

Альфريد Лэнгле: Сдать экзамен ЖИЗНИ

Отчаяние и бессилие: жизнь все еще имеет смысл

Альфريد Лэнгле (Alfried Langle, 1951) имеет докторскую степень по медицине и по психологии. Ученик и коллега Виктора Франкла.

На основе логотерапии и экзистенциального анализа В. Франкла разработал оригинальную теорию фундаментальных экзистенциальных мотиваций, которая позволила значительно расширить теоретический и методический базис экзистенциально-аналитического консультирования и психотерапии.

Автор книг и большого числа статей, посвященных теории и практике экзистенциального анализа. Президент Международного Общества Экзистенциального Анализа и Логотерапии в Вене (GLE-International). В настоящее время национальные отделения Международного общества экзистенциального анализа и логотерапии находятся в разных странах мира.

Конспект лекции доктора Альфрида Лэнгле

В процессе определения и размышления, какая тема должна сегодня состояться, я задумался о том, что в последнее время в психотерапии тема отчаяние и бессилие все чаще встречается.

Дело в том, что когда экзистенцией человека овладевает бессилие и отчаяние, в жизнь приходит бессмысленность. В этот вечер я взгляну на эту тему, с точки зрения экзистенциальной перспективы экзистенциального анализа, логотерапии и мы также услышим позицию Виктора Франкла по этому поводу. Мы феноменологически откроем двери в пространство где существует отчаяние и бессилие.

Знакомо ли мне отчаяние? Был ли когда-то я в отчаянии? Отчаивался ли я? Либо я видел это только у других людей. Возможно, я переживал отчаяние и разочарование в школе? Например, несмотря на то, что я очень много учился, я не смог сдать экзамен. Или несмотря на все мои усилия, я не могу чего-то предотвратить, например, зимы в Италии.

Что же является особенностью темы отчаяния?

Наличие другого полюса, с одной стороны отчаяние, а с другой надежда. В романских языках отчаяние переводится, как без надежды. В английском языке — disappointment — разочарование, обманутая надежда. У кого есть надежда, тот не отчаивается! Именно поэтому «надежда», это тот термин, который находится на другом полюсе.

Если мы разберемся, что такое надежда, мы сможем понять, что же такое отчаяние. У кого есть надежда, тот стоит живым! Тот надеется на хороший конец и на творческое бытие, и то, что что-то хорошее и ценное будет происходить в его жизни. Что будет здоровье, что семья останется целой, что не будет войны.

Какая особенная характеристика надежды?

Она в том, что **надеяться предполагает некую пассивность**. Например, я надеюсь, что завтра будет хорошая погода. И возможно, не будет дождя. Это, как бы желание, при котором я знаю, что лично я по этому поводу ничего не могу сделать. Человек, который надеется, знает, что он лично не может на эту ситуацию повлиять. **В надежде мы как будто бы направлены вперед и при этом можем положить руки на колени.** Это похоже на отчаяние, но разница значительная.

Во многих ситуациях мы не можем ничего делать. Но поскольку, я надеюсь, я будто имею привязанность, связанность с тем, что будет. Например, я надеюсь, что это не будет рак, если меня обследуют. И это означает, что я поддерживаю свою связь с ценностью здоровья, я на нее направлен.

Это очень **большая разница по сравнению с отчаянием**. В отчаяние больше нет доверия, что что-то может происходить хорошо. **Именно поэтому в надежде есть дух реализма.**

Это больше ни фантазии, ни иллюзии, ни мечты. **Надежда говорит о том, что что-то не исключено, о том, что все может быть еще очень хорошо.** И действительно пока что-то еще не произошло, и не исключена возможность, что произойдет что-то хорошее.

Принцип критического рационализма Поппера, говорит, что **надежда не просто что-то реалистическое, а что-то самое безопасное, из того, что вообще может быть в жизни.** Пока что-то не исключено, это основа для надежды. Это хорошо обоснованное чувство рационального процесса.

Конечно, нет уверенности в том, как это закончится. Поэтому оно хорошо закончится! И это очень реалистично.

Что-то может негативно закончиться. И это риск. Но, несмотря на риск, я держусь за что-то позитивное. И держу, и желаю, и пребываю в отношении с риском.

Например, что конфликт хорошо разрешиться, или это не будет рак после исследования которое я прошел. Когда я надеюсь, я остаюсь верным тому, что представляет для меня ценность. В надежде мы используем последний шанс. Все что иногда мы можем сделать, это занимать открытую позицию.

Мы не отказываемся от ценности. До того момента, пока это не исключено. В надежде я активен. Даже если я не могу изменить ситуацию, я активен в том, что я не отказываюсь от своей ценности.

Когда мы говорим «Больше ничего хорошего не произойдет, у меня больше нет сил надеяться, я слишком разочарован», возникает нагруженность напряжённость, которая вводит нас в депрессивность.

Например, если я буду вести себя активно, я буду ненавидеть, либо буду переживать свое бессилие. Это означает, что на активном уровне психодинамики во мне будет что-то двигаться. Поэтому здесь будет очень уместна пословица «Надежда умирает последней».

При этом с надеждой вместе умирает и человек, и он падает в пропасть. И там, где умирает надежда, остается только отчаяние. В отчаянии все разрушается.

Меня больше ничего не держит, и больше нет надежды. Ценности разрушены либо у меня к ним больше нет доступа. Я больше не могу принимать решения. Страх и бессилие. **В отчаянии у меня больше нет будущего.** Нет будущего, которое хочется прожить, которое есть хорошее. В отчаяние я больше не вижу перспективы. Мы больше не на краю пропасти, у нас чувство, что мы уже туда упали.

И бессилие — это преобладающее чувство в ситуации отчаяния. Единственное в чем, я могу быть уверен, что нет больше безопасности и все разрушено. И поэтому **я больше не могу собой владеть, я утрачиваю себя.**

Например, это могут быть разные ситуации, которые вызывают подобное чувство. У нас в Австрии часто происходят наводнения и лавины. И когда я смотрю на дом, который был разрушен я переживаю отчаяние.

Отчаяние переживает человек, когда смерть забирает ребенка. Когда война забирает будущее или не дает возможности быть с родными людьми, либо забирает самых дорогих людей. Это чувство можно переживать из-за ситуации в обществе, при природных катаклизмах. Из-за того, что дома я переживал насилие, одиночество.

Случай из практики

- История одной женщины, которая познакомилась с плохим мужчиной, а потом у нее родился ребенок, а затем она встречалась с другими мужчинами. Она с ними была несчастлива, расставалась и совершила два аборта. Сейчас алкоголь играет большую роль в ее жизни. И все что я знал о ее жизни было пронизано насилием. Она о себе говорила, что она раздавленная жизнью. Смерть была единственным решением.

И в отчаянии я задаюсь вопросом, что я буду делать со своей жизнью. Все, что давало ей опору, имело смысл — было разрушено.

Отчаяние всегда имеет следующие характеристики:

- Отчаяние всегда происходит в состоянии нужды. Жизнь больше невыносима. Нет человека, который был в отчаяние и был счастлив.
- При отчаянии появляются такие чувства, которые не позволяют рационально думать.
- Содержание этих чувств — я больше не знаю, как дальше. Я не хочу сдаваться, я хочу жить. Я больше вижу дороги, как идти дальше. Я стою у стены, я чувствую себя заблокированным.

И самое важное, что следует сказать об отчаянии, в нем высока перспектива суицида.

В состоянии отчаяния **мы что-то видим, но не находим пути. И в этом человек познает безвыходность.** Жизнь попала в тупик. Какая-либо надежда становится бессмысленной. И даже это состояние не имеет смысла. И тот, кто в состоянии отчаяния, он познает этот тупик. И тогда возникают ощущения утраты смысла и безнадежность. Около этого полюса познания, человек переживает субъективное бессилие и неспособность в достижении целей. **И эта комбинация создает отчаяние.**

Но если я не имею понятия как дальше жить, из этого бессилия рождаются тяжелые ощущения. Душевные страдания. Страх, паника, истерия, зависимость.

Субъективный полюс отчаяния переживается, так как «я не способен к активности».

В другом полюсе этого переживания, есть **мочь и способности.**

Я способен!

Если могу что-то сделать, – я не бессилён. Если у меня есть возможность проработать с моим партнером над конфликтом, я не ощущаю бессилие. Это обозначает власть и силу над проблемой. Знать и мочь. Если я что-то могу, тогда создается мостик к миру.

И при этом важна еще одна мысль. Действительно ли мочь всегда связана с – «дать этому быть»? Кто «может», также может и оставить. Например, если, что-то утрачивает смысл и нет причин это продолжать. Я больше не продолжаю свое обучение, потому что не получаю для себя что-либо нового. И тогда в конфликте я больше не продолжаю слушать диалог, так как понимаю, что здесь ничего не изменится.

В действительности мочь имеет границы. Это как вдох и выдох. Я делаю, что-то и отпускаю.

Если я не могу «дать этому быть», я это не отпускаю, тогда я задолжал. И здесь имеется разница. Отчаявшийся не может отпустить. И это еще больше усиливает бессилие.

Если я не могу дать этому быть, это оставить, тогда возникает **застывание** и **паралич**.

И это бессилие и отчаяние может возникать во всех **четырёх измерениях экзистенции**.

Первое измерение



Первое измерение – когда я по отношению к реальному миру, точно не могу ничего сделать. Например, недавно моими клиентами были монашки, которые на три дня застряли в лифте и ничего не могли с этим сделать. Либо, когда я застрял в машине, которая горит. Тогда возникает страх и апатия.

Второе измерение



Во втором измерении – в отношении жизни, также может возникнуть бессилие. Например, если мы находимся в отношениях, где я обесценен, меня бьют, я постоянно подвергаюсь насилию. Я не могу настаивать на расставании, потому что я слишком привязан к этому человеку. И в какой-то момент приходит отчаяние. Бессилие стоит напротив силы жизни.

Третье измерение



Третье измерение, когда идет речь об отношении к себе. Это уникальный опыт одиночества, когда я не могу взаимодействовать с другими. Быть одним, быть оставленным. То, что ведет к истерическому молчанию.

Четвертое измерение



Четвертое измерение, когда человек не видит смысл во всей жизни. Когда мы не способны видеть, что что-то изменяется, что-то растет. Тогда возникает экзистенциальное отчаяние. Особенная опасность возникновения зависимости. Потеря в отношении самого себя, и потеря в отношении экзистенции. Из-за этого могут возникать психодинамические состояния. Или человек начинает продуцировать ярость, цинизм.

В отчаянии человек утрачивает глубокую связь с его экзистенцией. В одном или большинстве из этих измерений. Даже до потери уровня переживания, что что-то нас держит. Это основы бытия. Потеря ощущения, что, в конце концов, жизнь хороша.

В третьем измерении человек утрачивает связь с собой как творцом. А в четвертом измерении, утрачиваем отношения и связь со всем миром. Отчаявшийся больше не укоренен в том, что нас здесь держит. Он утрачивает связь с глубинными структурами, с глубинным ощущением, что нас что-то несет.

Формула отчаяния по В. Франклу

Отчаяние = страдание — смысл

В понимании В. Франкла отчаяние выглядит как математическая формула.

Отчаяние = страдание — смысл.

Важно отличать горевание от отчаяния. А сейчас мы поговорим о пациентке, которая не нашла партнера, не имеет детей и от этого пришла в отчаяние.

Конечно, это грустно, но почему речь здесь об отчаянии?

Оно возникает тогда, когда исполнение желания возведено в Абсолют. И тогда смысл жизни зависит от исполненности этого желания.

В отчаянии может быть только тот человек, который из чего-то создал бога и это нечто у него большее, чем все остальное в его жизни. Защиту от отчаяния человек имеет только тогда, когда только одно самое важное в жизни его это — выжить (выдержать жизнь). И это больше чем выдержать, это как сдать экзамен, сдать экзамен жизни.

В ее случае жизнь состоит из несчастья в любви и в том, что у нее нет детей. И в связи с этим, В. Франкл приводит нас к теме отказа и жертвы. Когда человек не может от чего-то отказаться, он стоит перед опасностью впасть в отчаяние. «Отказаться» значит во имя чего-то более значимого это «оставить».

Ницше пишет, то, что *человек страдает, но это само по себе не проблема. Только в случае, когда не хватает ответа — за что страдание. Когда мы больше не видим перспективы и смысла тогда возникает отчаяние. Сейчас мы можем обобщить, взять в рамки то, что наиболее важно. Отчаяние возникает тогда, когда я больше не могу ничего делать ценного и больше ничего не могу видеть ценного и тогда я перехожу в обрыв экзистенции.*