

Publ.: Längle A (2009) Warum wir leiden. Verständnis, Umgang und Behandlung von Leiden aus existenzanalytischer Sicht. In: Existenzanalyse 26, 1, 20-29

22 Березня 2003, Варшава

СТРАЖДАННЯ – ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ВИКЛИК¹

Розуміння, опрацювання та подолання страждання
з перспективи екзистенційного аналізу.

Альфрід Ленгле, Відень

Анотація:

Доповідь починається з опису екзистенціально-антропологічної класифікації типів страждання. Ця класифікація далі поглиблюється розглядом суті страждань. Екзистенційно-аналітична модель структури буття використовується для сутнісного розуміння страждання, опису змісту страждань та порушень структури буття. Виходячи з цієї перспективи розроблено модель подолання та лікування страждань. На завершення подано декілька логотерапевтичних зауважень щодо сенсу страждання.

Ключові слова: *страждання, сенс, буття, екзистенційні фундаментальні мотивації, консультування.*

Люди страждають по-різному: мовчки, скаржачись, плачучи; через відчай, надію, жертвність або бунтівну поведінку. Люди страждають з безлічі причин, страждання різноманітні за формою та змістом. Тому корисно зробити огляд уявлень про страждання та класифікувати його причини. Потім ми розглянемо страждання з перспективи екзистенційного аналізу та запропонуємо конкретні шляхи його подолання.

1) Форми страждання – екзистенційно-антропологічна класифікація

Різні сфери, де виникає страждання, структуруються відповідно до трьох антропологічних вимірів, які описав В.Франкл (наприклад, *Frankl, 1967, С.136*). Три «класичні» виміри Франкла (соматичний, психологічний та духовний/особистісний), ми можемо доповнити ще одним - «динамічним» четвертим виміром, який виникає, коли ми розглядаємо реальність діалогічної

¹ *22 Березня 2003, Варшава*

взаємодії людини зі світом. Цей вимір ми називаємо «екзистенційним» (Längle, 1999):

а) **фізичні** – це страждання від **болю**: травми, хвороби, функціональні розлади, такі як проблеми зі сном, мігрені. Лише подумайте, скількох страждань може завдати простий зубний біль!

б) **психологічні** - це страждання від **втрати чогось цінного** або дорогого: почуття тривоги, суму або напруження, відсутність емоцій, порожнеча, психологічний біль або вразливість.

в) **персональне** - це страждання від **само відчуження**, не-буття-самим-собою: особлива форма страждання від втрати ідентичності, того, що є суттєвим для здійснення екзистенції людини. Почуття, пов'язані з цим переживанням, включають: незахищеність, втрату довіри, відчай, відчуження від інших, несправедливість, докори сумління, почуття провини.

г) **екзистенційне** - це страждання викликає почуття марності та безглуздості та виникає від втрати орієнтації у більш широких контекстах, де ми можемо зрозуміти своє життя та діяльність, свій успіх або безглуздя долі.

Всі можливі форми страждання, на нашу думку, можуть бути віднесені до однієї з цих чотирьох категорій, або до їх комбінації. Якість та міра страждань залежить від особистісних факторів та зрілості людини. Давайте розглянемо ці якісні відмінності у наступних двох прикладах:

Нещодавно я зустрів активного молодого чоловіка 34 років, який розпочав успішну кар'єру в своїй фірмі. Ми зустрілися в нелегкий для нього момент. Він, з тривогою, очікував діагнозу щодо причини своїх труднощів при ходьбі: чи це просто інфекція, чи невиліковна хвороба, яка поступово прогресуючи, призведе до паралічу – розсіяний склероз (РС)? Незабаром з'ясувалося, що це був дійсно РС. Чоловік був настільки вражений цим діагнозом, що не міг працювати протягом наступних двох місяців. Розсіяний склероз – це неврологічне захворювання і його труднощі під час ходьби були дуже відчутними, але найбільшою мірою він страждав від удару долі, що зруйнував його життя. Він мучився нав'язливими та болісними питаннями: Як мені жити далі? Що стане зі мною та моїм життям? Чого мені очікувати?

Що трапиться з цією людиною та її життям? Цей діагноз допевне означає ранню смерть, роки в інвалідному візку, ослаблення дієздатності та зростання залежності. Чи зможе він це витримати? Чи зможе прийняти таку долю? Що ще можна зробити в житті, позначеному хворобою? Заради чого йому тепер жити? Чи таке життя все ще варте того, щоб жити?

Особисті переживання цього чоловіка щодо свого діагнозу невдовзі підняли також питання сприйняття його діагнозу іншими: Що йому

відповідати на їх запитання? Чи зможе він витримати їх жалісні та поверхневі співчуття, які мали б втішити його? Чи захоче він взагалі бачити інших в такому зміненому стані? Питань щодо суті своєї хвороби у нього не виникало. Життя не стало для нього безнадійним, оскільки він знав, що зможе жити зі своєї глибини. Але він не відчував себе достатньо сильним прийняти цю хворобу та зміни, що відбулися в його житті в цей конкретний момент. Що означає жити з таким захворюванням? Він ніколи не думав про це, навіть теоретично. Тому дуже реальні наслідки цієї ситуації вдарили по ньому з подвоєною силою: він не міг навіть більше ходити. Він не почувався наразі достатньо міцним, щоб зустрічатися з іншими людьми, бо спочатку мав розібратися зі своїми реакціями, почуттями та зміненими стосунками. Він мав оговтатися від потрясіння та прояснити для себе своє місце у світі – без цього ніщо інше для нього не було можливим. Як особистість він був спустошений та зруйнований стражданням. Відчуваючи тривогу, пригніченість та невпевненість, він усамітнився, щоб уникнути питань про свою хворобу та самопочуття. Він боявся втратити обличчя, розридатися та зануритись у біль від цієї незбагненої долі.

Другий приклад. Кілька тижнів тому я відвідував 70-тирічного пацієнта. За останній рік він 15 разів був у лікарні, метастази поширилися на його печінку, легені, кістки та спину. Через нестерпний біль йому зробили операцію з видалення одного з метастазів у крижовому каналі. Коли я приїхав, пацієнт ще спав, оскільки всю ніч не змикав очей від болю, що зберігався попри операцію. Якийсь час по тому як він прокинувся, я запитав про його почуття щодо свого життя. Будучи завзятим тенісистом, цей чоловік тепер був змушений залишатися у ліжку. Але відповідь була розсудлива та відображала його ставлення до життя: «Я не можу змінити цього. Це - так, як є. Звичайно, я хотів би грати в теніс і нелегко від цього відмовлятися, але я завжди був реалістом, і так само реалістично бачу це зараз. Я ніколи не зможу знову грати». Я був здивований такою ясністю, - може він приховує свої страждання? Тому я поставив йому більш пряме запитання, чи не є те, що він ніколи знову не зможе грати страшенно сумним, і як він зміг впоратися з цим? Мій пацієнт відповів: «Ну, це так, як воно є. Я намагаюся впоратися якнайкраще. Але це так, як є зараз». Скільки болю ця людина вже витримала, і скільки їй ще доведеться пережити? Я цього не знаю, але тепер я зрозумів його слова. Я відчув, що сила його, як Person, та здатність витримувати страждання закорінена в тому суто об'єктивному ставленні, якого він дотримувався протягом всього свого життя.

Розглядаючи долі цих двох людей, ми можемо запитати себе: хто з них страждає більше? Безумовно, важко порівняти суб'єктивний прояв та переживання страждання, втім, можемо запитати себе: Хто, на наш погляд, страждає більше? Людина, яка перебуває на порозі смерті та потерпає від тяжкого болю, чи молодший пацієнт з розсіяним склерозом, який не відчуває жодного фізичного болю та має ще попереду багато років життя. Для молодого чоловіка, його доля здається набагато нестерпнішою.

Базуючись на таких спостереженнях, які ви інколи можете зробити і самі, ми хотіли б поставити наступне питання: Що таке страждання?

2) Сутність страждання

Питання звучить майже по-дитячому: Чому ж ми насправді страждаємо? Але спробуймо розглянути цю проблему більш широко: що робить страждання стражданням? Від чого ми страждаємо у стражданні? Ми страждаємо тому, що не можемо чогось збагнути? Чи є свідоме або несвідоме почуття безглуздості тим, що обертає наш досвід у страждання? Чи страждання це лише відчуття чогось негативного, неприємного, болісного та тривожного, - як фізичного, так і психологічного походження? Справді, перше враження таке, що ми відчуваємо страждання, коли стикаємося з схожим емоційним досвідом. Страждання не має неодмінно супроводжуватися переживанням безглуздості, але єдине можна зазначити достеменно, - страждання **пов'язано з емоціями**. Навіть психічні страждання супроводжуються неприємними почуттями. Попередньо можемо описати страждання як **неприємні почуття**, які виникають у зв'язку з вищезазначеними категоріями фізичного болю, занепокоєнням від втрати цінного, болісним само відчуженням або безглуздістю.

Але чи буде таке попереднє враження правомірним при більш пильному розгляді. Чи це неприємне почуття дійсно є *вирішальним критерієм* страждання, тим діючим фактором, що перетворює певний досвід в страждання, а не радість чи захоплення? Але неприємні почуття також мають різне значення та вплив, оскільки суб'єктивно сприймаються по-різному і в різний спосіб пов'язані з нашим життям. Зусилля, труднощі та напруга можуть забирати багато сил або спричиняти неприємні відчуття, але якщо ми знаємо, що вони слугують певній меті, мають сенс, сам зміст страждання розмивається. Навіть, якщо написання статті пов'язано з болісною відмовою від більш приємних занять, багатогодинною напруженою нічною роботою, така діяльність не обов'язково передбачає страждання. Цьому перешкоджає той простий факт, що вона здійснюється добровільно (порівняйте концепцію В. Франкла про «волю до смислу» (Frankl 1967, 5-13; 1976). Загалом, можемо

припустити, що добровільний вибір позбавляє страждання його вістря. Це близько до одного з тверджень Камю, коли він називає Сізіфа щасливою людиною. Сізіф був змушений вічно, з неймовірним напруженням, заковувати камінь на верхів'я гори, тільки для того, щоб повсякчас споглядати марність своїх зусиль, оскільки камінь не міг там втриматись. Камю (Camus, 1955) розглядає Сізіфову добровільність у виконанні цієї роботи, як гордий виклик покаранню богів. І завдяки такому опору абсурдності та безглуздості, його робота набуває сенс. Чи радість від появи новонародженої дитини, наприклад, не витісняє спогади про перенесений біль та докладені зусилля?

Почуття двох описаних вище пацієнтів надзвичайно сильні, але існує велика різниця у мірі їх страждань. Якщо перший пацієнт сповнений тривоги та перебуває на межі відчаю, другий справляється зі своїм стражданням, здається, зі спокоєм та незворушністю.

При пильному розгляді виявляється, що страждання не є тотожним переживанню болісних почуттів. Ми розуміємо страждання як *духовне сприйняття змісту*, зчепленого з конкретними відчуттями болю. Ці почуття викликають страждання тільки тоді, коли переживаються, як **руйнівні**. Насправді, цілком імовірно, що в ситуаціях, які ми вільно не вибирали, які просто сталися з нами, наші переживання будуть якісно відрізнятися від тих ситуацій, які ми створюємо самі, навмисно та добровільно. Тому з екзистенційної точки зору, страждання **визначається** як **«відчуття знищення чогось цінного і/або життєво важливого»**. Або ще коротше, страждання це почуття втрати або знецінення власного буття. Так ми розуміємо страждання з перспективи екзистенційного аналізу. Сприйняття та відчуття руйнування зазвичай супроводжується стражданням. Визначальним для переживання страждання є суб'єктивне відчуття руйнування чогось життєво важливого, відчуття розірваності, знищення, руйнації життєвих основ. Вирішальними у цій ситуації є супутні емоції, викликані цим сприйняттям.

3) Змісти екзистенції, які перебувають під загрозою.

Що саме ми сприймаємо як знищення? З чим це руйнування пов'язано? Які саме *змісти* ми розглядаємо як такі, що зберігають та підтримують життя? Для відповіді на ці запитання у екзистенційному аналізі розроблено всеохоплюючу теорію «екзистенційних фундаментальних мотивацій» (Längle 1992, 2003). З екзистенційно-аналітичної перспективи переживання сприймаються як страждання, коли зазнають загрози фундаментальні структури

екзистенції. Ці фундаментальні структури пов'язані з чотирма фундаментальними дійсностями буття, до яких ми відносимо:

1. Зв'язки зі світом та його умовами;
2. Зв'язки з життям та його силою;
3. Зв'язки з собою та з іншими;
4. Зв'язки з вимогами ситуації та горизонтом нашого буття.

Який вплив має руйнування цих основ, яке ми суб'єктивно відчуваємо та від якого страждаємо. Суб'єктивне відчуття пошкодження **першої фундаментальної** умови екзистенції призводить до переживання «**не-в-змі-бути**» тут та до відчуття неспроможності подолати нові умови, що підриває будь-яку інтегруючу діяльність. Здатність до інтеграції нових умов призводить до прийняття існуючої реальності. Без цієї здатності зростає відчуття незахищеності, наслідком якого є тривога. Страждання в цьому вимірі полягає в нездатності прийняти *фактичну ситуацію* та почуття, які вона викликає, та у відчутті неспроможності **бути** за таких умов.

Пошкодження другої фундаментальної умови породжує відчуття «**мені не подобається**» - не подобається більше підтримувати зв'язки, бути активним, небажання або неспроможність насолоджуватись, більше не скеровуватись або внутрішньо не орієнтуватись в цьому напрямку, більше не переживати цінності. Це перешкоджає процесу опрацювання, звернення до дорогого та цінного у власному житті, що спричиняє втрату життєздатності, породжує стурбованість, розірваність, почуття провини, занепокоєння та суму, - всі ці почуття можуть зрештою призвести до депресії. Страждання в цьому вимірі означає втрату життєвих сил, задоволення, втрату чогось цінного та почуття неспроможності **жити** в таких умовах.

Суб'єктивне відчуття пошкодження **третьої фундаментальної** умови екзистенції пов'язане з почуттям **невпізнання** самого себе, почуттям само відчуження, і як наслідок, втратою здатності до **зустрічі та взаємодії з іншими**. Блокується здатність до опрацювання як власного внутрішнього діалогу, так і діалогу з іншими. Це призводить до внутрішньої порожнечі, відчуження від себе та емоційної нечутливості, розпачу, які у поєднанні з тривалою втратою себе можуть розвинути у істеричні та особистісні розлади. Втрата себе у цьому вимірі включає втрату автентичності, самоповаги, вдячності та виливається у почуття збайдужіння та самотності.

Якщо суб'єктивно порушується **четверта фундаментальна** умова екзистенції, людина більше не чує ніякого запиту або вимог ситуації, не в змозі давати свою відповідь світові, втрачає зацікавленість та бажання брати участь у більш широкому контексті. Людина більше не бачить **майбутнього**, якого

можна було б прагнути, не бачить сенсу, який допоміг би зорієнтуватися та заради якого варто було б жити. Переважаючим почуттям є почуття марності, яке полягає в тому, що в майбутньому не станеться нічого позитивного і докладені зусилля, насправді, нічого не варті. Такі почуття блокують будь-яку можливість опрацювання та прийняття реальної ситуації (узгодження з нею). В результаті посилюється почуття порожнечі та безглуздості, **«екзистенційного вакууму»** (Frankl, 1963, 167 – 171; 1973), і врешті решт, відчаю; можуть виникати суїцидальні тенденції та реальні спроби самогубства. Страждання в цьому вимірі полягає у втраті взаємозв'язку з більш широким контекстом, з майбутнім, яке може зорієнтувати та вказати напрямок позитивного розвитку.

Питання сенсу виникає, коли орієнтація людини щодо майбутнього ставиться під сумнів. Хоча цінне та значуще майбутнє набагато важче розрізнити під час страждання, це все ж таки можливо. Сенс все ще можна знайти. Сенс, наприклад, можна знайти навіть у тому, щоб витримати фізичне страждання, або пережити ніч, сповнену болем, як у випадку 70-тилітнього пацієнта. Сенс можна віднайти у надії та сподіванні на зустріч зі своєю донькою перед смертю або у остаточному возз'єднанні зі своєю коханою людиною, як у випадку з чоловіком, що втратив доньку у автокатастрофі (описано нижче). У цьому випадку, віра має особливе значення, оскільки може забезпечити сенс поза межами всіх вимог ситуації. Віра може відкрити видноколо навіть в найбільш складних життєвих ситуаціях та надати більш глибоке розуміння того, що відбувається. З іншого боку, і це необхідно враховувати, віра може бути недоречною і використовуватись, щоб приховати ситуацію, знехтувати правдою, уникнути неприємних фактів, або взагалі страждань. Уникнення процесу справжнього страждання, коли воно відбувається, насправді приносить шкоду. Автентичне страждання необхідне для інтеграції та подолання психологічних та духовних втрат.

Чотири виміри екзистенції формують чотири цеглини, пов'язані одна з одною. Водночас, кожна цеглина наповнена своїм особливим змістом, що базується на інтеграції змісту попереднього виміру. Наприклад, третя цеглина «бути самим собою» відображає абсолютно новий зміст, якого ще не було ні в першому, ні в другому вимірі. Але для повного розкриття цього виміру, менше з тим, необхідно комфортно та впевнено «бути-в-світі» (перша цеглина) та мати гарне емоційне життя (друга цеглина), що включає добрі стосунки з собою, власними почуттями та іншими людьми. Тому, в кожному випадку страждання, пов'язаного зі смыслом, необхідне прояснення чи не виникла ця проблема через перешкоди у попередніх вимірах: через «не-могти» (брак необхідних якостей);

через «не хотіти» або «не подобається» (брак життєвої наснаги та внутрішньої сили); через брак зв'язків, стосунків та діалогу з самим собою.

Якщо людина більше не може витримувати свої страждання через брак достатніх сил, вона не зможе віднайти ніякого смислу в ситуації, оскільки для неї не розкривається ніякого майбутнього. Нездатність розпізнати або відкрити смисл може статися навіть за наявності віри та надії, або наповнення ситуації релігійним сенсом. Питання безглуздості в стражданні має бути розглянуто більш докладно. Безглуздість пов'язана, у більшості випадків, з блокадами в одному з попередніх фундаментальних вимірів здійснення екзистенції. Слід сфокусувати терапію на цій блокаді, інакше питання безглуздості може приховати справжню проблему. Випадок такої блокади описаний в наступному прикладі.

4) Аналіз почуття безглуздості.

Батьки втрачають свою доньку внаслідок автомобільної катастрофи під час ожеледиці в день її 21-річчя. Також вони мають сина, який на 2 роки молодший. Донька працювала разом з батьками в їх сімейній справі, та батько сподівався, що вона стане його наступницею. Дівчина була дуже милою, готовою допомогти, уважною, кмітливою та викликала до себе любов. Батьки раділи їх спільному майбутньому та готувалися до нього, сподіваючись на сім'ю з онуками, які жили б неподалік. Ця страшна втрата знищила їх надію та зруйнувала їх життя. В той час як мати через дев'ять місяців поступово прийшла до тями від паралізуючого шоку, батько застиг у стані пасивної відмови. Для нього все втратило сенс. Заради чого тепер продовжувати працювати або жити, якщо він більше не бачив майбутнього, якого варто було б прагнути? Ні його віра, ні сім'я, ні дружина, ні відносно молодий вік (йому щойно виповнилось п'ятдесят років), ні його клієнти та робота, ні його улюблені справи та внутрішнє життя більше не мали для нього ніякого значення, - біль від втрати доньки був занадто сильним.

Ситуація людини з багатим світом, яким вона більше не цікавиться та до якого більше не включається, вказує на те, що умови однієї з перших трьох фундаментальних вимірів буття не може бути здійснено. В цьому випадку батько не зміг прийняти втрату дорогої та центральної цінності свого життя. Без такого персонального прийняття він не зміг пережити втрату. Внаслідок цього батько став депресивним та не розпочав процес горювання. Хоча для продовження роботи він мав достатній рівень активності, захисне ставлення утримувало його від прийняття ліків та пошуку допомоги в опрацюванні

втрати. Він міцно тримався за свою депресію, так наче це єдине, що підтримувало його зв'язок з донькою. Депресія дозволяла йому підтримувати ілюзорну надію, що таким чином він не дозволить своїй доньці піти остаточно. В цьому випадку всі інші фундаментальні умови екзистенції також були пошкоджені.

Чоловік відчував неможливість «бути» за таких умов, що через страх знищення, призвело до масивної захисної позиції. Його взаємозв'язки з життям були зруйновані, і це було стрижневою темою його страждань, а саме, втрата цієї любові та безцінних стосунків. Подальша втрата життєвих сил призвела до депресії. Внаслідок пошкодження третьої фундаментальної умови екзистенції було зруйновано і його розуміння себе: хто **він** тепер, після втрати своєї доньки? Чи залишився **він** тією самою людиною, втративши свою дорожчезність, з якою був ототожнений? Не дивно, що маючи подібне блокування, він більше не бачив для себе ніякого майбутнього та сприймав все безглуздом. Зі смертю дитини його власне майбутнє було відрізано.

Менше з тим, таке міцне чіпляння за питання безглуздості давало цьому чоловіку певний захист від необхідності прийняти дійсність ТА надавало підстави втримуватися у своєму розпачі. З його точки зору було логічним НЕ приймати те, позбавляло сенсу його життя. Однак, водночас, і це видається мені найбільш важливим, завдяки відмові прийняти ситуацію, ми тримаємо руйнівну подію на дистанції, відсуваючи її від себе. Увага, зосереджена головним чином на безглуздості власних страждань та безнадійності власного майбутнього, є наслідком неможливості дійти згоди з реальністю ситуації. Фокусуючись на безглуздості життя взагалі, людина вилучає себе з почуття провини та відповідальності за те, щоб життя тривало. Це стає схожим на затятий докір життю: якщо життя ставить таке непомірне завдання, немає сенсу мати з ним справу. Умови життя занадто важкі, щоб можна було їх прийняти. Замість того, щоб мати справу зі стражданням та намагатися дійти згоди з ним, було зміцнене пасивне ставлення, і чоловік очікував відповіді на питання про *онтологічний смисл* страждань. Питання могло б бути таким: який сенс цієї втрати, для чого це може бути добре? Але таке питання, в дійсності, немає відповіді. Це питання саме по собі стосується сфери віри або філософії, але не дійсності істинної причини. Чіпляння за питання онтологічного смислу може, насправді, зміцнити захисну позицію та відсунути людину від самої проблеми, оскільки вона не прагне та не шукає можливості прийняти те, що сталося.

5) Втрата екзистенційних можливостей у стражданні – структура страждання

У наведеному вище випадку було описано від чого саме ми страждаємо у стражданні з точки зору екзистенційного аналізу. Тепер ми можемо поєднати властивості страждання та його зміст з різними підходами, необхідними для поступового подолання страждання. Для кожної фундаментальної структури екзистенції існує специфічна активність, яка блокується стражданням.

- 1) Страждання може корінитися у загрозі для власного **буття-у-світі**, внаслідок чого виникає нездатність **прийняти** факти. Такі страждання супроводжуються страхом. Увагу слід зосередити на відновленні здатності «*могти-бути*» в нових умовах, з якими людина стикається, наприклад, в умовах паралічу або раку.
- 2) Страждання може бути закорінене у пошкодженні **радості життя** або життєвої наснаги, внаслідок чого людина відчуває брак мотивації **звертатися** до того, що робить життя дорогим та дорогоцінним, небажання відкриватися почуттям, оскільки вони надто болісні. Це дуже швидко може привести до депресії. Подолання включає відновлення життя в нових умовах, наприклад, після смерті близької людини.
- 3) Далі, страждання може виникнути через втрату самоповаги або сором. Внаслідок цього виникає небажання **бути побаченим**, тенденція приховувати себе, відчуття неправомірності бути таким, яким є. Страждання на цьому рівні спричиняють істеричні порушення. Стратегії подолання спрямовані на вловлювання автентичного відчуття **буття**, перебудова та/або створення власної особистості, наприклад, після згвалтування, «втрати обличчя» або провини.
- 4) І, нарешті, страждання може бути викликано втратою **контексту**, який надає **сене** нашим діям, та навіть, життю. Загалом, розвиток або зміни сприймаються марними, тому що, здається, ні до чого не призводять. Наслідком цього є відмова від **узгодження** з реальною ситуацією; з тим, що нас очікує, з тим, що закликає нас до дій. В результаті можуть легко виникнути суїцидальні тенденції та залежності. Стратегії подолання пов'язані з відновленням взаємозв'язків з майбутнім та відкритістю до більш широкої перспективи, більш загального, і навіть, метафізичного бачення.

б) Як страждати? Модель покрокового подолання страждання.

Подолання страждання - це процес. Екзистенціальна-аналітична модель передбачає практичні кроки, які можуть бути застосовані під час цього процесу. Цими кроками можна послуговуватися у випадках всіх різноманітних форм страждань, оскільки страждання, зазвичай, має декілька вимірів.

6.1 Якщо страждання спричинене **нездатністю бути** у змінених обставинах, *структури екзистенції людини* мають бути опрацьовані в напрямку відновлення її **здатності бути**. Корисно розпочати з концентрації на здатності **витримувати та приймати** страждання з метою інтеграції його у власне життя. Здійснена екзистенція може бути вибудувана тільки на основі реальності. «Мужність бути» (Тілліх) та здатність протистояти реальності є фундаментом буття.

Витримування болю, страждання та труднощів – найбільш базові людські здатності. Витримувати страждання важливо навіть у випадках, коли причина страждання – на щастя – може часто бути змінена, і навіть усунена. Коли страждання трапляється, вона має бути взято до уваги. Справжній "момент" страждання має бути прийнятий. Для цього ми маємо спитати себе, чи достатньо у нас сил та підтримки, щоб нести страждання, тобто, прийняти його як частину свого буття. Нести «момент» страждання означає витримувати емоції, поки вони не вичерпаються, пере-носити їх. Це потребує значної психологічної енергії та згоди зустрітися з неприємними емоціями. Має бути впевненість, що людина може вижити в цьому стражданні, що у неї достатньо простору та опори, аби його витримати. Тільки в цьому випадку страждання буде прийнято як «даність» людського буття, даність, яку можна витримати.

Ми можемо ставити собі практичні запитання:

1. Чи можу я взагалі витримувати цю проблему? – Як довго? День? Годину? Невизначений термін?
2. Чи хочу я спробувати? Чи все в мені цілковито чинить цьому спротив?
3. Чи це страждання залишає мені простір **для буття**?

6.2 Якщо страждання викликано **пошкодженням здатності радіти життю** необхідно відновити спонуки та взаємозв'язки з життям за допомогою безлічі маленьких кроків та прийняття персонального рішення. Це вимагає звернення до джерела страждань, до того, що було втрачено. Через встановлення стосунків та чесне зближення, даючи собі час та простір, горювання може виникнути природно. Завдяки суму ми відчуваємо, як нас торкається саме життя; звертаючись до нашої втрати, ми інтенсивно відчуваємо біль, - це глибоко зворушує нас, спонукає до сліз та запрошує до співчуття самому собі.

Для цього нам необхідні стосунки та близькість, досвід, який ми, можливо, мали у минулому та/або який ми набуваємо завдяки увазі та близькості інших людей, які підтримують нас у болісній ситуації.

Також ми можемо задавати собі конкретні питання:

1. Які почуття викликає в мене це страждання? Наскільки сильній біль я відчуваю?
2. Чи можу я витримувати ці почуття? Чи хочу я мати з ними справу? Чи можу я дозволити собі ці почуття, чи можу я з ними жити, тому що вони належать мені? Чи можу я витримувати зв'язок цих почуттів з втратою, яку я пережив?
3. Чи можу я розпізнати та усвідомити, як ці почуття наближують мене до себе, поглиблюють мої стосунки з самим собою?

6.3 Якщо страждання виникло через втрату ідентичності, **буття самим собою**, само відчуження, ми маємо сконцентруватися на тому, що вважаємо **правильним** та прийнятним для себе, на тому, що **вважаємо автентичним та за що, етично несемо відповідальність**. Ця тема є фундаментом персональності, яка була пошкоджена внаслідок якихось подій або нашої власної поведінки. Ця основа персональності потребує зустрічі з Person інших, завдяки чому особистість може віднайти себе, може бачити, відчувати та виокремлювати власну сутність. Це зрушує **процеси каяття**, прощення та примирення. Завдяки аналізу, подекуди з болем та соромом, відбувається пере підключення до своєї істинної власної сутності, через усвідомлення того, що було зроблено неправильно та призвело до втрати самого себе. Тоді, як у горюванні допомагає присутність та співчуття інших, у цих випадках необхідна шаноблива зустріч лицем-до-лиця і створення відповідної дистанції.

Можна задавати практичні питання:

1. Що я думаю з приводу того, що зі мною сталося або того, що я зробив?
2. Чи можу я відстоювати цю думку, відстоювати свої дії та рішення? Чи поважаю я себе чи мені за себе соромно?
3. Чи являюсь я справді собою, автентичним? Чи можу я себе цінувати?

6.4 Якщо страждання спричинене втратою орієнтації щодо **майбутнього, щодо контексту та смислу**, де я можу інтегрувати свої дії та життя в конструктивний спосіб, необхідно сфокусуватися на: **відкритості до вимог та можливостей даної ситуації**; та на більш широким *контекстах*, де можна віднайти себе. Для цього необхідна узгодженість, гармонізація та діалогічний

спосіб взаємодії з обставинами. Через узгодження з обставинами на основі власних здібностей, спонукань та **внутрішньої згоди**, стає можливим **само здійснення** у конкретній ситуації.

Само здійснення або відповідь на ситуацію саме по собі дає можливість людині знайти активність, яка відкриває двері до творчих можливостей та наповнених сенсом дій, відкриває двері в *майбутнє*. Реалістичний погляд, прийняття, оцінка та узгодження з *вимогами ситуації* веде до **екзистенційного смислу**. Здатність бачити, відчувати та плекати надію в більш широкому контексті відкриває вікно до **онтологічного смислу** (Längle 1994a), та своєю чергою, підводить нас до порогу віри.

З нашої точки зору, питання сенсу знаходиться у діалогічному обміні з «здатністю примати» та «бути самим собою». Якщо ці «персональні умови» наявні, людина стає більш відкритою до смислу ситуації, краще може давати відповідь, долати та діяти. Якщо ситуацію можна побачити, відчути та зрозуміти в більш широких взаємозв'язках та знайти можливий смисл для страждання, що виникло, людина буде мати здатність прийняти страждання та зустріти його, не втрачаючи самого себе.

7) Про смисл страждання

В. Франкл вказував, що страждання не може безпосередньо переживатися як смисл. Якщо ми розуміємо смисл як щось вартісне та цінне, тоді страждання безсумнівно суперечить цьому визначенню. Оскільки страждання передбачає досвід втрати, знищення та/або болю, тому сприймається як безглузде (це не включає онтологічний погляд на страждання, як наповнене сенсом в більш широкому контексті віри або певної ідеології).

Віктор Франкл описує «поворот» у переживанні страждання, який відбувається за умови активації внутрішнього потенціалу особистості. Навіть коли саме страждання позбавлено сенсу, можливо віднайти сенс у тому, як ми маємо справу зі стражданням, а також, у спробі інтегрувати його до системи більш широких взаємозв'язків. Більш широка перспектива може навіть надати страждання певну цінність. Як можна зрозуміти страждання (і, таким чином, інтегрувати) в більш широкому контексті? Логотерапія (Frankl 1963; 1967, 15-16; 1973, 105-116) – це психологічний підхід, сфокусований на інтеграції та подоланні страждання, а також, на розкритті екзистенційного смислу страждань. «Екзистенційний поворот» дозволяє нам відкритися до можливої

цінності страждань двома шляхами, навіть у стражданні можна зберігати свою свободу (порівняйте: Ленгле 1987, 1994с): у тому «як» страждати та «для чого» страждати.

Перший екзистенційний підхід стосується того, «як» ми страждаємо та безлічі можливих проявів страждання: відкрито та публічно чи мовчки, заглиблюючись у себе; звертаючись до інших, жертвуючи собою, чи звинувачуючи. Другий екзистенційний підхід відноситься до наших стосунків: чи пов'язані ми з *іншими* у нашому стражданні, і тому ведемо себе певним чином, щоб позбавити їх у подальшому напруги чи навантаження? Чи пов'язані ми з собою, чи можемо ми, наприклад, дивитися собі в очі стосовно того, як ми маємо справу зі стражданням? Або ми співвідносимося з Богом, заради якого готові брати на себе страждання? В. Франкл назвав ці два підходи давати раду зі стражданням «головними дорогами смислу». Обидві вони відносяться до персональних категорій «ціннісних настанов» (Frankl 1973, 44), оскільки цінність або смисл страждань полягають у тому, як людина приймає або проявляє страждання. Ціннісні настанови, загалом, відображають найглибші стосунки особистості з життям, описують її засадниче ставлення, позитивне або негативне (Ленгле, 1994с, 504).

Поза екзистенційним підходом, управлінням та інтеграцією, існує й інша категорія смислу страждань, - метафізичний, який не залежить від особистості та її ставлення. Ми називаємо його «онтологічним сенсом» (Ленгле, 1994). Він поєднує сукупність всього, що існує та являє собою смисл, що лежить в основі всього суцього. Цей онтологічний смисл виходить за межі людського розуміння та мислення, і є категорією віри, яка може наділити нас надією та перспективою спасіння.

В одній зі своїх ранніх робіт, В. Франкл (1975 [1946], 310-333) писав, що страждання специфічно впливає на людину, яка його зазнає. Якщо людина витримує страждання та не впадає у відчай, вона може навіть **зростати**, удосконалюватися та розвиватися у духовному вимірі, наприклад, набувати нових можливостей, **ставати більш зрілою**. Психічні та духовні здібності людини можуть примножуватися, розширюватися і міцнішати. Нарешті, Франкл вважав, що завдяки стражданню, люди можуть навіть **перевершувати самі себе (здійснити самотранценденцію)**, тобто розкривавти у собі здатність до таких дій та ставлень, про які навіть і не підозрювали. Саме почуття нещастя, яке переживалося у стражданні, спонукало людство до найвеличніших досягнень.

Віктор Франкл сам був свідком неймовірних страждань протягом двох з половиною років свого перебування у концентраційних таборах. Наприкінці своєї книги «*Людина у пошуках смислу*» (1963), він підсумував свій досвід такими словами: «Досвід людини, яка повертається додому, увінчує прекрасне почуття, що після всіх своїх страждань, їй вже нема чого боятися, окрім свого Бога» (С.148). Я хочу підсумувати свою доповідь іншим висловом В. Франкла (1959, С.709) з однієї з ранніх робіт: «Страждання робить людину проникливою, а світ прозорим». Страждання може зробити нас відкритими до глибини та розмаху поза межами повсякденного життя. Страждання допомагає побачити події світу у більш відносній перспективі та зменшити їх значення до тієї межі, коли фізичне стає настільки прозорим, що переходить у метафізичне.

Література

- Camus A (1955) *The Myth of Sisyphus*. New York: Vintage Books
- Frankl V (1957) *Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie*. In: Frankl V, v. Gebssattel V, Schultz JH (Eds) *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. München: Urban & Schwarzenberg, 663-736
- Frankl V (1963) *Man's Search for Meaning*. New York: Simon & Schuster
- Frankl V (1967) *Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy*. New York: Simon & Schuster
- Frankl V (1975) *Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Huber
- Frankl V (1976) *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: New American Library
- Längle A (1987) *Sinnvoll leben*. St. Pölten: Niederösterr. Pressehaus
- Längle A (1992/1999) *Die existentielle Motivation der Person*. In: *Existenzanalyse* 16, 3, 18-29
- Längle A (1994a) *Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellem Sinn in der Logotherapie*. In: *Bulletin GLE* 11, 2, 15-20
- Längle A (1994b) *Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen*. *Bulletin der GLE* 11, 1, 3-8
- Längle A (1994c) *Zur Bewältigung von Angst und Schmerz bei schwerer Krankheit*. In: *Der Praktische Arzt* 48, 708, 498-505
- Längle A (1999) *Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden*. In: *Fundamenta Psychiatrica* 12, 139-146
- Längle A (1999b [1992]) *Die existentielle Motivation der Person*. In: *Existenzanalyse* 16, 3, 18-29
- Längle A (2001) *Lehrbuch der Existenzanalyse – Bd. 1: Grundlagen und Einführung*. Wien: GLE-Verlag
- Längle A (2002a) *Wenn der Sinn zur Frage wird*. Wien: Picus

Längle A (2002b) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16, 1, 1-8

Längle A (2003) The Art of Involving the Person – Fundamental Existential Motivations as the Structure of the Motivational Process. In: European Psychotherapy 4, 1, 2003, 25-36

Переклад англійською Годела фон Кіргбах (Женева, Швейцарія) та Брітт-Марі Сайкс(Оттава, Канада).

Переклад українською Ярина Каплуненко (Київ, Україна), 2015.