конечность, а значит изменяемость. Онтологический смысл это еще и связь с человеческой деятельностью, с его повседневным опытом, исканием, напряжением, ожиданием. Определенность места, времени и ситуации это тоже онтологический смысл переживания.

Такое определение экзистенциальной реальности — как переживания, как основы жизни, как первопричины качества и особенностей нашей жизни, которая в тоже время временна, конечна, изменяема, зависит от места, времени, наших усилий и действий, открывает для нас огромные возможности в нашей работе. Это та основа, на которой мы стоим, это ресурс, которому нужно уделять внимание. С ним нужно работать, его можно задействовать, постоянно качественно меняя, постоянно используя как инструмент или рычаг. И наша задача как психотерапевтов, претендующих называться экзистенциальными психотерапевтами, делать работу на уровне переживаний и с помощью переживаний. Не на уровне осознания, не на уровне действия — на уровне переживания.

При этом, естественно, опираться и на уровень осознания, и на уровень действия. Без них ведь никаких переживаний не случится. Но все внимание на уровень пережи-

ваний. Терапевт, претендующий называться экзистенциальным, работает с экзистенциальным опытом пациента, лишь с ним и с помощью его. И это лишь опыт переживаний пациента и ничего более. Причем опыт любых переживаний.

Терапевт же, претендующий называться духовным, работает с тремя сферами, или уровнями, один из которых это уровень переживаний. Но работает лишь с целью связать их, лишь с этой целью. Духовность это единство чувств, мыслей и действий. Лишь это единство и ничего более. Духовность — это целостность, где переживание является одной из частей или фрагментов или составляющих. При этом переживать можно и смысл бытия, и свободу, и смерть, и изоляцию, и ответственность, и себя, и других, и пирожок с повидлом. И в этом смысле нет разницы, переживаем ли мы смерть или переживаем мы пирожок с повидлом. Все это экзистенциальный опыт. Здесь нет смыслов, нет понимания. Здесь другие вещи. Например, позитивный экзистенциальный опыт и негативный экзистенциальный опыт, целостный опыт и раздробленный. Наша задача как экзистенциальных психотерапевтов помочь пациенту пережить себя позитивно как факт, границы своего «Я» и своих возможностей как факт, свой выбор как факт, свою свободу, свою изоляцию, свое изменение, свою индивидуальность. И наша задача помочь сформировать пациенту этот экзистенциальный опыт положительным и желательно его осознать, и желательно научить пациента на нем не фиксироваться и в то же время быть способным его менять.

Психотерапевт, претендующий называться экзистенциальным, может сказать следующее: скажи мне, каков твой экзистенциальный опыт (то есть опыт твоих жизненных переживаний), и я скажу, кто ты. Экзистенциальный опыт, или опыт переживания, это и есть тот особый вид существования и бытия, о котором говорит экзистенциализм. Первородный, бердяевский, а не франкловский или мэевский и бюджентальевский.

С точки зрения экзистенциального психотерапевта, человек не «пониматель», не «делатель» — он «переживатель». Только и всего.

Экзистенциальный психотерапевт и духовный психотерапевт это разное. Мало быть экзистенциальным психотерапевтом, чтобы называть себя духовным. Хотя, на взгляд автора статьи, он ближе к духовному, чем, скажем, психоаналитик или поведенческий психотерапевт. Но чтобы экзистенциальный терапевт мог назвать себя духовным психотерапевтом, он обязан учесть в своей работе осознание, действие и переживание, но акцентироваться не на них конкретно, а на их единстве. Работать с человеком как целым, со всем его опытом. Работать с целостностью этого опыта и над целостностью этого опыта.

Когда мы начинаем смотреть на вещи так, то, что у нас происходит? То есть, если мы подходим к той реальности, которую Франкл называет духовностью, с другим инструментом познания, опираясь не на осознание, а на переживание, то, что происходит? Например, к страху смерти подходим не с точки зрения понимания (осознания), а с точки зрения переживания. Тогда страх смерти — это страх перед изменением, страх стать другим. Можно примирять человека с темой смерти, а можно научить изменяться, дать ему опыт изменения. Смерть — это не только физический уход при старении, болезни или от несчастного случая. Смерть — это умирание чувств, мыслей, ценностей, привязанностей, отношений, поведенческих стереотипов и т. д. И эта смерть означает изменение, и что на смену им придет другое. И страх смерти — это страх перед изменением по большому счету. По экзистенциальному счету. Работа с пациентом со страхом смерти с точки зрения экзистенциального терапевта должна быть направлена на формирование опыта изменения вообще. Экзистенциального опыта изменения, то есть изменения не на уровне ума или поведения (действия), а на уровне переживания. Пережить факт (любой!) изменения, приобрести этот опыт на уровне переживания. Начиная с

осознания необходимости изменения, продолжая деланием факта изменения, переживанием факта изменения, формированием опыта переживания изменений. Любых изменений. Например, границы собственных представлений или действий. Включенность в работу, позитивность, выбор, ответственность и т. д. и т. д. Как? — В упражнениях. На (!) упражнение, стань упражнением, измени упражнение, изменись сам. Осознай, что можно изменить. Получи факт этого изменения. Сформируй опыт. Экзистенциальный опыт.

У автора статьи был случай. У пациентки умерла дочь шестнадцати лет. И пациентка 2 года была в тяжелой депрессии, ходила каждый день на кладбище, плакала, перестала работать. Дошло до выраженного страха умереть самой. Автор с ней работал. Применял известные упражнения «Освободить стул», «Поляна». Автор в процессе работы выдерживал ей руку из плеча, придавливал ей горло и т. д. с целью — учись меняться. Когда она выписывалась из психиатрической больницы, она сказала: «Если я встречу вас в городе, я кинусь вам на грудь!»

Что у Франкла еще? Смысл жизни. Франкл сам говорит, у каждого свой, уникальный, собственный, подлинный смысл жизни и не надо навязывать какой-то из возможных наборов. Фактически Франкл говорит: у каждого своя природа, у каждого своя субъективная реальность, у каждого своя индивидуальность. Пустите пациента к ней, помогите пациенту постичь ее и пережить ее и все наладится. Почему пациент не в ладах со смыслом? Если бы Франкл не был заложником психоанализа, заложником метода психоанализа — осознания, то он понял бы, что пациент не в ладах со смыслом не только потому, что он его плохо понимает или плохо осознает, хотя и это. Он его не переживает. Или недостаточно переживает, или неправильно переживает. А значит, он с ним просто разобщен. Мы можем рассматривать смысл жизни, свободу, изоляцию, смерть, ответственность умом, отражать и калибровать умом. И это одно. Если мы будем это же делать с помощью переживания, то это другое. Мы можем говорить на эти темы, анализировать, осознавать, понимать и получим результат, но! Лишь попробовав и пережив это, мы приобретем опыт этого. И это будет опыт переживания. И это будет особое существование, причем, действительно особое — существование на уровне реальной жизни, а не на уровне лишь нашего ума.

Возникает вопрос: хорошо, Франкл не прав, но его практика подтвердила его взгляды, люди получали помощь? Как это понимать?

Это понимается просто. Во-первых, просто работа. Причем работа индивидуальности (а Франкл — Индивидуальность). Работа индивидуальности в любом проявлении это серьезно. Во-вторых, он делал логотерапию, и это работало. Поскольку человек не только духовное существо (целостное), но и думатель (фрагмент). В-третьих, работа со смыслом. Хотя Франкл относит смысл к личностному полю, это все же поле индивидуальности. Работа на смысловое приближение человека к его реальности — работа на приближение человека к его собственной индивидуальности. Люди, которые зацеплялись за смысл и выживали, на самом деле соприкасались со своей индивидуальностью. Франкл сам подчеркивает: у каждого воля к смыслу это врожденная тенденция. У каждого свой уникальный смысл. Лишь соприкоснувшись с ним, люди выживали. Потому, что смысл — это реальность и замкнувшись на нее мыслями, чувствами и поведением, люди добивались целостности. Быть в собственной реальности и находиться одновременно в общей реальности (быть собой среди других) — это одно из свойств Индивидуальности.

Таким образом, нет ни вины, ни беды, ни минуса Франкла. Он сделал то, что сделал, и спасибо ему за это. А нам при всем уважении и почтении к Франклу, Мэю, Бьюдженталю, Ялому надо идти дальше.

ЛИТЕРАТУРА

1. Йоманс Томас. Введение в психологию духовного измерения // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Ред. А. А. Бадхена, В. Е. Кагана. М., 1997. С. 154–175.
2. Франкл В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. и нем. М.: Прогресс, 1990.
3. Франкл В. Психотерапия на практике / Пер. с нем. СПб.: Речь, 2001.
4. Философский энциклопедический словарь / Ред. -сост. Е. Ф. Губского [и др.]. М.: ИНФРА-М, 2006. 574 с. (Библиотека словарей «ИНФРА-М»).
5. Ялом И. Д. Групповая психотерапия. Теория и практика / Пер. с англ. М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
6. Ялом И. Д. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс». 2004.