

Виктор Франкъл

КОГАТО ИМА ЗА КАКВО ДА ЖИВЕЕШ
ЛОГОТЕРАПИЯ И ЕКЗИСТЕНЦИАЛЕН АНАЛИЗ:
СТАТИИ И ЛЕКЦИИ

София, 2018

Преводът е направен по изданието
Viktor E. Frankl
Wer ein Warum zu leben hat: Lebenssinn und Resilienz
Beltz, 2017

Този сборник се основава на изданието „Логотерапия и екзистенциален анализ: текстове от шест десетилетия“ (Quintessenz Verlag 1996). В новото издание редът на текстовете е променен, а литературните източници са уеднаквени и осъвременени.

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© 2017 Beltz Verlag in the publishing group Beltz · Weinheim Basel

© Евелина Банева, превод, 2018
© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0343-1

ВИКТОР ФРАНКЪЛ

КОГАТО има
ЗА КАКВО ДА
ЖИВЕЕШ

ЛОГОТЕРАПИЯ И ЕКЗИСТЕНЦИАЛЕН АНАЛИЗ:
СТАТИИ И ЛЕКЦИИ

Превод от немски
Евелина Банева



В памет на Ото Пьоцл
(1928–1945)

Председател на Университетската клиника по неврология
и психиатрия във Виена

СЪДЪРЖАНИЕ

Онзи, който има <i>защо</i> да живее, може да понесе почти всяко <i>как</i> Преговор към новото издание	7
Преговор към първото издание	19

ПЪРВА ЧАСТ

ТЕКСТОВЕ ОТ ШЕСТ ДЕСЕТИЛЕТИЯ / 25

За гуховната проблематика на психотерапията	27
Самосъзнание на психиатър	43
Философия и психотерапия: обосноваване на екзистенциалния анализ. . . 49	
Медикаментите в помощ на психотерапията при неврози.	59
Психология и психиатрия в концентрационния лагер.	71
Рудолф Алерс – философ и психиатър	99
Психологизация или хуманизация на медицината?	109
Срещата на индивидуалната психология с логотерапията	125
Глад за хляб – и глад за смисъл.	139
Човекът в търсене на висш смисъл.	145
В памет на 1938-а.	163
Бележки за патологията на гуха на времето	167

ВТОРА ЧАСТ

ОСНОВИ НА ЕКЗИСТЕНЦИАЛНИЯ АНАЛИЗ И ЛОГОТЕРАПИЯТА / 179

I. Екзистенциалният анализ като обяснение на личностната екзистенция.	183
Дименционална онтология	187
II. Екзистенциалният анализ като терапия на колективни неврози. . . 236	

Екзистенциалният вакуум	238
III. Логотерапията като лекарска грижа за душата	244
Метаклинична патогия	252
IV. Логотерапията като специфична терапия на ноогенни неврози. . .	268
V. Логотерапията като неспецифична терапия	275

ПРИЛОЖЕНИЕ / 305

Използвана литература	307
Други творби на Виктор Франкъл	316
Институт „Виктор Франкъл“	317

ОНЗИ, КОЙТО ИМА ЗАЩО ДА ЖИВЕЕ, МОЖЕ ДА ПОНЕСЕ ПОЧТИ ВСЯКО КАК

ПРЕДГОВОР КЪМ НОВОТО ИЗДАНИЕ

Аз съм не само лекар с две специалности, но и оцелял от четири концлагера и затова знам, че човек е свободен да се издигне над всички условности и да се противопостави дори на най-тежките и най-сурови условия и обстоятелства, да им се опълчи благодарение на онова, което аз наричам упорство на духа.¹

КОГАТО ВИКТОР ФРАНКЪЛ пише тези редове малко след освобождаването си от концлагера, все още никой не говори за *резилианс* (жизнеустойчивост). Това понятие се утвърждава в медицинските среди едва в края на 70-те години на ХХ в., след като Еми Вернер публикува своето дългосрочно изследване „Деца на Кауай“. В продължение на четиридесет години американската социална психоложка проследява развитието на 698 деца, родени през 1955 г. на хавайския остров Кауай, всичките израснали в крайно тежки условия. Една трета от тях, въпреки бедността, безработицата или алкохолизма на родителите си, се превръщат в психично устойчиви и успели личности. При по-внимателно наблюдение на тази целева група Вернер се натъква на редица „фактори за резилианс“, сред които най-вече стабилна връзка с постоянен обгрижващ възрастен, но също и хумор, готовност за взаимопомощ и различни форми на духовност.

С навлизането на позитивната психология изследователите на жизнеустойчивостта разглеждат по-подробно определящата роля на тези и други фактори и скоро изясняват, че те не само допринасят за преодоляването на трудни житейски обстоятелства, но са и водещи принципи за успешен живот. Така от известно

време се отбелязва истински бум на понятието „резилианс“ в научната и популярната литература по психологията.

Тази литература често се позовава на Виктор Франкъл – на трудовете, както и на биографията му, – наблягайки най-вече върху оцеляването и отношението му към преживяното в лагерите на смъртта по време на хитлеризма. Някои от авторите дори го определят като един от пионерите в изследването на резилианса – въпреки че в обширното творчество на Франкъл думата „резилианс“ всъщност не се споменава нито веднъж.

Липсата на подобно споменаване е забележителна дори само поради факта, че до самата си смърт през 1997 г. Франкъл активно и с подчертан интерес участва във всички актуални научни дискусии в сферата на психиатрията, психотерапията и психологията и не пропуска да влезе в критичен диалог с новите изследователски тенденции и теми в областта на поведенческите науки. Затова изглежда по-скоро невероятно, че особено в рамките на преподавателската си дейност в университетите на Харвард, Далас, Питсбърг и Сан Диего не се е натъквал на понятието и концепцията за резилианс.

Никога няма да узнаем защо Франкъл е отстъпил този термин на други, а самият той така и не го е използвал, въпреки че с „упорството на духа“ разработва на пръв поглед подобна концепция, както личи и от цитата на Ницше, който се среща в различни текстове на Виктор Франкъл: „Онзи, който има *защо* да живее, може да понесе почти всяко *как*“*. Във всеки случай той преобразува пасивното „понася“ на Ницше в активното „упорство на духа“.

*Дали да се превърнеш в типичен концлагерист, или дори и в подобна принудителна ситуация, дори в най-екстремните условия, в които може да бъде поставено едно човешко същество, да останеш човек? Аз трябваше да избира една от двете възможности. [...] Ако имах нужда от още едно доказателство, че упорството на духа е реалност, концентрационният лагер бе experimentum crucis (решаващият експеримент).***

* Вж. с. 93, 169, 243 в настоящата книга.

** Вж. с. 85 в настоящата книга.

Как се съотнасят помежду си жизнестойчивост и „упорство на духа“? В следващите редове ще очертаем контурите на понятието „жизнестойчивост“ и ще разгледаме накратко трудовете на Франкъл по въпроса за възможността да запазиш душевното си здраве в условията на неизбежно страдание, за да набележим съвпаденията и различията между двете концепции.

Резилианс *avant la lettre* (преди въвеждането на термина)

Преди обаче да започнем съпоставката между изследването на резилианса и обосновавания от Франкъл научен метод, трябва да изчистим едно историческо недоразумение – още повече че рационалното изясняване на тази заблуда ще изглади пътя към информирана дискусия относно връзката между логотерапията на Франкъл и резилианса. Чели сме, че оцеляването на Франкъл от тригодишното му затворничество в концентрационните лагери Терезин, Освиенцим, Кауферинг и Тюркхайм се дължало на неговата жизнестойчивост (или упоритост)²; че той бил едва ли не пример за ефекта от устойчивото поведение, като така научаваме повече за липсата на исторически и екзистенциален реализъм, отколкото за жизнестойчивостта и/или „упорството на духа“.

Защото, за съжаление, нещата не са толкова прости: страданието, болестите, несправедливостите и смъртта не могат лесно да бъдат надхитрени и поставени в зависимост от приспособимостта на човека – сякаш единствено „правилното“ поведение или определени фактори за резилианс са достатъчни, за да позволят оцеляването или превъзмогването на кризисни ситуации (и обратно, като че ли онези, които не оцеляват и не издържат на страданията, носят солидарна отговорност за съдбата си). Самият Франкъл неведнъж подчертава във възпоменателните си речи, че тъкмо „най-добрите“ не са оцелели от Холокоста и че оцеляването често е плод на чиста случайност или на незаслужена милост.

*Защото ние, оцелелите, знаем с абсолютна сигурност, че най-добрите, които бяха с нас в лагера, не излязоха оттат – тъкмо най-добрите не се върнаха! Затова бе неизбежно да чувстваме собственото си оцеляване като незаслужена милост.*³

Франкъл изтъква произвола на умирането и милостта на оцеляването, както и гибелната роля на онази политическа система, допуснала голата случайност – облечена например в моментните настроения на надзирателите и комендантите – да определя дали лагеристите „да бъдат, или да не бъдат“. Следователно в това отношение Франкъл – и то не само във връзка с историческото и индивидуалното страдание по време на Холокоста – проявява прекалено реалистично уважение към човешката болка, за да придаде друга цел или да илюстрира с други понятия страданието, освен да го опише каквото наистина е – мъчително и като такава неподлежащо на замаскиране или лустросване.

Ето защо опитите да се представят страданията в захаросан вид му изглеждат подозрителни (а такива сигурно се струват и на хората с професии, свързани с грижи за болни и нуждаещи се) по две причини: първо, защото не придават нужното значение нито на сериозността на съответното положение, нито на уместността на страданието; второ, защото заплашват да подценят безусловността на това страдание и по този начин пренебрегват онова състояние на духа, при което човек се отнася към страданието честно и с уважение и може би успява да го преодолее.

... Въпреки Всичко да кажеш „да“ на живота

Първоначално Франкъл се интересува не толкова от преодоляването на конкретното страдание, колкото от далеч по-фундаменталния и неотложен въпрос, който трябва да се изясни преди това, а именно дали живот, който рано или късно бива сполетян от трагичното трио *болка, вина и смърт* – тоест всеки човешки живот, – изобщо има смисъл и си заслужава да се живее. Разсъжденията на Франкъл по този въпрос намират израз в една от

първите му лекции след освобождаването от концлагера. В ключовия момент от лекцията си той формулира един от лайтмотивите на жизненото си дело – логотерапията и екзистенциалния анализ.

Дами и господа, не мисля, че ще сгреша, ако на това място лекцията ми добие личен характер; напротив, вярвам, че ви го дължа, за да разберете по-лесно онова, което искам да споделя с вас. В концентрационния лагер имаше много, и то все тежки проблеми; но в крайна сметка проблемът за лагерниците гласеше: „Ще оцелея ли? Защото само тогава страданието ни би имало смисъл.“ За мен обаче проблемът се състоеше в друго – можеше ли в оцеляването да има смисъл! С други думи: само смисленият – на всяка цена смислен – живот си струва да бъде изживян и обратното: живот, придаването на смисъл на който е оставено на чистата случайност – на случайността дали ще се спасиш, или не, – живот с толкова съмнителен смисъл според мен не си заслужава да се живее, дори и да отгървеш кожата...⁴

Следователно ако в обширното си творчество Франкъл се връща толкова често към темата за преодоляване на болката, той го прави не само и не на първо място за да обхване въпроса как човек може да запази душевното си здраве дори в условията на страдание. Той иска най-вече да изясни дали животът изобщо може да има смисъл, ако понякога е помрачен от болка; така Франкъл прави връзка между страданията и смисъла на живота най-общо: възможно ли е въпреки всичко да кажеш „да“ на живота?

Само ако животът е смислен въпреки болката, ако съумееш да видиш в него смисъл и в най-страшните ситуации, тогава – според Франкъл – усилията ти да се бориш, за да запазиш този живот въпреки страданията, които ти е поднесъл, изобщо биха си заслужавали – но винаги с уговорката, че става дума за неизменяеми страдания. Защото ако подлежат на изменение, призивът да откриеш смисъла на мига очевидно няма да се състои в това да понасяш, а да действаш, за да заличиш или поне да смекчиш тази болка.