

Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі

Про книгу

Віктор Франкл – всесвітньо відомий психіатр, психотерапевт, філософ. 1942 року він потрапив до концтабору, де на нього чекали голод, приниження, хвороби, постійна загроза життю. Аналізуючи свою поведінку та поведінку інших в'язнів, Франкл віднайшов стратегії, що утримують людину над прірвою, захищають розум від божевілля та надають сенс життю. Свій жахливий досвід виживання він описав у книжці, яка допомогла мільйонам людей віднайти себе та змінити життя. Віктор Франкл доводить, що тільки-но людина знаходить сенс свого існування, вона отримує сили, щоб здолати будь-які випробування. Поради людини, яка зазнала нелюдських випробувань, варті того, щоб бути почутими.

Належить до десяти книжок, які найбільше
вплинули на життя людей в усьому світі

ЛЮДИНА В ПОШУКАХ СПРАВЖНЬОГО СЕНСУ

ПСИХОЛОГ У КОНЦТАБОРІ



ВІКТОР ФРАНКЛ

ПРОДАНО ПОНАД 15 МІЛЬЙОНІВ



MAN'S SEARCH FOR MEANING:

THE CLASSIC TRIBUTE TO HOPE FROM
THE HOLOCAUST



VIKTOR E. FRANKL

ЛЮДИНА В ПОШУКАХ СПРАВЖНЬОГО СЕНСУ

ПСИХОЛОГ У КОНЦТАБОРІ



ВІКТОР ФРАНКЛ

ХАРКІВ **КЛУБ**
2016 **СІМЕЙНОГО**
ДОЗВІЛЛЯ



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2016

ISBN 978-617-12-0652-6 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в
будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

УДК 159.9
ББК 88.52
Ф83

Перекладено за виданням:

Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust / Viktor Frankl. — London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. — 160 p.

Видається з дозволу правонаступників *Віктора Франкла*

Додаткова інформація про автора та його книжки www.viktorfrankl.org

Переклад з англійської *Олени Замойської*

Дизайнер обкладинки *Юлія Сорудейкіна*

ISBN 978-617-12-0452-2 (укр.)

ISBN 978-1-844-13239-3 (англ.)

© Viktor E. Frankl 1959, 1962, 1984, 1992, 2004

© Nemigo Ltd, видання українською мовою, 2016

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2016

Про автора

Віктор Еміль Франкл був професором неврології й психіатрії у медичній школі Віденського університету. Він заснував метод, який пізніше назвуть Третьою віденською школою психотерапії — школу логотерапії. Сер Сиріл Барт, колишній президент Британського психологічного товариства, назвав його праці «найважливішим внеском у царину психотерапії з часів Фрейда, Адлера і Юнга».

Франкл народився 1905 року. Мав докторські ступені в медицині й філософії. Протягом Другої світової війни він провів три роки в Освенцимі, Дахау та інших концентраційних таборах.

Доктор Франкл 1924 року оприлюднив свою першу працю у «Міжнародному журналі психоаналізу», а відтоді написав тридцять книжок, які були перекладені двадцятьма трьома мовами, включно з японською і китайською. Він був почесним професором Гарварду, а також університетів у Піттсбургу, Сан-Дієго і Далласі. Двадцять дев'ять університетів присвоїли йому почесні докторські ступені, і він виступав із лекціями в університетах усього світу. Помер 1997 року.

Схвальні відгуки на книжку

«Людина в пошуках справжнього сенсу.

Психолог у концтаборі»

Болісні свідчення поєдналися з проникливими спостереженнями... Віктор Франкл виголошує, що зло й нудьга врешті не можуть нас знищити. Ця глибоко емоційна книга виступає одним із головних будівельних блоків людської свідомості. Це гімн фенікса, який воскресає у кожному з нас, хто обирає життя перед відльотом.

Брайан Кінан, автор книжки «Колиска зла»

Впливово й красномовно.

Jewish Chronicle

Погляди, які доктор Франкл пропонує у своїй праці, є найважливішим внеском у галузь психотерапії із часів Фройда, Адлера та Юнга. Його стиль значно простіший для сприйняття.

Сер Сирил Барт, экс-президент Британського психологічного товариства

Позачасова формула виживання Віктора Франкла. Один із класичних психіатричних текстів нашого часу, «Людина в пошуках справжнього сенсу» — це роздуми на тему нездоланного дару захистити себе перед лицем невимовного страждання, а також нагадування про відповідальність кожного з нас за те, щоб цінувати співтовариство людей. Небагато знайдеться мудріших, добріших або більш заспокійливих завдань, аніж Франклове.

Патриція Вільямс, автор книжки «Бачення байдужого до кольорів майбутнього: Парадокс раси»

Слова доктора Франкла звучать надзвичайно щиро, позаяк спираються на досвід, надто глибокий для ілюзій... Самоцвіт драматичної оповіді, зосереджений на найглибших проблемах людства.

Гордон В. Олпорт, у передмові

«Людину в пошуках справжнього сенсу» можна також порадити кожному, хто хотів би зрозуміти наш час.

Journal of Individual Psychology

Натхнений документ надзвичайної людини, спроможної знайти щось добре в настільки плачевному досвіді... Щиро рекомендуємо.

Library Journal

ПРИСВЯЧУЮ ПАМ'ЯТІ МОЄЇ МАТЕРІ

Передмова

Доктор Франкл, письменник-психіатр, інколи запитує своїх пацієнтів, що потерпають від численних важких та легких порушень: «Чому ви не вчинили самогубство?» У їхніх відповідях він часто знаходить підказку до психотерапії: в одному випадку людина тримається за життя через любов до дітей; в іншому — за ще не втілений таланти; у третьому, імовірно, є тільки спогади, варті збереження. Виплести із цих тонких мотузочок поламаного життя стійку структуру сенсу та відповідальності — завдання і виклик *логотерапії*, створеної доктором Франклом версії сучасного *екзистенційного аналізу*.

У цій книжці доктор Франкл пояснює досвід, який привів його до відкриття логотерапії. Під час довготривалого ув'язнення в нелюдських умовах концентраційних таборів він позбувся всього, окрім оголеного існування. Його батько, мати, брат і дружина померли в таборах або були відправлені до газових камер, отож уся його родина, окрім сестри, у цих таборах загинула. Як вдалося йому, позбавленому всього, втративши все цінне, потерпаючи від голоду, холоду та жорстокості, щогодини очікуючи знищення, — як вдалося йому вважати життя вартим збереження? Психіатр, який особисто досвідчив такі крайнощі, є психіатром, до якого варто прислухатися. Він, як ніхто інший, здатен подивитися на людське існування мудро й співчутливо. Слова доктора Франкла звучать глибоко щиро, позаяк спираються на надто глибокий досвід, щоб бути оманливими. Сказане ним також підкріплене його престижною позицією на медичному факультеті Віденського університету та репутацією логотерапевтичних клінік, які сьогодні набувають поширення в багатьох країнах, за зразком його власної відомої неврологічної поліклініки у Відні.

Важко втриматися від порівняння підходу до теорії та терапії Віктора Франкла з працею його попередника, Зигмунда Фрейда. Обидва психіатри спочатку займалися походженням і лікуванням неврозів. Фрейд вбачав коріння невротичних розладів у тривозі, спричиненій конфліктними й неусвідомленими мотивами. Франкл розрізняв кілька видів неврозів і пояснював деякі з них (ноогенні неврози) нездатністю особи знайти значення і сенс власного існування. Фрейд наголошує на фрустрації в сексуальному житті; Франкл — на фрустрації «волі до сенсу». Нині в Європі спостерігається відхід від Фрейда і поширення екзистенційного аналізу, який виступає в кількох пов'язаних між собою формах, однією з яких є школа логотерапії. Для толерантних поглядів Франкла характерно, що він не відкидає відкриття Фрейда, але вибудовує на них свої висновки; він також не зрікається інших форм екзистенційної терапії, але вітає близькість із ними.

Представлена розповідь, за її стислості, майстерно вибудована й захоплива. Я двічі прочитав її, не підводячись із крісла, нездатний перевести подих від захоплення. Десь на середині історії доктор Франкл презентує власну теорію логотерапії. Він так делікатно вводить її в оповідь, що, лише закінчивши читати книгу, читач усвідомлює, що це глибокодумне есе, а не ще одна жорстока історія про концентраційні табори.

Читач багато чого навчиться із цього автобіографічного фрагмента. Він дізнається, що відбувається з людиною, яка раптово усвідомлює, що їй «нічого втрачати, окрім свого сміховинно оголеного життя». Описана Франклом суміш потоку емоцій та апатії захоплює. Спочатку на допомогу врятованому приходять холодна, відчужена цікавість до своєї долі. Незабаром виникають стратегії, покликані врятувати життя, хоча шанси на виживання є мізерними. Голод, приниження, страх і глибоку злість на несправедливість можна витримати завдяки ретельно збереженим образам коханих людей, релігії, чорному гумору

і навіть побіжно побаченій цілющій красі природи — дереву чи заходу сонця.

Однаке ці заспокійливі моменти не зміцнюють волю до життя, якщо не допомагають в'язню знайти сенс у його, на перший погляд, беззмістовному стражданні. Саме в цьому полягає центральна тема екзистенціалізму: жити означає страждати, вижити означає знайти сенс у стражданні. Якщо життя взагалі має сенс, має бути сенс у стражданні й смерті. Та жодна людина не може сказати іншій, у чому цей сенс полягає. Кожен повинен з'ясувати його для себе і взяти на себе відповідальність, передбачену цією відповіддю. Упоравшись із цим, людина буде рости, попри всі приниження. Франкл захоплюється цитуванням Ніцше: «Той, хто знає, *навіщо* жити, може витримати майже будь-яке як».

У концентраційному таборі всі обставини складаються так, щоб в'язень втратив опору. Усі знайомі життєві цілі відкидаються. Єдине, що залишається, — це «остання людська свобода» — здатність «обирати власний підхід до існуючих обставин». Ця остання свобода, визнана давніми стоїками та сучасними екзистенціалістами, набуває важливості в історії Франкла. Ув'язнені були лише пересічними людьми, однак принаймні деякі з них, вирішивши стати «вартими своїх страждань», довели людську здатність піднятися над накресленою наперед долею.

Як психотерапевт автор, звісно, прагне дізнатися, як допомогти людині досягнути цієї величі духу. Як розбудити в пацієнтові відчуття, що він має обов'язок жити для чогось попри важкі обставини, у яких він опинився? Франкл наводить зворушливий опис одного колективного терапевтичного сеансу, проведеного своїм товаришам по ув'язненню.

На прохання видавця доктор Франкл додав до книжки виклад основних принципів логотерапії. До сьогодні більшість публікацій цієї

«Третьої віденської школи психотерапії» (попередницями якої були школи Фрейда та Адлера) виходили німецькою. Отож, читач радітиме цьому додатку до його особистої оповіді.

На відміну від багатьох європейських екзистенціалістів Франкл не є ані песимістом, ані антирелігійним. Автор, який стикається із повсюдністю страждання й силами зла, демонструє на диво оптимістичний погляд на людську здатність трансцендувати своє важке становище та знаходити адекватну провідну істину.

Я раджу цю невеличку книжку від щирого серця, позаяк це самоцвіт драматичної оповіді, зосередженої на найглибших людських проблемах. Вона має літературні й філософські чесноти і є цікавим вступом до найбільш видатного напрямку психології нашого часу.

Гордон В. Оллпорт¹

¹

Гордона В. Оллпорта, у минулому професора психології Гарвардського університету, вважають одним із найпомітніших письменників і педагогів галузі в цій земній півкулі. Він написав велику кількість праць із психології і редагував «Журнал психопатології й соціальної психології». Завдяки новаторській праці професора Оллпорта важлива теорія доктора Франкла отримала визнання в Сполучених Штатах. Більше за те, саме завдяки йому зацікавленість логотерапією зростає з часом.

Передмова до видання 1992 року

Ця книжка побачила близько ста друкованих перевидань англійською, а також була перекладена двадцятьма однією мовою. Тільки англomовний наклад склав понад три мільйони примірників.

Це сухі факти, і вони пояснюють, чому журналісти з американських газет й особливо з американських телеканалів перед початком інтерв'ю, почувши їх, вигукують: «Докторе Франкле, ваша книжка стала справжнім бестселером — що ви відчуваєте з приводу цього успіху?» Я пояснюю, що насамперед зовсім не бачу в статусі бестселера моєї книжки досягнення і свого завдання, а радше свідчення поширеності страждань у наші часи: якщо сотні тисяч людей сягають по книжку, у назві якої закладена обіцянка відповіді на питання про сенс життя, це питання має бути дуже болісним для них.

Напевно, вплив цієї книжки спричинений також іншим: друга, теоретична частина («Основи логотерапії») зводиться до уроку, який можна почерпнути з першої, автобіографічної частини «Досвід життя в концентраційному таборі», у той час як перша частина є екзистенційною перевіркою моїх теорій. Таким чином, обидві частини взаємно підтримують їхню ймовірність.

Я не думав про це, коли писав книжку в 1945 році. Я створив її протягом дев'яти плідних днів, абсолютно переконаний, що книжка повинна бути видана анонімно. Справді, на обкладинці першого німецького видання немає мого прізвища, хоч в останню мить, незадовго до друку, друзі переконали мене надрукувати книжку з моїм ім'ям хоча б на титульній сторінці. Спочатку, однак, книжка писалася з абсолютним переконанням, що побачить світ як анонімний опус,

який не принесе авторові літературної слави. Я хотів лише показати читачу конкретними прикладами, що життя має потенційний сенс за будь-яких обставин, навіть за найбільш жалюгідних. І я вважав, якщо ідею проілюструвати ситуацією настільки екстремальною, як-от перебування в концентраційному таборі, закладені в книжці думки будуть почуті. Отож, я почувався відповідальним, записуючи те, що пережив, оскільки вважав, що це може допомогти людям на межі відчаю.

І це водночас дивно й неймовірно для мене, що — серед кількох десятків книжок, написаних мною, — саме ця, яку я мав намір опублікувати анонімно, щоб вона не спиралася на авторитет автора, стала успішною. Знову і знову я попереджав моїх студентів як у Європі, так і в Америці: «Не шукайте успіху — що більше ви націлені на нього і ставите його за мету, то більші шанси його не здобути. Коли йдеться про успішність, її не можна придбати; її можна тільки прагнути. І во-на приходить лише як неочікуваний побічний ефект посвяти людини справі більшій, ніж сама вона, або як додатковий продукт присвяти однієї людини іншим. Щастя приходить неочікувано, і те саме стосується успіху. Я хочу, щоб ви прислухалися до вказівок вашої інтуїції і далі керувались ними, удосконалюючись. А потім ви житимете, щоб побачити, як у віддаленому часі — у віддаленому часі, кажу я! — успіх неодмінно прийде, тому що ви забули й думати про нього».

Читач може запитати мене, чому я не намагався втекти, що тримало мене, коли Гітлер окупував Австрію. Дозвольте мені відповісти, розповівши одну історію. Невдовзі перед тим, як Сполучені Штати почали брати участь у Другій світовій війні, мене запросили до Американського консульства у Відні — забрати імміграційну візу. Мої старенькі батьки були в захваті, оскільки сподівалися, що мені невдовзі дозволять залишити Австрію. Однак я завагався. На мене напосідало

питання: чи можу я залишити моїх батьків на поталу долі, дозволити їм бути висланими, раніше чи пізніше, до концентраційного табору або навіть до так званого екстермінаційного табору? Чи зможу я взяти на себе таку відповідальність? Чи повинен я випестити дитя мого розуму, логотерапію, емігруючи на родючий ґрунт, де зможу написати свою книжку? Чи повинен я зосередитися на своїх обов'язках сина, дитини моїх батьків, і зробити все можливе, щоб захистити їх? Я розглядав проблему таким і сяким чином, але не міг знайти вирішення; це був різновид дилеми, що змушує людину благати «підказки з небес», як кажуть.

А тоді я помітив уламок мармуру, що лежав на столі у мене вдома. Я запитав батька про нього. Він пояснив, що знайшов цей камінчик на згарищі найбільшої Віденської синагоги, спаленої націонал-соціалістами, і взяв цей уламок додому, оскільки той був частиною таблички, на якій були записані Десять заповідей. На уламку збереглася позолочена гебрейська літера; батько пояснив, що ця літера означала одну із заповідей. Я жадібно запитав: «Яку саме?» Він відповів: «Шануй батька свого й матір свою, щоб довгими були дні твої на землі». Тієї миті я вирішив залишитися із моїми батьком та матір'ю, відмовившись від американської візи.

Віктор Е. Франкл
Відень, 1992

**Досвід життя
в концентраційному таборі.
Частина 1**



Ця книжка покликана не звітувати про факти та події, але розповісти про особистий досвід, досвід, який мільйони ув'язнених переживали тоді і зараз. Це внутрішня історія про життя концентраційного табору, як сказала одна особа з тих, що вижили. Це історія не про ті неймовірні страхіття, які доволі часто добре описані (хоч у них не так уже й часто вірять), але про безліч маленьких знущань. Інакше кажучи, книга намагається відповісти на питання: як буденне життя в концентраційному таборі відбилося на душевному стані звичайного в'язня.

Більшість описаних тут подій відбувалися не у великих і відомих таборах, а в маленьких, де переважно й знищували більшість людей. Це історія не про страждання і смерть великих героїв і стражденників, не про знаменитих «капо»² — в'язнів, які стали довіреними особами керівництва й мали особливі привілеї, і не про відомих в'язнів. Вона присвячена не стражданням видатних людей, а жертві, стражданням і смерті величезної армії невідомих і незареєстрованих жертв. Саме цих звичайних в'язнів, без розпізнавальних знаків на рукавах, посправжньому зневажали капо. У той час як ці звичайні в'язні отримували дуже мало, або й зовсім не отримували їжі, капо ніколи не були голодними; насправді чимало капо в концентраційному таборі жили краще, аніж у звичайному житті. Часто вони ставилися до в'язнів суворіше, ніж охорона, і били їх жорстокіше за есесівців. Цих капо, звісно ж, відбирали серед в'язнів, чиї риси характеру робили їх придатними для цієї ролі. І якщо вони виявлялися неефективними, їх негайно усували з посади. Невдовзі капо уподібнювалися до есесівців й охорони табору, і їх можна аналізувати з подібного психологічного підходу.

²

Капо (від *итал.* саро — шеф) — привілейований актив концентраційних таборів, до обов'язків якого входили функції старост барака або наглядачів. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначене

інше.)

Сторонньому спостерігачу легко скласти помилкове враження про табірне життя, створити концепцію, пройняту сентиментами й жалем. Але він не знає майже нічого про сувору боротьбу за існування, яку вели ув'язнені. Це була безупинна щоденна боротьба за шматок хліба й за саме життя, заради себе й заради близького товариша.

Розгляньмо приклад транспортування, яке офіційно називали переміщенням певної кількості ув'язнених до іншого табору; але з більшою ймовірністю фінальним пунктом призначення ставали газові камери. Відібраних хворих або не здатних до праці в'язнів відсиляли до одного з великих концентраційних таборів, оснащених газовими камерами та крематоріями. Процес відбору був сигналом для битви без правил серед усіх в'язнів або однієї групи проти іншої. Важило тільки те, щоб власне ім'я або ім'я близького товариша викреслили із переліку жертв, хоч кожен знав, що замість одного врятованого жертвою стане інший.

Із кожним транспортом мусили відправити певну кількість в'язнів. Не надто важливо, кого саме, адже кожен із них був лише номером. При надходженні до табору (принаймні так діяли в Освенцимі) усі документи забирали, разом з іншим майном. Кожен в'язень, таким чином, міг назвати видумане ім'я або професію; із певних причин чимало людей так і вчинили. Керівництво табору цікавив тільки номер ув'язненого. Ці номери часто витатуйовували на шкірі і пришивали на штани, жакет або пальто. Будь-який охоронець, яких хотів покарати ув'язненого, зиркав на його номер (як ми боялися цих поглядів!); він ніколи не запитував імені.

Повернімося до відправки транспорту. Не було ані часу, ані бажання зважати на моральні чи етичні аспекти. Кожна людина керувалася лише однією думкою: вижити заради родини, яка чекала вдома,

і врятувати своїх друзів. Без вагань вона вдавалася до будь-яких заходів, аби інший в'язень, інший «номер» посів її місце у транспорті.

Як я вже згадував, у процесі відбору капо зважали на негативні риси: лише найбрутальніших в'язнів обирали для цієї праці (хоча було кілька щасливих винятків). Але, окрім цього відбору капо, проведеного есесівцями, існував ще один процес самовідбору, який безперервно тривав серед в'язнів. Зазвичай виживали лише ті особи, котрі після довгих років перекидань із табору до табору втратили рештки сумління в боротьбі за існування; вони були ладні вдатися до будь-яких засобів, чесних і нечесних, навіть до грубої сили, крадіжки і зради друзів, щоб урятувати себе. Ми, що вижили, завдяки збігу маленьких випадковостей або дива, — як би це хтось не назвав — знаємо: найкращі з нас не повернулися.

Уже записано багато фактів про концентраційні табори. Тут факти будуть істотними тільки тоді, коли вони є частиною людського існування. Саме пережите є темою цієї розповіді. Для тих, хто був у таборі, я спробую пояснити їхній досвід у світлі нинішніх знань. Тим, хто не був у таборі, книжка допоможе краще збагнути і насамперед зрозуміти досвід тої мізерної частини ув'язнених, які вижили і яким досі непросто живеться. Ці колишні ув'язнені часто кажуть: «Ми не любимо розмовляти про пережите. Тим, хто був у таборах, не потрібно нічого пояснювати, а інші не зрозуміють ані того, що ми відчували тоді, ані того, що відчуваємо зараз».

Спроба методичного висвітлення теми є дуже важкою, позаяк психологія вимагає певної наукової неупередженості. Хіба ж людина, яка зробила свої спостереження в ув'язненні, набуває необхідної безсторонності? Лише спостерігач зовні володіє такою безсторонністю, але він надто мало знає про тему, щоб виносити судження, варті уваги. Тільки людина зсередини володіє необхідними знаннями. Її судження можуть бути необ'єктивними, її оцінки можуть

бути неспіврозмірними. Це неминуче. Потрібно спробувати уникнути будь-якої особистої упередженості, і це досить непросто під час написання подібної книжки. Іноді необхідно знайти сміливість розповісти про дуже особистий досвід. Я мав намір написати цю книжку анонімно, подавши лише мій табірний номер. Коли закінчив рукопис, усвідомив, що анонімна публікація втратить половину своєї цінності, і я повинен знайти сміливість відкрито розповісти про свої переконання. Тому я утримався від усунення деяких епізодів, хоча не терплю ексгібіціонізму.

Я залишу іншим право дистилювати вміст цієї книжки в суху теорію. Це може стати внеском у психологію тюремного життя, яка почала розвиватися після Першої світової війни і яка познайомила нас із синдромом «хвороби колючого дроту». Ми зобов'язані Другій світовій війні збагаченням наших знань щодо «масової психопатології» (якщо я можу перефразувати цитату й назву книжки Лебона³), війні, що дала нам війну нервів і концтабори.

3

Автор має на увазі працю французького соціального психолога Гюстава Лебона «Психологія народів і мас».

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

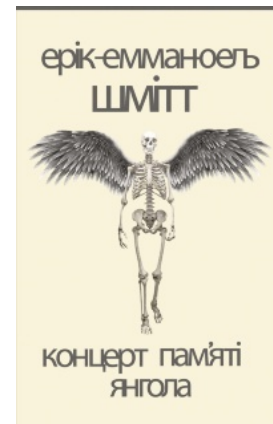
Рекомендована література



Мистецтво любові



Ігри, у які грають люди



Концерт пам'яті янгола.
Новели

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ