

УДК 159.964.2

***ЖАЖДА СМЫСЛА: ЛОГОТЕРАПИЯ ВИКТОРА ФРАНКЛА В
УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ***

Михайлова Т.М.

старший преподаватель кафедры педагогики и психологии профессионального образования,

*Кузбасский региональный институт развития профессионального образования,
Россия, г. Кемерово.*

Акименко Г. В.

*кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры психиатрии,
медицинской психологии и наркологии*

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово.

Аннотация. В предлагаемой работе предпринимается попытка освещения понятия логотерапии как специфической идеи смысла жизни, рассматривающая проблему утраты веры в будущее и возможность духовного роста в условиях пандемии. Дается характеристика групп ценностей и анализируются идеи В. Франкла.

Ключевые слова: В. Франкл, пандемия, COVID-19, логотерапия, смысл жизни.

***THIRST FOR MEANING: VIKTOR FRANKL'S LOGOTHERAPY IN THE
CONTEXT OF A PANDEMIC***

Mikhailova T. M.

senior lecturer of the Department of pedagogy and psychology of professional education,

Kuzbass regional Institute for the development of professional education, Kemerovo, Russia

Akimenko G.V.

candidate of historical Sciences, associate Professor, associate Professor of psychiatry, medical psychology and narcology

Kemerovo state medical University of the Ministry of health of Russia,

Kemerovo, Russia.

Abstract. This paper attempts to highlight the concept of Logotherapy as a specific idea of the meaning of life, considering the problem of loss of faith in the future and the possibility of spiritual growth in a pandemic. The characteristic of groups of values is given and the ideas of V. Frankl are analyzed.

Keywords: V. Frankl, pandemic, COVID-19, Logotherapy, meaning of life.

Современный мир переживает острый кризис: COVID-19 уносит жизни, срываются политические договоренности, разрушен привычный образ жизни.

Эпидемия была зафиксирована в китайской провинции Ухань в конце 2019 года и начала быстрое распространение по стране и за её пределами. В результате такого быстрого распространения всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) была вынуждена объявить 11 марта пандемию. После этого практически все страны начали закрывать границы и прерывать авиасообщение, вводить режим жестких ограничений. По данным на середину сентября 2020 г. по всему миру заражено 30 690 511 человек, из них выздоровело 22 113 276 и погибло 956 381 человек [1].

По состоянию на 15.09.2020 число зараженных коронавирусом в России составляет 1 091 186 человек, 901 207 выздоровело и 19 195 зафиксировано смертей [1].

Для анализа ситуации важны не только колоссальные потери национальных экономик и мировой экономики в целом, деструкция

сложившейся межнациональной инфраструктуры, принудительная «заморозка» межнациональных и межкультурных связей, но и новые психологические феномены, проявившиеся как следствие пандемии. К этим последствиям в их прямом выражении можно отнести в первую очередь экзистенциальные кризисные проявления на личностном и межличностном уровнях. Однако и в резкой эскалации социальных и межрасовых конфликтов последнего времени (при их очевидной полифакторности) также так можно вычленивать причины, производные от острого психоэмоционального напряжения, социальной фрустрации, тревоги и страха, вызванных демонтажем привычной жизни вследствие пандемии.

В этих условиях, казалось бы новых для мира и каждого человека, не имеющих аналогов в нашем опыте, в новом свете понимается концепция логотерапии Виктора Франкла, гуманистического психолога, переоткрывшего идею смысла жизни во время заключения в нацистском концлагере.

Для В. Франкла было важно понять, как человек мотивирует себя путем стремления к смыслу. Базовый концепт теории состоит в том, что наличие в человеческой жизни смысла само по себе оказывает психотерапевтический эффект, а потеря его влечет за собой экзистенциальный невроз со свойственным для него ощущением бессмысленности жизни, депрессивный настрой и токсичные переживания подавленности и беспомощности. В лечении неврозов важно довести до больного мысль о том, что смысл можно найти во всем, в том числе и в мучениях, что даже если личные неудачи не получается исправить, само отношение к ним можно изменить [2].

То состояние, в котором находится сегодня большинство людей можно обозначить «человек в трудном состоянии». Термин этот позаимствован из работ выдающего русского психолога Л.П. Гримака [3].

Какой тип поведения выбирают люди в существующей ситуации? Человек - разумное существо и он в состоянии направить свои мысли в то русло, в какое ему представляется верным. Он способен ответить себе

внутренне на те вопросы, которые ему кажутся важными, соответствующими ситуации. Прятаться с головой в работу, погружаться в сериалы – это все популярные формы эскейпизма, который по определению бесплоден, нерезультативен. Здесь побег не работает, работает поиск смысла. И в этой точке находится портал в мир В. Франкла.

Ситуация, в которой в 1941 году В. Франкл была непростой. Находясь в Австрии и имея на руках американскую визу, он предпочел остаться в стране, прекрасно понимая, что окажется схваченным нацистами и, как и многие евреи, будет отправлен в концентрационный лагерь вместе со своими родителями. На это тогда уже известным ученым был сделан расчёт. Полагаясь на то, что он будет рядом с семьей, В. Франкл рассчитывал, что сможет быть полезным своим родным и другим узникам лагеря, так как накануне войны он как раз закончил большой труд по разработке теории о смысле жизни.

Когда Виктор Франкл попал в фашистский концлагерь, он первым делом спросил себя: «Зачем я сюда попал?» Очевидно, что доктору-еврею в фашистском концлагере было много сложнее, чем любому человеку сегодня. В. Франкл спасся смыслом. Он понял, что не только как врач сможет помогать другим узникам, но у него есть возможность наблюдать людей в крайнем психологическом состоянии. Усилием воли еврей-узник превратил концлагерь в лабораторию, выжил и написал книгу обо всем увиденном и понятом.

Важно, что по Франклу человек не может найти смысл в самом себе. Есть три пути обретения смысла: путь деятельности, то что человек может дать жизни (творческая деятельность, ценности творчества – независимо от профессии и характера труда); путь включения в переживание ценностей (ценности переживания); через собственную позицию по отношению к судьбе и обстоятельствам своей жизни, которые он не может изменить (ценности отношения).

Применительно к нашему времени для того, осмыслить происходящее, следует для начала в высшей степени критично отнестись к публикациям об

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

эпидемии, в первую очередь – к интернету, самому массированному источнику информации для большинства населения. Людей вводит в заблуждение, возбуждают, тревожат и пугают многообразные «фейки», некоторые из которых распространяются специально, а некоторые – от страха и бессилия.

При этом наблюдается явный дефицит конструктивной информации, а представленная официальная и аналитическая информация противоречива и отрывочна. И кольцо негативных реакций замыкается: на фоне тревоги люди утрачивают доверие к официальной информации, раздуваются конспирологические мифы и панические слухи, нагнетается напряжение. Попытки разобраться в том, что происходит в настоящее время, становятся бессмысленными и на фоне отсутствия у социума точной информации (в том числе – и по объектным причинам) о природе и происхождении вируса COVID-19, перспективах развития ситуации в мире

Возникает вопрос: в чем может обрести смысл человек в современных условиях? Следуя Франклу, это суть каждого дня, решение базовых вопросов существования, до которых раньше не доходили руки. Смысл нынешних дней в том, что судьба дает человеку возможность понять, кто те люди, рядом с которыми он находится двадцать четыре часа в сутки. Значимы они в его жизни, или это просто случайные попутчики, оказавшиеся рядом в силу стечения обстоятельств?

В чем смысл карантина или самоизоляции? Однозначно не в том, не в том, что мы практически не видим других людей. И снова чрезвычайно современно звучит Франкл: смысл нынешних дней в сосредоточенности на самом себе, на своих родных и близких, на своей работе.

Понимание смысла происходящего, «осознание» по Франклу, это единственный способ победить посещающий нас страх, который естественен и нормален. Аномальная реакция на аномальные обстоятельства – это нормально. Это парафраз одного из самых афористичных суждений Ф. Франкла.

Больше всего человека страшит неясное и непонятное - то, к чему у нас нет привычки. У большинства современных людей нет привычки жить так, как они живут в условиях пандемии. Но если человек хотя бы старается внести смысл в эту жизнь, осмыслить ее - страх отступает. Время психологически не простое, но сделать его полезным для собственной жизни - это выбор каждого человека.

Еще в 1946 году в своей книге «Человек в поисках смысла» Виктор Франкл описал чувство отчаяния, так хорошо знакомое современному человеку. Психолог, переживший холокост, рассказал, что многие его пациенты жаловались на «непреодолимое ощущение полной бессмысленности жизни» [5].

Беды XXI века - от разного рода зависимостей до веры в псевдонаучные теории появились не случайно. Они в значительной степени порождение экзистенциального вакуума, точно и тонко описанного В.Франклом.

Концепция всемирно известного психолога, выжившего в условиях концлагеря и давшего выжить другим, эффективно работает сегодня в условиях ситуации, создавшейся в связи с коронавирусом. Именно логотерапия может стать сейчас наиболее востребованным и наиболее щадящим для человека (самым низко травматичным) видом психотерапии и психологической поддержки в сложный период пандемии. Она выступает как скорая помощь, помогающая открыть смысл момента и сделать его более глубоким, личным и необходимым.

Центр Виктора Франкла в г. Санкт-Петербурге (имеет аккредитацию Института Виктора Франкла, г. Вена, и действует при поддержке Высшей Школы Логотерапии Московского института Психоанализа) разрабатывает специальные рекомендации по оптимизации поведения и психологической самоподдержке в сложившихся условиях. Исходная посылка: психическое и духовное состояние человека непосредственно влияет на его иммунитет, а значит становится активным фактором не только психопрофилактики

тревожных расстройств и фобических реакций, но и самой коронавирусной инфекции.

Вот некоторые из рекомендаций Центра:

а) необходимо критически фильтровать поступающую информацию, и не увлекаться чтением постов в социальных сетях на тему коронавируса. Заниматься медитацией, физическими упражнениями, прослушивать расслабляющую музыку, больше времени уделять своим домашним питомцам – делать все то, что действует расслабляюще и гармонизирует ваш эмоциональный фон;

б) использовать время изоляции со смыслом: общаться с приятными людьми (по телефону, в социальных сетях, посредством видеоконференций), возможно стоит позвонить знакомым, для кого ранее не находилось время, читать интересную литературу, изучить что-то новое, записаться на онлайн-обучение, больше контактировать и играть с детьми, попробовать готовить новые кулинарные блюда, выехать за город на природу и т.д.;

в) проявить заботу о людях, находящихся в зоне риска - пожилых людях и людях с ослабленным иммунитетом (онкология, сердечная и легочная недостаточность и т.д.), одиноких людях, которые оказались разлучены со своими близкими. Эта забота может проявляться в малом, но, по сути является бесценной – помочь сходить за продуктами или в аптеку. Поддержать своих коллег, знакомых, друзей, помочь им не падать духом [6].

Представляется, что сам Виктор Франкл делал бы все, что необходимо, в период эпидемии. Потому что знал, что делает это ради себя и своих близких. Только работа и помощь нуждающимся вынудили бы его не сидеть в самоизоляции. И, вероятно, если бы была возможность, Виктор Франкл конечно же работал бы на передовой, в защитном костюме с коронавирусными больными. А если бы все же больницу закрыли, и ему не разрешили подвергать себя такой опасности, например, из-за возраста, то он принимал бы пациентов дома по Skype, телефону, WhatsApp, Viber.

Он обязательно расширил бы свое учение новыми, открывшимися его взору постулатами, разработал методы и техники, выступал бы на телевидении с поддержкой людей. А в проработке наступающих страхов и тревоги эффективно был бы использован его знаменитый метод парадоксальной интенции.

Смысл жизни - это не абстракция. Человек должен понимать, что вопрос «в чем смысл жизни» обращен к нему самому. И ответ на него можно получить, лишь взяв ответственность за собственную жизнь. То есть, единственное, что может подсказать тебе жизнь - это то, что ты должен быть ответственным, что и обосновывается в категорическом императиве логотерапии: «Проживи жизнь так, как будто ты живешь уже второй раз, и как будто ты в первый раз сделал ошибку, именно так, как собираешься сделать сейчас!» [7]

В ситуации борьбы с COVID-19 не другого пути, кроме единения людей, реального возвращения к гуманистическим, подлинно человеческим ценностям в жизни каждого человека и общества в целом. Победить и вирус, и собственные страхи можно только вместе.

И в заключении несколько высказываний автора всемирно известного бестселлера «Скажи жизни «ДА» Виктора Франкла.

«Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но, если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо».

«Нам опять и опять приказывается и предписывается быть счастливыми. Но счастье не может быть объектом стремления, погони; оно должно быть результатом чего-то другого. Надо иметь основание быть счастливым».

«Не ставьте себе целью успех: чем больше вы будете стремиться к нему, сделав его своей целью, тем вернее вы его упустите. Успеха, как и счастья, нельзя добиваться. Он приходит потом только как незапланированный результат преданности делу, более значительному, чем ты сам».

«Нормальная личность удовлетворяется миром с частичной безопасностью, в то время как невротик ищет абсолютной безопасности».

«Каждой твари дано оружие для самозащиты: кому рога, кому копыта, жало или яд. У меня - дар красноречия. Покуда мне рот не заткнут, со мной лучше не связываться» [8].

Пусть слова великого мастера слова и дела вдохновят вас и наполнят духовно - самым сильным оружием против коронавируса!

Библиографический список:

1. Коронавирус в России и мире.– URL: <https://koronavirus-today.ru/>. (дата обращения: 15.09.2020).

2. Франкл, В. Синхронизация в Биркенвальде. - М., 2009. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.litmir.me/br/?b=188366>. (дата обращения: 4.06.2020).

3. Гримак, Л. П. Психология активности человека: Психологические механизмы и приемы саморегуляции, - М. Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2010.- 368 с. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.chitalkino.ru/grimak-l-p/psikhologiya-aktivnosti-cheloveka/>. (дата обращения: 4.06.2020).

4. Аронов, А.Я. Островок безопасности. - Советский писатель, 1987. -128 с. [Электронный ресурс]. – URL: [https://books.google.ru/books?id =](https://books.google.ru/books?id=) (дата обращения: 4.06.2020).

5. Франкл, В. Человек в поисках смысла.- М., 1985. [Электронный ресурс].– URL: <https://avidreaders.ru/book/chelovek-v-poiskah-smysla.html> (дата обращения: 4.06.2020).

6. Рекомендации центра Виктора Франкла для психологов по поддержке населения в период пандемии коронавируса COVID-19. [Электронный ресурс]. – URL: http://www.viktorfranklcenter.ru/news/covid_recommendation. (дата обращения: 1.08.2020).

7. Франкл, В. Страдания от бессмысленности жизни.- М. : Прогресс, 1998.
URL: <https://avidreaders.ru/book/stradaniya-ot-bessmyslennosti-zhizni.html>. (дата обращения: 11.08.2020).

8. Франкл, В. «Скажи жизни «ДА». Психолог в концлагере. - М., «Смысл» 2009. [Электронный ресурс]– Режим доступа - <https://www.labirint.ru/reviews/goods/200000/>. (дата обращения: 1.08.2020).

Оригинальность 83%