

СОДЕРЖАНИЕ

100 цитат Виктора Франкла,
отобранные его ученицей
Элизабет Лукас **8–135**

«В этом был весь Франкл».
Российские психологи
о Викторе Франкле
Наталия Инина **138–143**
Борис Братусь **144–168**

100 цитат Виктора Франкла,

отобранные его ученицей
Элизабет Лукас

«100 слов» Франкла и наше маленькое земное бытие

2 сентября 1997 года в Вене в возрасте 92-х лет скончался австрийский психиатр и невролог Виктор Э. Франкл. Его уход из жизни стал большим потрясением для многих, в том числе для профессионального сообщества. Ведь он был одним из последних великих основателей новых направлений в психиатрии и психотерапии, создателем логотерапии и экзистенциального анализа и к тому же всемирно известной личностью — выживший узник четырех концентрационных лагерей времен Второй мировой войны, ученый, удостоенный наивысших почестей в области медицины, 29 раз отмеченный званием

почетного доктора. Вместе с ним в психотерапии и психиатрии завершилась эра, когда гениальность, интуиция, мудрость и глубокое знание человеческой природы были важнее психотехнологий, искусственных установок и статистики эффективности.

За те 25 лет, что Виктор Франкл стоял во главе нейропсихиатрического отделения Венской университетской клиники, он проконсультировал и вылечил огромное количество людей. Однако многим помогли и его публикации. Так, по результатам проведенного в ноябре 1991 года газетой «Нью-Йорк таймс» опроса на тему «Книга, оказавшая наибольшее влияние на жизнь людей», в котором приняли участие тысячи читателей, труд Франкла «Человек в поисках смысла», изданный в США миллионным тиражом, вошел в первую десятку самых полезных и авторитетных книг, заняв девятое место (на первом месте была Библия).

С тех пор как умер Франкл, прошло уже 20 лет, но его наследие сегодня еще более актуально, чем раньше. Один из его ключевых тезисов: феномен человека не сводится к набору биофизических параметров, человеку свойственно специфическое, чисто человеческое измерение. Франкл назвал его «духовным измерением» и сконцентрировал свои исследования на том, чтобы именно с помощью этого измерения облегчать и преодолевать душевные расстройства и кризисы.

Франкл создал образ потенциально свободного человека, который может в любых обстоятельствах сформировать правильную внутреннюю позицию вопреки собственной генетической предрасположенности или особенностям, возникшим под влиянием среды. Благодаря свойственному такому человеку «упрямству духа» он не позволит, чтобы им управляли

инстинктивные импульсы, комплексы неполноценности или фрустрации — потому что он способен духовно подняться над ними.

Обратной стороной этого аспекта человеческой свободы является, по Франклу, ответственность. Ответственность за что? За свободный и разумный выбор в каждой конкретной ситуации, за личный вклад в «достижение целостности».

Для Франкла речь здесь шла отнюдь не о призывах к морали, а о достижении, точнее, о возвращении человеку счастья, удовлетворенности, психической устойчивости. Франкл доказал, что это возможно лишь тогда, когда человек ответственно относится к проживаемой им жизни, когда его жизнь наполнена смыслом. И это состояние возникает само собой, как побочный эффект, всегда, где человек с деятельной любовью относится к своим близким и к окружающему

миру, позитивно-творчески воздействует на них. Даже если жизнь омрачена горем и страданием, человек все-таки может чувствовать себя счастливым в той мере, в которой ему удастся с достоинством принять свою судьбу и мужественно нести свое бремя.

Идеи Франкла звучат необыкновенно вдохновляюще для нас сегодняшних. Все мы живем в быстро меняющемся мире, который то и дело бросает нам сложные вызовы. Технические и производственные возможности идут вперед семимильными шагами, а качество жизни и соблюдение прав человека плетутся далеко позади. Каждый из нас постоянно сталкивается с множеством вопросов и должен приложить усилия, чтобы найти нужные ответы. Одна из возможностей на этом пути — оставшись в тишине, погрузиться в мудрые мысли Франкла и найти в них поддержку.

Возможно, среди «100 слов» Франкла найдется хотя бы одно, которое даст решающий импульс для осознания и веры: все, о чем пишет Франкл, касается каждого из нас, наше маленькое земное бытие имеет глубокий смысл и никогда его не потеряет — ни при нашей жизни, ни после нашей смерти.

Человек привязан к своей судьбе некой силой, и сила эта подобна гравитации, которая не только притягивает нас к земле, но и дает возможность ходить. К судьбе надо относиться как к земле под ногами — она служит нам опорой, но может послужить и трамплином для взлета и обретения свободы.

99

Жизнь задает человеку вопросы.
Человек должен не вопрошать,
в чем смысл жизни, а понять,
что он и есть тот, к кому обращен
этот вопрос, кто отвечает жизни,
кто ответственен перед ней.

На свете есть две «расы» людей — только две! — люди порядочные и люди непорядочные. Обе эти «расы» распространены повсюду, и ни одна человеческая группа не состоит исключительно из порядочных или исключительно из непорядочных; в этом смысле ни одна группа не обладает «расовой чистотой».