

Московский институт психоанализа
Серия: Логотерапия и экзистенциальный анализ

Alexander Batthyány, Elisabeth Lukas

**LOGOTHERAPIE
UND EXISTENZANALYSE
HEUTE**

Eine Standortbestimmung

Александр Баттиани, Элизабет Лукас

**ЛОГОТЕРАПИЯ
И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ
СЕГОДНЯ**

Актуальная характеристика

*С предисловием Элеоноры Франкл
и вступлением Франца Веселы*

Москва
2021

Вступление

Александр Баттнани и Элизабет Лукас обсуждают в этой книге широкий спектр тем с позиций логотерапии, среди них актуальные и спорные вопросы логотерапии, которые давно ждали рассмотрения и которые вызывают критическое отношение авторов и стремление к содержательной точности.

Таким образом, оба автора достойно справляются с той ответственностью, которую Виктор Франкл возложил на будущее поколение логотерапевтов — поддерживать логотерапию живой и перспективной в открытом диалоге с научными, философскими и общественными тенденциями и проблемами современности.

Франц Я. Веселм

I

Патология духа времени в XXI веке

I. Счастье — это то, что обошло стороной

Баттнани: В нашей беседе мы коснемся некоторых вопросов, которые до сих пор редко обсуждались логотерапевтами открыто и подробно, а также поговорим о спорах и противоречиях, возникших в логотерапии в последние годы или десятилетия. Кроме того, мы подробно остановимся на новых течениях в самой логотерапии и в смежных с ней областях. Также (и, возможно, уже в самом начале) мы осветим открытия и выводы, которые сделал в своих работах Виктор Франкл, но которым было уделено сравнительно мало внимания, среди них и те, которые открывают свой смысл лишь после второго или третьего прочтения. Тут я должен признать, что смысл одной такой мысли для меня долгое время оставался скрытым. Я долгие годы не мог до конца понять определение счастья у Франкла. Франкл определял счастье следующим образом: «Счастье в том, что миновало» (Frankl, 2005a, S. 79)¹.

Хотя я и перечитывал это предложение по нескольку раз, мне потребовалось действительно много времени, чтобы оно до меня по-настоящему «дошло». Сегодня мне думается, что мысль, которая скрыта в этом маленьком предложении, — это не меньше, чем путь к одному из тех коперниканских поворотов, о которых Франкл гово-

¹ Точнее, в формулировке Франкла речь идет о семантическом сокращении фразы «Счастье в ненаступлении того, что миновало». — *Прим. пер.*

рил, упоминая процессы глубинного познания и позиции, меняющие жизнь.

Я хочу проиллюстрировать это на одном примере. Ты идешь на обычный осмотр ко врачу. Дорога в клинику проходит по твоему привычному городскому маршруту. По пути минуешь цветочные киоски, книжный, магазины одежды, продуктовые, рыночные прилавки и т.д. Наконец, ожидаешь у кабинета врача, достаешь разложенные там журналы, возможно, читаешь пару статей о путешествиях, рецезты и театральную критику — и тебя вызывает врач. Он приветствует тебя со взглядом несколько более серьезным, чем всегда, и вдруг докладывает, что ему кажется подозрительным какой-то результат анализа, нужно обследоваться дальше и посмотреть, нет ли чего серьезного. Каждый, кто представит себя в такой ситуации, сможет почувствовать, как меняется привычный мир, над которым так резко и неожиданно нависла угроза. Вдруг становится ясно, что его может и не быть. И из-за этого мир меняется. На обратном пути ты замечаешь беспечность других; это та самая беспечность, которую ты сам разделял с ними по пути в клинику, не ценя ее и не испытывая благодарности. Ты наблюдаешь за обычной суетой на торговой улице, и тебе становится ясно: «У этих людей есть то, что я потерял: беззаботность. Я бы хотел вернуть эту беззаботность». Одна пациентка очень точно описала это состояние. Она говорила в этом контексте о радости, которую люди «не проживают», они абсолютно не осознают, насколько беспечно и свободно они прогуливаются по улицам с магазинами.

В такой ситуации человек непосредственно осознает, каким счастьем до сегодняшнего дня было испытывать в своей жизни то, что еще по пути в клинику не воспринималось им как подарок, за который можно быть благодарным. Например, остановиться у витрины книжного магазина и присмотреть себе новую книгу или вещи на будущей сезон; порадоваться смене времени года или полюбоваться разнообразием и пышностью красок в цветочном киоске и т.д. Коротко говоря, человека сразу поражает мысль, какой интересной, великолепной и беззаботной была по большей части его жизнь. И с этой мыслью ему становится ясно, насколько благодарным стоило ему быть все это время даже за такое банальное, «само собой разумеющееся» повседневное счастье.

Представим себе, что спустя неделю человек снова идет на прием, результаты тестов уже готовы. И врач встречает его с радостной новостью, что все в порядке; это была всего лишь безобидная ин-

фекция, от которой можно легко избавиться. Именно она изменила состав крови, то есть тревога была ложной. Легко вообразить себе, каким новым светом засияет та же улица с магазинами на обратном пути. Что же это за новый свет? Это свет благодарности. Благодарности за что? За то, что у человека снова есть эта повседневность; ничего больше не произошло. Перемена случилась именно внутри человека: пришло благодарное осознание, что якобы банальное и само собой разумеющееся счастье повседневности вовсе не банально и уж тем более не нечто само собой разумеющееся. Именно оно есть счастье.

Говоря иначе, мы иногда настолько привыкаем к тому, что имеем, и нередко настолько же озабочены тем, что нам хотелось бы иметь или, как нам кажется, что мы иметь должны, что благодарность за все успехи, здоровье, за все хорошее атрофируется, то есть не получает достаточной подпитки и отмирает. И в этом случае именно угроза потери или потеря того, что мы воспринимали как само собой разумеющееся, дает нам понять, какими подарками нас все время одаривали. И какими слепыми мы были к прекрасному, хорошему и успешному в нашей жизни все это время.

Итак, это с виду маленькое предложение сразу на нескольких уровнях хранит в себе глубокую мудрость, которая действительно меняет жизнь к лучшему. Оно открывает доступ к естественной и искренней благодарности, ведь она имеет свое основание и человек ее на самом деле ощущает. Это та самая благодарность, которую человек не реализует как «моральный долг» или формальность, но которую можно действительно прожить, испытать на своем личном опыте. Счастье поистине в том, что миновало.

Лукас: Позвольте поздравить вас с тем, что вы поняли эту мысль. Из огромного фонда логотерапевтических идей вы выбрали одну очень важную. Факт в том, что неблагодарность распространяется, как злостная инфекционная болезнь.

Я обратила на это внимание еще в начале 1970-х годов, работая над своей диссертацией, но тогда «инфекция» еще имела границы. Убогие, скудные послевоенные годы еще не стерлись из памяти многих европейцев. Однако благосостояние уже начало свой победный марш, порождая иррациональное претенциозное мышление. С опорой на триаду Франкла («творческие ценности», «ценности переживания» и «ценности отношения») в процессе работы над диссертацией я начала анализировать ценностную ориентацию тысячи

ответов, которые дали случайные опрошенные. Я обратила внимание, что на вопрос о том, в чем можно найти смысл, немало респондентов указывали радость позитивных факторов и/или готовность разделить такие «сокровища» с другими людьми. Эти ответы лишь немного касались «ценностей переживаний» и были похожи скорее на «ценности отношения» с противоположным знаком. Очевидно, великодушное и ориентированное на смысл отношение существует не только к горю и страданию, но и к щедрым источникам, которые иногда становятся нам доступными.

Я посоветовалась со своим куратором, и Франкл положительно отнесся к идее расширить его определение «ценностей отношения» до «обобщенных ценностей отношения» (Лукас). В итоге анализ ценностной составляющей ответов в моем опроснике обнаружил интересные результаты. Три «главные улицы нахождения смысла» (Франкл) у тех опрошенных, кто считал свою жизнь наполненной смыслом, были представлены в следующем образом: 50,40% — «творческие ценности», 23,26% — «ценности переживания» и 26,34% — «ценности отношения + обобщенные ценности отношения» (= 100%). Итак, около половины опрошенных находили смысл в осуществлении реальной деятельности. Примерно треть находила смысл в восприятии красоты мира. Примерно треть находила смысл в отношении к данностям мира, будь они поводом для радости или печали (Lukas in: Frankl, 1982c, S. 290).

Баттани: Работа «Логотерапия как теория личности» (Lukas, 1971) была, насколько мне известно, первой немецкоязычной диссертацией на тему логотерапии. Она, наряду с «Purpose in life-test» Крамбо и Махалика (Crambaugh, Maholick, 1964), являлась самым широким Франклом трудом эмпирической логотерапии.

Чтобы дополнить историческую картину, следует упомянуть, что наш научный руководитель, на тот момент заведующий кафедрой психологии Университета Вены Гизельхер Гутман (будучи учеником Хуберта Рорахера, был представителем тех, кто рассматривал психологию строго как эмпирическую науку, а также пионером в области нейропсихологии), начал признавать значение логотерапии как теории личности, так и психотерапии, не в последнюю очередь под впечатлением от собранных вами данных. По крайней мере, это то, что сказал мне сам профессор Гутман спустя 30 лет, когда был научным руководителем уже моей диссертации. Именно профессор Гутман, руководствуясь надежностью этих эмпирических данных,

на протяжении многих лет поддерживал логотерапию в австрийском научном дискурсе и добился того, что австрийское министерство, а именно комитет психотерапии призвал логотерапию в качестве нормативной психотерапии.

Но вернемся к настоящему: Ваша исследовательская работа была завершена в 1971 году в Институте психологии Университета Вены. Принимая во внимание наши многолетние терапевтические наблюдения, клинический опыт, преподавательскую и лекционную деятельность, я задаюсь вопросом: сегодня, примерно 50 лет спустя, процентное соотношение ценностных ориентиров выглядело бы таким же, если бы это исследование было проведено снова?

Лукас: Нет, вероятно, процентное соотношение выглядело бы сегодня иначе. Я предполагаю, что как «ценности переживаний», так и «ценности отношения плюс обобщенные ценности отношения» опустились бы до отметки 25%. Насчет «ценности переживаний» не усердываю, но мне кажется, что даже самые убежденные фанаты Интернета не расценивают использование сети и общение онлайн как исключительно «радостное переживание», но определяют их место где-то между получением информации, давлением и принуждением. В любом случае для других радостных переживаний временные окошки становятся все уже. Для «ценностей отношения» в ситуациях, вызывающих страдания, растущее негодование и жалостливость избалованных людей, пожалуй, слишком велики. А для «обобщенных ценностей отношения» часто не хватает чувства благодарности.

2. Материальное благополучие и дефицит благодарности

То, что можно занять храбрую, достойную позицию по отношению к тяжелой судьбе, которую нельзя изменить, довольно-таки удивительно для наших современников. То, что можно ценить легкую, благополучную судьбу, что умение радоваться радостному, звучит почти как фарс. «Это же логично!» — восклицает разум, и всё же, по-видимому, необходима настоящая акробатика ума, чтобы человек так действительно думал. Журналисты со всего света безостановочно демонстрируют нам ужасные картины страдающих от голода и войны стран, население которых вынуждено спасаться бегством; это картины изгнаний, притеснений, безысходности, однако «логичного» сравнения с нашими здесьшними практически райскими условиями и

не происходит. Напротив, количество людей, которые потеряли душевное равновесие и нуждаются в терапии, в нашем культурном кругу растет. Ощущение удовлетворенности уменьшается.

Баттиани:...И это сразу поднимает вопрос о том, с чем это связано и как это возможно? Как неблагодарность могла распространиться, словно эпидемия, посреди материального благополучия (а для многих посреди избытка) и на таком контрасте с другими, полными лишений временами и странами?

Лука: Честно говоря, я не знаю. Может быть, я просто слишком стара и чересчур ребенок войм, чтобы это понять. Единственное объяснение, которое приходит мне в голову, — это то, что позитивные жизненные обстоятельства для начала вообще нужно признать таковыми. У меня было бесчисленное множество пациентов, которые (по праву) были несчастны, но также и очень много таких пациентов, которые не знали, что были счастливы или могли бы такими быть. Они были не в состоянии определить, что их жизненные обстоятельства являются удобными и легкими. Они понятия не имели, от чего их убергла судьба в прошлом. Они были в неведении, насколько шикарно выглядели варианты их будущего. Они абсолютно не замечали все хорошее вокруг себя. Они приходили и жаловались на банальности. Для них я разработала сильнодействующую терапию (ср.: Лука, 2014). Я начинала фантазировать с ними в *сослагательном наклонении* о плохой судьбе. Одной молодой маме, которая беспокоилась из-за пустяков, я предложила представить себе поездку с маленьким сыном в клинику, где ему должны провести операцию на сердце. Что бы она чувствовала в такой ситуации? Одного нечестного и недовольного молодого человека я призвала вообразить, что он только что получил повестку в армию и отправляется воевать. Став солдатом, ему пришлось бы попрощаться со своими любимыми. Одному врачу, брюзгливостью которого соответствовала его обесчелочности, я дала пережить в воображении, будто в прошлом он совершил врачебную ошибку, о которой он теперь с ужасом вспоминает. Было удивительно наблюдать, с каким облегчением пациенты издыхали, что эти фантазии в *сослагательном наклонении* не имели ничего общего с реальностью и насколько спокойно и сдержанно они впоследствии относились к своей реальности. Является ли этот метод жестким? Я не сказала бы. Иногда людям нужна серьезная грубая встряска, чтобы они смогли переосмыслить свое основопола-

гающее отношение к жизни. Иногда это также потрясения, которые предоставляет им сама жизнь, на основании которых они резко пересматривают свою позицию. В принципе ни у кого *не обязательно все должно* быть все хорошо. Нигде во всей живой природе нет такого закона, что растения, животные или человек могут вести исключительно беспечное существование. Увидание и боль вездесущи. Смерть поджидает везде. То, что она нас какое-то время минует, — это чистый подарок богов. *Знать об этом* — самый большой подарок. В обществе потребления типа нашего мы должны быть страшно внимательны, чтобы не перепутать счастье с обладанием товарами. Конечно, производитель будет продавать товары, и для этой цели он должен постоянно подогревать потребность в них. С его точки зрения, люди, довольные тем, что имеют, тратят слишком мало денег. Но наряду с этим существует и альтернатива со смыслом, а именно реализация «обобщенных ценностей» отношений. Здесь подразумевается не только отношение, при котором «ценят все положительное», но и своего рода самаритянская позиция. Делиться может лишь тот, кто обладает чем-то. Помочь может лишь тот, у кого есть средства помощи. В конце концов, если у человека все хорошо — это не только повод для радости, но и повод проврать свою заботу там, где дела обстоят плохо.

Люди, которые довольны тем, что имеют, тратят слишком мало денег? «К их счастью», им не нужно тратить на приобретение лишних товаров, которое пытаются им навязать, апеллируя к аличности, вместо этого они могли бы делиться с окружающими, особенно с теми, у кого меньше поводов для того, чтобы чувствовать себя довольными. Франкл был мудр, говоря о том, что «ценности отношения» имеют приоритет. Они помогают человеку достичь духовных вершин. Я бы хотела добавить, что «обобщенные ценности отношения» также способствуют высоким достижениям. В мире, в котором счастливицы готовы проявить любовь и протянуть руку помощи несчастливцам, жить будет хорошо всем.

3. Преимущество человека: другие люди

Баттиани: Это очень важный повод задуматься. В сущности, он ведет нас еще дальше, за рамки определения счастья, согласно Франклу. В том, что ушелло, заключено не только счастье. Тут скрыта также и «конкретная» задача: человек должен самотрансцендентироваться, чтобы не только Я нуждающееся, но и Я благодарное, великодушное и готовое делиться с другими вышло за свои рамки.