

Метод логотерапії у терапії та профілактиці суїцидальної поведінки.

Основні засади логотерапії.

Логотерапія – це метод психотерапії, який допомагає пацієнтові вийти зі стану екзистенційного вакууму, що утворився внаслідок відсутності розуміння мети та сенсу життя. Автор методу – всесвітньо відомий австрійський лікар психіатр, психолог невролог В. Франкл.

Принципи логотерапії:

1. Проблема пошуку мети та сенсу життя – це не психічна патологія, а духовне зростання та розвиток людини.

Логотерапевт у першу чергу повинен пояснити пацієнтові, що проблема пошуку мети та сенсу життя – це не психічна патологія, як вважав З. Фрейд, а духовне зростання та розвиток людини, зміцнення її соціальної зрілості.

З. Фрейд вважав, що люди вдаються до пошуку мети та сенсу життя внаслідок того, що не можуть реалізувати своє Ід. Так, Фрейд писав: «Коли хтось запитує про сенс чи цінність життя – він хворий» [2, с. 163–164]. Можна запропонувати з цього приводу ще промовистішу цитату З. Фрейда: «Коли людина ставить питання про сенс і цінність життя, вона нездорова, оскільки ні того, ні іншого об'єктивно не існує; ручатися можна лише за те, що людина має запас незадоволеного лібідо» [2, с. 12].

В. Франкл науково обґрунтував протилежний факт, що коли людина не здатна відповісти на духовні питання, не здатна реалізувати свою духовну сутність – він починає жити нижчими біологічними потребами (алкоголізм, зловживання їжею, наркоманія, сексуальні збочення), намагаючись заглушити духовні запити. Так, В. Франкл пише, що «у тих випадках, коли воля до сенсу фрустрована, воля до задоволення виявляється не тільки її похідною, але також і її заміною» [1, с. 167].

Наголошуємо, що згідно з В. Франклом, питання пошуку мети та сенсу життя – це не патологія, а духовний розвиток. «Немає підстав соромитися екзистенційного розпачу, начебто це емоційний розлад; це невротичний симптом, а людське досягнення. Насамперед це прояв інтелектуальної щирості та чесності» [1, с. 165]. Цитуючи Ф. Ніцше, В. Франкл пише, що людина, яка знає «навіщо», витримає будь-яке «як». Цей вислів В. Франкл підтвердив своїм власним гірким, але водночас і тріумфальним життєвим досвідом, оскільки завдяки розумінню своєї мети та свого сенсу життя вижив у концентраційних таборах Освенцім та Дахау. «Не останній з уроків, які мені вдалося винести з Освенциму та Дахау, полягав у тому, що найбільші шанси вижити навіть у такій екстремальній ситуації мали, я б сказав, ті, хто був спрямований у майбутнє, на справу, яка на них чекала, на сенс, який вони хотіли реалізувати» [1, с. 12].

Різниця у підходах З. Фрейда і У. Франкла у тому, що Фрейд розглядав людину, передусім як біологічний організм, руханий первинними фізіологічними потребами і несвідомими переживаннями, які він об'єднав у понятті «Ід» у структурі особистості. Фрейдистська психологія наголошує на принципі насолоди і стверджує, людина прагне реалізувати принцип насолоди та задоволення. Однак нам варто зауважити, що чим більше людина прагне досягти задоволення, тим більше вона від неї вислизає. Як писав В. Франкл, задоволення, щастя і успіх повинні бути не самоціллю, а результатом і наслідком реалізації якоїсь справи. «У нормі насолода ніколи не є метою людських прагнень. Воно є і має залишатися результатом, точніше побічним ефектом досягнення мети».

Досягнення мети створює причину щастя. Іншими словами, якщо є причина для щастя, щастя впливає з неї автоматично та спонтанно. І тому нема чого прагнути щастя, нема чого про нього турбуватися, якщо в нас є підстава для нього» [1, с. 22].

Сам З. Фрейд писав, що «в своїх дослідженнях величезної будівлі людської психіки я зупинився у підвалі» [2, с. 1]. В. Франкл, пішов

поверхами вище та досліджував те, що властиво саме людині – свідомість та дух. Ми впевнені, що людина на сьогоднішній день має перестати бути рабом своїх фізіологічних процесів, а навпаки – силою своєї свідомості керувати ними.

В. Франкл розглядав людину, насамперед як духовну істоту, яка рухається волею до змісту. Людина реалізує себе тією мірою, наскільки вона виходить за рамки свого «Я», наскільки вона відкрита світу, наскільки вона спрямована на цілі та смисли. Згідно з позицією В. Франкла, «бути людиною – значить виходити за межі самого себе. Я сказав би, що сутність людського існування полягає в його самотрансценденції. Бути людиною означає завжди бути спрямованою на щось або на когось, віддаватися справі, якій людина себе присвятила, людині, яку вона любить, або богу, якій вона служить» [1, с. 19]. Отже, одне з ключових понять логотерапії – це самотрансценденція, що означає вихід людини за межі свого «Я» до вищих цілей та смислів. «Тільки тією мірою, як і людині вдається здійснити сенс, що він знаходить у світі, він здійснює себе» [1, с. 23].

Однак, не здатність усвідомити та реалізувати певні цілі та смисли – призводить до стану екзистенційного вакууму, який може детермінувати виникнення ноогенного неврозу. «Водночас, не будучи наслідком неврозу, екзистенційний вакуум цілком може бути його причиною. У таких випадках ми говоримо про ноогенний невроз на відміну від психогенних та соматогенних. Ми визначаємо ноогенний невроз як такий, що викликається духовною проблемою, моральним чи етичним конфліктом» [1, с. 164].

Тому завдання психотерапії – допомогти людині активізувати свою свідомість, свою духовну сутність, силу духу, реалізувати в собі найлюдяніше – волю до сенсу і знайти його.

Сенс життя, як сенс конкретної життєвої ситуації, існує об'єктивно.

Логотерапевт повинен пояснити пацієнтові, що сенс існує об'єктивно в кожній життєвій ситуації та в цілому житті. Однак сенс не можна просто

штучно створити, вигадати, його треба знайти. Так, В. Франкл пише: «Сенс об'єктивний щонайменше остільки, оскільки його можна "знайти", але не можна "дати". Аналогічним чином лише з об'єктивністю сенсу пов'язано те, що його треба щоразу відкрити і не можна винайти» [1, с. 61]. В. Франкл продовжує: «як ми вже говорили, у сенсі життя не можна сумніватися, його треба здійснювати, бо перед життям у відповіді» 1, с. 120]. Відповідно до В. Франкла, знайти сенс життя нам допомагає наша совість.

Логотерапія не може дати готовий сенс життя, проте вона дає три основні шляхи, завдяки яким людина може усвідомити свій унікальний сенс життя.

Існує три шляхи, за допомогою яких Ви здатні знайти сенс життя:

Перший шлях - "Цінності творчості". Людина знаходить сенс життя у творчості. Він займається творчою діяльністю, в рамках якої створює продукти творчості, віддає їх і себе світові, тим самим відчуваючи свою єдність зі світом та знаходячи у цьому сенс. Творчість дозволяє реалізувати природну потребу людини у відчутті того, що ти комусь потрібний і тобі хтось потрібний.

Другий шлях - "Цінності переживання". Той випадок, коли людина поглинена процесом сприйняття світу і бере від нього цінності як любов, музика, природа, мистецтво. Людина бере від світу ці цінності, переживає всю їхню повноту, глибину і в цих прекрасних переживаннях знаходить сенс. Іншими словами, людина знаходить сенс життя в тому, що насолоджується красою та гармонією світу.

Третій шлях - "Цінності відносини". Це той випадок, коли людина потрапляє в критичну, важку життєву ситуацію, яку вона не в силах змінити, але в той же час, вона має завжди вільний зайняти осмислену позицію по відношенню до своєї важкої життєвої ситуації – прийняти її і знайти сенс стражданню чи усвідомити цінності, заради яких варто страждати. Тобто людина завжди вільна зайняти таке ставлення до страждань, щоб наповнити

їх змістом чи знайти цінності, заради яких варто страждати. В. Франкл тонко підкреслив, що страждання «може мати сенс, якщо воно змінює на краще тебе самого». Цінностями, заради яких люди знаходять сили переносити страждання, можуть бути: інша людина, майбутня книга (творчість), Бог, духовні якості – честь. Знаходячи сенс стражданням, людина автоматично наповнює своє життя змістом. Людина, реалізуючи цінності відносини, реалізує найлюдяніше – силу волі, витримку, силу духу, терпіння, стійкість характеру. Адже це воістину людські якості.

Дані шляхи, завдяки яким людина може знайти сенс свого життя, В. Франкл назвав тріадою цінностей.

Література:

1. Франкл В. Человек в поисках смысла : сб. : пер. с англ. и нем. / под общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
2. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М.: Просвещение, 1990. – 448 с.