

I. ВІД ПСИХОТЕРАПІЇ ДО ЛОГОТЕРАПІЇ

Ми не можемо обговорювати психотерапію, не взявши за вихідні точки психоаналіз та індивідуальну психологію. Без цих двох великих систем, створених відповідно Фройдом та Адлером, не можна уявити її минуле. Їхній доробок у найкращому сенсі заслуговує звання «історичного». Хоча Фройд та Адлер уже в минулому і новіші дослідження часто виходять поза їхні концепції, проте ми знову і знову повертаємося до доктрин цих двох шкіл. Штекель, роз'яснюючи своє ставлення до Фройда, надзвичайно влучно висловився, що навіть карлик на плечах велетня може бачити далі, ніж той.

Оскільки наша мета — вийти поза обмеження психотерапії того часу, то спершу ми повинні з'ясувати, чи ці обмеження існують, визначити, які вони, та встановити потребу їх подолання. Фройд порівнює істотне досягнення психоаналізу з осушенням затоки Зейдерзе: завдяки зусиллям інженерів у місці, де колись вирували хвилі, ми бачимо родючі ґрунти; аналогічно завдяки стараннями психоаналітиків від темних володінь ід відвойовують території для еґо. Іншими словами, свідоме має замінити неусвідомлене; матеріал, який раніше витіснявся до підсвідомості, має бути звільненим завдяки подоланню «витіснення». Отже, психоаналіз є зворотним щодо витіснення психіки до підсвідомості процесом і має на меті виправити його наслідки. Поняття витіснення має основне значення в психоаналітичній теорії. Головне завдання аналітичної терапії — вирвати пригнічені в несвідомому переживання та відновити їх у свідомості, збільшуючи таким чином силу еґо.

Індивідуальна психологія розглядає це питання трохи інакше. Базовим поняттям для неї є «аранжування», яке відіграє

аналогічну роль щодо витіснення Фройда. Аранжування — процес, у якому невротик намагається позбутися почуття провини. Замість того щоб витіснити його до підсвідомості, він шукає способів звільнитися від відповідальності. Симптоми мають узяти на себе ту відповідальність, яку не може взяти на себе пацієнт. Індивідуальна психологія твердить, що симптоми є спробою пацієнта виправдати себе перед суспільством чи очистити себе у власних очах (створити алібі). Метою терапії з погляду індивідуальної психології є відповідальність невротичної людини за свої симптоми, включення їх у сферу особистої відповідальності, щоб таким чином посилити его.

Отже, невроз для психоаналізу є обмеженням его як свідомості, а для індивідуальної психології — обмеженням его як відповідальності. Обидві теорії можуть бути піддані критиці за обмеженість поглядів: одна через концентрацію всієї уваги на свідомості, друга — на відповідальності. Коли ми поглянемо на життя людини, знявши шори⁷ теоретичних упереджень, то дійдемо висновку, що і свідомість і відповідальність відіграють основну роль у драмі життя. Можна навіть сформулювати вихідну теорему, що *бути людиною означає бути свідомим і відповідальним*. І психоаналіз, й індивідуальна психологія помиляються в тому, що виокремлюють тільки один аспект людського існування, тоді як отримати справжню картину людського життя можна, тільки взявши до уваги обидва виміри. Ці дві школи видаються діаметрально протилежними, але, розглянувши їх ближче, виявляємо, що вони доповнюють одна одну і що між ними існує зв'язок логічної необхідності.

⁷ Шори — спеціальні пластини, які кріплять біля очей коня і закривають йому огляд із боків, щоб тварина під час руху нічого не злякалась. (Прим. перекл.)

Проте психоаналіз та індивідуальна психологія відмінні не лише у своєму розумінні загальної природи людини, а й у тому, що по-різному розуміють природу психічних захворювань. І тут також протилежності доповнюють одна одну. Пансексуалізм розпізнає тільки сексуальний зміст психічних прагнень. У найширшому сенсі сексуальність розуміють як лібідо. Але ця концепція заходить аж надто далеко, ототожнюючи лібідо з психічною енергією загалом. Таке узагальнення безглузде. Схожу тенденцію помічаємо в історії філософської думки в соліпсизмі. Тут також поодинокі поняття «людської свідомості» розтягується настільки, що зрештою охоплює весь світ. Однак такий підхід позбавлений сенсу, оскільки руйнує кордон між психічним та фізичним. Безглуздом є твердження, що все є ілюзією, фікцією чи тільки ідеєю, оскільки з елімінацією правди, реальності та об'єктів зникають також протилежні концепції⁸.

⁸ Психоаналіз та індивідуальна психологія зосереджуються на одній стороні життя. Але інтимний зв'язок між свідомістю і відповідальністю виражається за допомогою мови. Наприклад, у французькій та англійській мовах наявні слова зі спільним коренем для вираження понять «свідомість» та «совість», друге з яких є схожим до поняття «відповідальність». Свідомість і відповідальність об'єднуються, щоб сформулювати сутність. Разом вони формують цілісність людського буття. Це можна пояснити онтологічно. Почнемо з того, що «бути» завжди означає «бути по-різному». Ми можемо виявити певні аспекти тільки виділяючи їх із масового потоку. Лише тоді, коли один аспект реальності протиставляється іншому, може існувати і перше, і друге. Тобто будь-що реальне вимагає реальності чогось іншого. «Бути» означає «бути відмінним від чогось». Це відношення дуже важливе. Отже, усе відбувається тільки у відношенні до чогось іншого. Відмінності в станах буття можуть бути одночасними або послідовними. Свідомість передбачає одночасність суб'єкта та об'єкта — «різне буття» в просторовому вимірі. А відповідальність передбачає послідовність різних станів, відділення майбутнього від сучасного — «різне буття» в часовому вимірі. Воля як основа відповідальності прагне перетворити один стан на інший. Ідентичність понять-близнюків «свідомість» — «відповідальність» переходить із цього першого розділення буття у два аспекти — одночасності та послідовності. З двох можливих, базованих на представленій онтології поглядів щодо людини, психоаналіз та індивідуальна психологія використовують або один, або другий.

Пансексуалізм, свавільно обмежуючи психічну реальність до сексуальності, також звужує своє розуміння природи психічних прагнень. Проте індивідуальна психологія помиляється на свій лад, спрощуючи розуміння механізму психопатології, коли не визнає справжність психічних прагнень, натомість наполягає на розгляді їх (де вони набувають форму невротичних симптомів) як просто засобів досягнення мети чи то у формі аранжування, чи то виправдовування. Індивідуальна психологія, на відміну від пансексуалізму, розпізнає не лише сексуальність, а й інші психічні фактори, як-от: волю до влади, потяг до статусу, або «соціальний інтерес». Але через відмову визнати, що психічні явища і невротичні симптоми важливі самі по собі, ця концепція несправедливо витлумачує багатство і різноманітність психічної реальності. Психоаналіз не робить цієї помилки. Незважаючи на твердження про «вторинний мотив хвороби» (який іноді ще називають «невротичними вигодами»), психоаналіз ніколи не забуває про те, що невротичні симптоми є первинними. Вони є справжнім і безпосереднім вираженням психічних прагнень.

Отже, бачимо, що психоаналіз та індивідуальна психологія доповнюють одне одного. Кожна з цих теорій має рацію щодо однієї зі сторін реальності, але тільки обидві сторони разом створюють цілісну картину психічного життя. На наш погляд, усе відбувається так: на противагу пансексуалізму, психічні прагнення можуть обертатися не лише навколо сексуальності; на противагу індивідуальній психології, невротичні симптоми є не тільки засобами досягнення мети, а й (передусім) прямим вираженням найстрокатіших психічних прагнень.

Це стає особливо важливим тоді, коли культуру та мистецтво вивчають із погляду психопатології. Наприклад, психоаналітики неодноразово стверджували, що основою мистецької творчості чи релігійного досвіду є пригнічення сексуальності. Це не так. Але однаково неправильним є твердження дуже багатьох індивідуальних психологів, що весь такий досвід чи творчість не є чимось справжнім, оригінальним, а є тільки засобом для досягнення мети — втечі від суспільства, ухиляння від життя чи подібних негативних тенденцій. Такі інтерпретації лише спотворюють образ людини; предметом дослідження цих психологів є не людина, а її карикатура. Шелер у некоректній виносці цілком справедливо вказував, що індивідуальна психологія підходить лише певному типу людей — кар'єристам. Можливо, не потрібно заходити аж так далеко в нашій критиці, однак ми вважаємо, що індивідуальна психологія, знаходячи скрізь лише потяг до статусу, недогледіла факту існування чогось на зразок прагнення до моральності; що дуже багато людей може «активуватись» чимось більш фундаментальним, ніж звичайною амбіцією; що є прагнення, які, так би мовити, не задовольняються земними благами, але які провадять до чогось набагато більшого, до увічнення особи в якійсь тривалій формі.

Глибинна психологія в наші дні популярна. Але ми повинні запитати себе, чи не настав час досліджувати людське життя хоча б у межах психотерапії на багатьох її рівнях? Зазирати не тільки в глибину, але й спрямовувати

погляд у височінь? Для цього ми повинні свідомо вийти не лише поза сферу фізичного, але й психічного і перейти до того, що в цій книзі називатимемо духовними аспектами людини. Під терміном «дух» (у німецькій мові — *Geist*) маємо на увазі суть або ядро особистості.

Дотепер психотерапія приділяла дуже мало уваги духовній реальності людини. Мета психотерапевта — виявити граничні можливості пацієнта, щоб утілити його приховані можливості. Згадаймо афоризм Гете, який чудово ілюструє цю максиму психотерапії: «Якщо ми приймаємо людей такими, якими вони є, ми робимо їм гірше. Якщо ж ми ставимося до них так, ніби вони такі, якими їм слід бути, то допомагаємо їм стати такими, якими вони можуть стати».

Крім поглядів на природу людини та інтерпретації психічної хвороби, очевидним є те, що психоаналіз та індивідуальна психологія різняться також метою, яку вони ставлять перед собою. Тут, однак, ідеться не про чисті антитези, а про послідовні стадії. Ми вважаємо, що фінальну стадію ще не досягнуто.

Розгляньмо філософські цілі, які, свідомо чи несвідомо, рідко спеціально впроваджено, але вони неявно відображені в основі психоаналізу. На що сподівається психоаналітик, коли лікує невроз? Він намагається допомогти пацієнтові домогтися компромісу між вимогами підсвідомого, з одного боку, та вимогами реальності — з другого; прилаштувати індивіда з його особистими потягами до зовнішнього світу, примирити його з реальністю. Цей «принцип реальності» часто передбачає повну відмову від власних потягів.

Мета індивідуальної психології сягає глибше. Крім простого прилаштування, вона вимагає від пацієнта мужнього перетворення реальності; ід-овому «повинен» протиставляється его-ве «бажаю». Але тепер нам слід запитати себе, чи зазначені цілі вичерпні. Чи виправдане відкриття нових вимірів? Чи, може, це необхідна умова отримання справжньої картини психофізично-духовної сутності, якою є людина. Тільки тоді ми в змозі допомогти нещасній людині, що довірила нам досягнути її внутрішню цілісність та покращити здоров'я.

На нашу думку, остаточною метою є сповнення. Перетворення зовнішнього життя і реалізація потенційних можливостей фундаментально відмінні. Якщо перше є геометричною величиною, то друга — векторною, із напрямком, спрямованим у бік цінностей кожної особи. Утілення ж цих ціннісних можливостей і є життям.

Щоб чітко зрозуміти цю відмінність, уявімо собі молоду людину, яка виросла в убозстві. Замість задовольнитися обмеженнями та нестатками і пристосуватися до них, вона, припустимо, нав'язує свою особисту волю зовнішньому світу і «перейформатує» своє життя настільки, що може, скажімо, продовжити навчання і опанувати певну професію. Далі вона, маючи певні здібності та сформовані навички, вивчає медицину і стає лікарем. Отримує привабливу пропозицію обійняти прибуткову посаду, що забезпечить її модною тепер приватною практикою. Ось спосіб запанувати над своїм життям і стати багатою людиною. Припустимо також, що ця молода особа талановита в певній професійній галузі, від якої їй доведеться

відмовитися, якщо вона посяде це привабливе місце. Отже, вибір дасть їй змогу забезпечити успішне життя, але позбавить внутрішнього сповнення. Вона може справді шикарно жити — мати чималий власний дім, дорогу машину, не обмежувати себе у будь-яких розкошах. Але, розмірковуючи над своїм життям, ця людина може дійти висновку, що воно в певний спосіб піде шкереберть. Зіткнувшись з іншою людиною, що відмовилася від багатства з усіма його радощами й вирішила шукати своє справжнє покликання, наш герой мусить сказати собі словами Геббеля: «Людина, якою я став, скорботно вітає людину, якою я міг би стати».

З іншого боку, ми можемо уявити, як ця молода особа відмовляється від блискучої світської кар'єри та всіх її спокус і присвячує себе певній обраній діяльності, тобто знаходить сенс життя. Її внутрішнє сповнення залежатиме від виконання того, що вона, і, можливо, лише вона, могла б зробити найкраще. З цього погляду скромний сільський лікар, міцно вкорінений у своє середовище, може здаватися щасливішою людиною, ніж його успішні колеги зі столиці. Так само і теоретик у відлюдному закутку науки може домогтися більших результатів, ніж багато хто з найактивніших діячів із самого «центру життя», які нібито воюють проти смерті. Бо на фронтах, де наука бореться з невідомим, теоретик може виконувати унікальне і незамінне завдання, хоча й на маленькій ділянці фронту. І в унікальності особистих досягнень цього науковця його ніхто не може замінити. Він знайшов своє місце і заповнив його, а отже, сповнив себе.

Застосовуючи чисту дедукцію, можемо стверджувати, що ми виявили прогалину в психотерапії, порожній простір, який очікує заповнення. Показали, що психотерапія, як ми її дотепер розуміли, повинна бути доповнена процедурами, які оперують за межами комплексу Едіпа, чи неповноцінності. Або сформулювати проблему загальніше — поза афективною динамікою загалом. Бракує, проте, ще форми психотерапії, яка б виходила поза афективну динаміку та розуміла під психічною недугою невротика його духовну боротьбу. Тож тут ми говоримо про психотерапію з духовним контекстом.

Психотерапія народилася тоді, коли вперше спробували зазірнути поза фізичні симптоми, намагаючись зрозуміти їхні психічні причини, щоб, іншими словами, відкрити їхній психогенез. Тепер, однак, необхідно піти далі: ми маємо спрямувати свій погляд поза межі психогенезу, поза афективну динаміку неврозів і побачити страждання людського духу, спробувавши їх полегшити. Ми добре розуміємо, що лікар, так чинячи, займає небезпечну позицію, оскільки постає перед проблемою цінностей. Коли терапевт розпочинає таку «психотерапію з духовним контекстом», то на перший план обов'язково виходить його власна філософія. Раніше його погляди були прихованими за роллю лікаря, а єдиним очевидним філософським принципом було мовчазне підтвердження цінності здоров'я пацієнта. Проте це переконання як основний принцип медицини завжди приймають як очевидне. Лікареві достатньо зіслатися на наданий суспільством мандат. Зрештою, він отримав свій кабінет саме для охорони здоров'я.

Тип психотерапії, який ми пропагуємо, — це психотерапія розширена, що в лікуванні психіки передбачає духовий елемент, а саме приховані труднощі та небезпеки. Ми маємо можливість докладніше розглянути їх пізніше, зокрема небезпеку нав'язування лікарем свого світогляду пацієнтові. Це основне питання, від якого залежить структура всієї нашої нової психотерапії. Поки воно залишається відкритим, ми не можемо вивести нову психотерапію за межі теорії. Потрібно довести не лише його важливість, але й корисність. Необхідно мати вагомі причини введення духових (а не лише психічних) елементів у медичну допомогу. Наша критика «ортодоксальної» психотерапії повинна бути неупередженою, ми повинні показати місце, яке займатимуть оцінні судження в психотерапії. Але ця частина нашого завдання зарезервована для останнього розділу цієї книги. Ми вже зауважували про наявність оцінного судження в усій медичній практиці (ідеться про прихований моральний принцип зміцнення здоров'я). Тепер розглянемо оцінні судження з погляду, «чому» та «наскільки» вони необхідні в повсякденному житті.

Фактично практика підтверджує наш попередній дедуктивний висновок про те, що сьогодні бракує духовного контексту в психотерапії. Психотерапевт щодня і щогодини під час звичної практики і консультування з кожним окремим пацієнтом стикається зі світоглядними питаннями. Щоб відповісти на них, недостатньо залучити тільки техніки, надані «чистою» психотерапією.

Кожен психотерапевт знає, як часто під час його роботи постають питання про сенс життя. Розуміння генези

пацієнтового відчуття марності та світоглядного розпачу нам мало допомагає. Неважливо, чи ми можемо розкрити почуття неповноцінності, яке стало психічною причиною духовних страждань людини; чи зможемо «простежити» песимізм пацієнта аж до конкретних комплексів і навіть переконати його в тому, що проблема виникає з тої чи іншої причини. Насправді ми обертаємося тільки довкола проблеми, але не заглиблюємося в її суть. Це ніби лікар, який, нехтуючи будь-яким психотерапевтичним підходом, задовольняється тільки фізичним лікуванням або випишує рецепт на транквілізатори⁹. З цього приводу згадаймо мудрий класичний вислів: лікуйте розум, і тіло не потребуватиме лікування.

На нашу думку, усі такі підходи до лікування в разі світоглядних конфліктів призводять тільки до псевдонаукових розмов на різних із пацієнтом рівнях.

Тут необхідна безпосередня зустріч із пацієнтом. Ми не можемо ухилитися від дискусії, але повинні щиро її розпочати. Слід порушувати важливі питання, проникати в їхню суть, у ціннісний аспект. Наш пацієнт має право вимагати, щоб важливі для нього питання було розглянуто на відповідному рівні. Зважаючи на його аргументи, ми мусимо чесно зрозуміти його проблеми і не піддатися спокусі вийти за їхні межі чи дискутувати на основі понять, запозичених із біології або, можливо, соціології. Світоглядні питання не можуть бути розв'язані шляхом переведення дискусії в бік їхніх патологічних причин чи

⁹ Це стосується тільки лікування духовних страждань.