

# Сказать жизни «Да!»

Виктор Франкл

## Сказать жизни «Да!»

Ключевые  
идеи за

**30** минут

 smart reading  
Книги в кратком изложении

Оригинальное название:

Trotzdem Ja zum Leben sagen

Автор:

Виктор Франкл

Тема:

Обязательное чтение для образованного  
человека

Почему одни люди сдаются, а другие продолжают бороться, несмотря ни за что? Чтобы ответить на этот вопрос, всемирно известному австрийскому психологу Виктору Франклу (1905–1997) пришлось пережить ужас концлагерей. Эта книга о том, что он передумал и осознал именно как «психолог» в концлагерях Освенцим, Дахау и Терезиенштадт.

Будучи обычным заключенным, Франкл описал в этой книге то, как мучительная лагерная повседневность отражалась на душевном состоянии людей. Это была жестокая борьба за существование — даже между самими заключенными. Беспощадная борьба за ежедневный кусок хлеба, за самосохранение, за себя самого или за самых близких людей. Большинство заключенных падали духом и опускались физически и морально. Но были единицы, которые не теряли человеческого достоинства. Они всегда находили для товарищей по несчастью доброе слово и последний кусок хлеба. Благодаря упрямству духа такие люди сохраняли возможность оградить свою душу от влияния жуткой среды. В моральном отношении они, в отличие от большинства деградирующих, наоборот, прогрессировали, претерпели эволюцию.

Книга Франкла дает ответ на вопрос, что служило им внутренней опорой, что помогло им не просто выстоять, а подняться в своем нравственном развитии на много ступеней вверх. Он убедительно доказывает, что возможности человеческой личности не ограничены и только от нас зависит, как мы их используем.

Главное, понять, что ждет от каждого из нас жизнь?

## Как менялся характер человека в концлагере

Реакции заключенных можно разбить на три фазы.

1. Шок прибытия.
2. Типичные изменения характера при длительном пребывании в лагере.
3. Освобождение. Психология освобожденного лагерника.

### Фаза 1. Шок прибытия

Первая фаза называется «шок прибытия». Это острая реакция ужаса, когда люди осознают, куда их привезли. Увидев надпись «Освенцим», каждый ощутил, как у него буквально остановилось сердце. Многим начали мерещиться ужасные картины, людей охватил страх. Все знали, что в Освенциме есть газовые камеры, и одна эта мысль приводила людей в ужас.

Психологам известно состояние так называемого бреда помилования, когда приговоренный к смерти буквально перед казнью начинает в полном безумии верить, что в самый последний момент его помилуют. Бесконечный ужас вновь прибывших периодически сменялся бредом помилования: а вдруг все не так плохо? Тем более что встречали их заключенные, выглядевшие вполне сытыми. Только потом стало ясно, что это была лагерная элита — люди, специально отобранные для того, чтобы встречать составы, годами ежедневно прибывающие в Освенцим. А затем забирать багаж новопривывших со всеми ценностями, которые, возможно, припрятаны в нем.

После первой селекции, когда 90% вновь прибывших были отправлены в газовые камеры, оставшиеся 10% наконец-то окончательно поняли, как обстоят дела. И с ними произошло то,

что можно назвать пиком первой фазы психических реакций: люди подвели черту под всей своей прежней жизнью.

От нее больше ничего не осталось. Теперь человек становился просто номером, без имени и судьбы. Для лагерей смерти это обычное явление. Номер обезличивает человека, не давая возможности высветить его индивидуальность, биографию. Психологически это удобная позиция: так легче относиться к человеку как к неодушевленному предмету, с которым можно делать все что угодно. Большинство заключенных страдали от своеобразного чувства неполноценности. Каждый из них раньше был «кем-то», а сейчас с ним обращались так, будто он — «никто».

У людей больше не осталось иллюзий. И тогда в них проявилось нечто неожиданное: **черный юмор и что-то вроде любопытства**. Это состояние некой отстраненности, мгновения почти холодного любопытства, почти стороннего наблюдения. Душе необходимо было отключиться, пусть ненадолго, от реальности и этим защититься, спастись. Людям становилось любопытно, что же будет происходить дальше. Они, например, могли совершенно отстраненно подумать: а как мы, совершенно голые после дезинфекции, выйдем наружу, на холод поздней осени?

Однако в тот раз никто почему-то не схватил даже насморка. Были и другие поводы для удивления. Оказалось, что предельные физические возможности человека значительно выше, чем это прописано в медицинских учебниках. Люди в условиях концлагеря годами переживали серьезный недостаток в пище и сне, но продолжали жить. Число калорий в день в среднем составляло от 600 до 700. Абсолютно неудовлетворительное по калорийности питание, тем более принимая во внимание тяжелую физическую работу и незащищенность перед холодом. От недосыпания заключенные страдали из-за кишачих в тесно набитых бараках насекомых.

А вот и другая подобная неожиданность: разумеется, пришлось забыть о зубных щетках, разумеется, заключенные испытывали жесточайший авитаминоз, но состояние десен было даже лучше, чем когда-либо раньше, в периоды самого здорового питания. Прав был Достоевский, определив человека как существо, которое ко всему привыкает. Но какой ценой!

Ежедневная, ежечасная угроза гибели и отсутствие хоть малейшей надежды на спасение — все это приводило почти каждого заключенного, пусть даже мельком, ненадолго, к **мысли о самоубийстве**. Однако надо заметить, что, находясь в состоянии первичного шока, заключенные не боялись смерти. Даже газовая камера уже через несколько дней не вызывала у них страха. В их глазах это было тем, что избавляет от заботы о самоубийстве. Вскоре паническое настроение уступило место безразличию, и здесь мы уже переходим ко второй фазе — изменениям характера.

## **Фаза 2. Типичные изменения характера при длительном пребывании в лагере**

Пережив первоначальный шок, заключенный понемногу погружался во вторую фазу — фазу **апатии**, когда в его душе что-то отмирало. Его уже не трогали мучительные картины. С тупым безразличием наблюдал он за тем, что происходит вокруг. Он уже не мог испытать ни сострадания, ни возмущения, ни брезгливости, ни страха. Душа постепенно покрывалась защитной броней, с помощью которой пыталась оградить себя от тяжелого урона. Таким образом, апатия как главный симптом второй фазы была особым механизмом психологической защиты.

Внутреннее оупение делало заключенного менее чувствительным к ежедневным, ежечасным побоям. Все происходящее достигало сознания лишь в приглушенном виде. Реальность

сузилась: все мысли и чувства сконцентрировались на одной-единственной задаче: выжить! Заключенный постепенно возвращался к более примитивным формам душевной жизни. И в центре этих примитивных влечений находилась потребность в пище. В редкие минуты, когда бдительность надзирателей ослабевала, заключенные начинали говорить о еде: спрашивали друг у друга о любимых блюдах, обменивались рецептами, составляли меню праздничных обедов, и так до тех пор, пока кто-нибудь не предупредил: конвоир идет!

Человек терял ощущение себя как личности не только из-за произвола лагерной охраны, но и потому, что ощущал свою зависимость от чистых случайностей, становился игрушкой судьбы. Уже позже, после войны известный психолог Мартин Селигман назовет это явление «обученной беспомощностью», когда человек вообще перестает что-либо предпринимать, опускает руки, если убедит себя в том, что его попытки что-то изменить бесполезны.

Обесценивалось все, что не приносило чисто практической пользы, не помогало выжить. Отмирали все духовные запросы, все высокие интересы. Этим можно объяснить полное отсутствие сентиментальности, с которым заключенные воспринимали окружающее.

Но были две области, которые можно рассматривать как исключения из этого закономерного состояния, — политика (обсуждение слухов о текущем положении на фронте) и религия. Люди обращались к Богу глубоко искренне. У некоторых, пусть у немногих, развивалось стремление уйти в свой внутренний мир. Этим можно объяснить тот факт, что порой люди хрупкого телосложения выдерживали тяготы лагерной жизни лучше, чем сильные и крепкие.

Может показаться невероятным, но были и такие, кто сохранил чувство юмора. И это можно объяснить. Ведь юмор — тоже оружие души в борьбе за самосохранение. С помощью юмора человек может создать некую дистанцию между самим собой и его ситуацией, поставить себя над ситуацией, пусть и ненадолго. Виктор Франкл вспоминал, как специально тренировал, «натаскивал» своего друга на юмор: каждый день они по очереди придумывали какую-нибудь забавную историю, которая может приключиться с ними после освобождения. Попытку видеть хоть что-то из происходящего в смешном свете можно рассматривать как своеобразный вариант искусства жить.

Как уже говорилось, люди в лагере теряли ощущение себя как личности, ими настолько овладевала апатия, что они боялись принимать собственные решения, доводили себя до состояния стадных животных, которые только и знают, что избегать нападения группы садистов, а когда их на минутку оставят в покое — думать о еде. Однако эта апатия была не только механизмом душевной самозащиты. Она имела и чисто физиологические причины, так же как и **повышенная раздражительность**, которая иногда находила выход в драках, — еще одна из особенностей психики заключенного. Апатичными людей делало постоянное недоедание, а возбужденными и раздражительными — хронический дефицит сна.

При отсутствии духовной опоры у заключенного могла наступить тотальная апатия, которая случалась так стремительно, что очень быстро приводила к катастрофе. Человек просто отказывался вставать утром и идти на построение, он больше не заботился о получении пищи, не ходил умываться, и никакие предупреждения, никакие угрозы, никакие уговоры не могли вывести его из этой апатии. Такое состояние в конечном счете заканчивалось летальным исходом.

### **Фаза 3. После освобождения. Психология освобожденного лагерника**

После всех тягот лагерной жизни оставшиеся в живых заключенные вдруг понимали, что совсем разучились радоваться. Сильнейшая апатия, которая стала основой их психического состояния

в лагере, не могла уйти так быстро. Все вокруг воспринималось людьми как иллюзорное, ненастоящее, казалось сном, в который еще невозможно поверить. Прошли дни, много дней, прежде чем освободилось что-то внутри, и бывший заключенный смог почувствовать, что в душе у него рухнул какой-то барьер, с нее упали какие-то оковы. Тело же очнулось раньше, чем душа. «С первого часа, когда это стало возможно, мы начали есть, — вспоминает Франкл. — Нет — жрать!»

Душевному состоянию освобожденного угрожали разочарование и горечь, которые он мог испытать, вернувшись домой. Он мог не найти в живых самых близких людей, ради которых старался выжить: часто бывшие лагерники были единственными выжившими из некогда больших семей. Болью отдавались в сердце вернувшегося банальные фразы или пожимания плеч встречающих, которые не нашли для него слов сочувствия. В этом случае ему трудно было преодолеть горькую мысль — а зачем я все это вытерпел?

Но однажды для каждого освобожденного наступал день, когда он, оглядываясь на все пережитое, делал открытие: он сам не может понять, как у него хватило сил выстоять, вынести все то, с чем он столкнулся. И главным его достижением становится то несравненное чувство, что теперь он уже может не бояться ничего на свете.

## **Опыт концлагерей: может ли человек иначе?**

Описанные выше типичные черты характера, которые формировались у заключенного за годы пребывания в лагере (фаза 2), могут создавать ошибочное впечатление, что состояние человеческой души зависит от окружающих условий. Что «под давлением обстоятельств», господствовавших в лагере, человек «не мог иначе».

Франкл, основываясь на своем личном опыте, утверждает, что сама жизнь в лагере показала: человек вполне «может иначе». Находились люди, которым удавалось подавить в себе раздражительность и превозмочь апатию. Они каждый день шли сквозь бараки и, превозмогая боль, маршировали в строю. У них находились для товарищей по несчастью доброе слово и последний кусок хлеба. Благодаря упрямству духа они сохраняли возможность оградить себя от влияния этой среды. Своим поведением они подавали другим пример, что вызывало цепную реакцию. В моральном отношении эти люди, в отличие от большинства деградирующих, испытали прогресс, претерпели эволюцию.

И пусть таких людей было мало, их пример подтверждает, что внутренне человек может быть сильнее внешних обстоятельств, потому что у него всегда есть свобода отнестись к ним «или так, или иначе». И это «так или иначе» у него отнять нельзя. То, что лагерь из человека якобы «делает», — результат внутреннего решения самого человека. От каждого зависит, что произойдет с ним в лагере: превратится ли он в стадное животное или останется и здесь человеком, сохранит свое человеческое достоинство.

Большинство людей в лагере полагали, что все их возможности уже позади, а между тем они только открывались. Ведь самая тяжелая ситуация дает человеку возможность внутренне возвыситься над самим собой, достичь такой вершины, которая была для него недостижима ранее, в его повседневном существовании. Франкл вспоминает слова одной молодой женщины, которая очень достойно встретила свою смерть в концлагере: «Я благодарна судьбе за то, что она обошлась со мной так сурово, потому что в прежней своей жизни я была слишком избалована, а духовные мои притязания не были серьезны».

Франкл обратил внимание читателей на то, что нравственный подвиг был возможен и среди охранников и надсмотрщиков. Ведь были среди них и такие, которые старались помочь заключенным вопреки всему давлению лагерной жизни. Доброго человека можно встретить везде, даже в той группе, которая по справедливости заслуживает общего осуждения. Из всего этого Франкл делает заключение, что на свете есть две «расы» людей, только две! — люди порядочные и люди непорядочные.

## **Выводы: кто побеждает, а кто проигрывает и почему?**

В неделю между Рождеством и Новым 1945 годом смертность в лагере была особенно высокой, причем для этого не было таких причин, как особое ухудшение питания, ухудшение погоды или вспышка какой-то эпидемии. Причина была в том, что большинство заключенных почему-то питали наивную надежду, что к Рождеству они будут дома. Но, поскольку надежда эта рухнула, людьми овладели разочарование и апатия, снизившие общую устойчивость организма, что и привело к скачку смертности.

Таким образом, мы видим, что телесный упадок зависел от духовной установки, но в этой установке человек был свободен!

**Деформация характера заключенного в концлагере зависела в конечном итоге от его внутренней установки.** Лагерная обстановка влияла на изменения характера лишь у того заключенного, кто опускался духовно и в чисто человеческом плане. А опускался тот, у кого уже не оставалось больше никакой внутренней опоры. В чем могла и должна была заключаться такая опора?

Нужно было снова обратить человека к будущему, к какой-то значимой для него цели в будущем. Как говорил Фридрих Ницше: «У кого есть «Зачем?», тот выдержит любое «Как?». Если заключенный находил «Зачем» своей жизни, свою внутреннюю цель, ему удавалось подняться вровень с ужасающим «Как» его нынешнего существования и выстоять перед кошмарами лагерной реальности.

Мысленно подняться над действительностью помогал своего рода трюк, спасительная уловка, связанная с целью в будущем: в самые тяжелые минуты нужно было рисовать в своем воображении картины своего будущего после освобождения. Франкл проверил на себе этот «трюк» много раз. Когда было совсем невмоготу, он представлял, что стоит на кафедре в большом, ярко освещенном, красивом, теплом зале и делает доклад о психологии в концентрационном лагере. А публика заинтересованно слушает. Этот прием помогал ему смотреть на действительность, будто она уже в прошлом, а сам он со своими страданиями стал уже объектом интереснейших психологических исследований, им самим же предпринятых.

Но не так-то просто было донести все это до сознания отчаявшихся. Ситуация в концлагере осложнялась еще и тем, что люди не знали, когда закончится их лагерное существование. Бессрочное заключение приводило к переживанию утраты будущего. Фраза, которой отчаявшийся отклонял все попытки подбодрить его, была типична: «Мне нечего больше ждать от жизни». Однако изначально вопрос о смысле жизни был поставлен неправильно. Дело не в том, чего мы ждем от жизни, а в том, чего она ждет от нас.

Два случая, изложенные в книге, могут служить примером практического применения изложенного выше хода мыслей. Речь идет о двух мужчинах, которые в своих разговорах выра-

жали намерение покончить с собой. Оба объясняли его одинаково и вполне типично: «Мне нечего больше ждать от жизни». И все-таки Франклу удалось доказать каждому из них: **жизнь чего-то ждет от него самого**, что-то важное ждет его в будущем. И действительно, оказалось, что одного ждал на чужбине его обожаемый ребенок. Другого не ждал никто персонально, но его ждало дело. Он был ученым, готовил и издавал серию книг по географии. Она осталась незаконченной. Сделать эту работу вместо него не мог никто.

Осознание такой незаменимости формирует чувство ответственности за собственную жизнь. Теперь человек не откажется от нее. Он знает, зачем существует, и поэтому найдет в себе силы вытерпеть почти любое «как».

## Логотерапия Виктора Франкла

Логотерапия (от греч. *logos* — слово и *terapia* — забота, уход, лечение) — это направление в психотерапии, возникшее на базе тех выводов, которые Виктор Франкл сделал, будучи заключенным концлагеря. Логотерапевты, вслед за Франклом, считают, что совершенно недопустимо объяснять то, что происходит внутри человека, глубинными инстинктами, как это делал Фрейд, или реакцией на внешние обстоятельства. И то и то не работает, не описывает полностью всех процессов, которые происходят в психике человека.

Именно сам человек (а не его инстинкты или реакции на внешнюю среду) определяет то, как он живет, что он чувствует, каков его жизненный путь и какие решения на этом жизненном пути он принимает. Возможности человеческой личности не ограничены. И в этом смысле абсолютно все равно, какие у человека детские комплексы и что ему говорит его подсознание. У человека есть **иной ресурс**, который позволяет ему сделать так, как он хочет. Иными словами, **какая разница, что у меня там в минусе, когда у меня такой потенциал в плюсе!** И эти минусы мне совершенно не мешают этот потенциал реализовывать.

В логотерапии большое значение придается тому, что зрелый возраст — это не крах, как часто рассматривается в обывательском мировоззрении: если человек вышел на пенсию, то жизнь кончена, ничего нового, интересного уже не будет. Это все полная ерунда, считал Виктор Франкл, поскольку все зависит от самого человека, от того, чем он наполнит свою жизнь, и от ощущения смысла этой самой жизни.

Логотерапия — это как раз и есть терапия смысла, это тот способ, который помогает человеку найти смысл в любых обстоятельствах его жизни, в том числе и в таких крайних как концлагерь и как страдания. И здесь очень важно понять следующее: чтобы найти этот смысл, Франкл предлагает исследовать **не глубины личности, а ее высоты**. Это очень серьезная разница в акценте. До Франкла психологи в основном пытались помочь людям, исследуя глубины их подсознания, а Франкл настаивает на полном раскрытии потенциала человека, на исследовании его высот. Таким образом, акцент он делает, говоря образно, на шпиль здания (высота), а не на его подвал (глубины).

«Выражение «глубинная психология» сегодня весьма популярно, но напрашивается вопрос: не пора ли исследовать человеческое существование во всем его многоуровневом пространстве, исследовать не только его глубины, но и его высоты тоже. Поступая таким образом, — пишет Франкл, — мы намеренно выходим не только за пределы физического, но и

психического также. Мы включаем в сферу исследования реальность того, что я называю духовными аспектами человека. Этим термином я обозначаю ядро личности.

Чего хочет в конечном счете достичь психоанализ при лечении неврозов? Его провозглашаемой целью является помочь пациенту достигнуть компромисса между требованиями бессознательного, с одной стороны, и требованиями реальности — с другой. Он стремится адаптировать индивида к внешнему миру и примирить его с реальностью. Индивидуальная психология провозглашает более глубокую цель. Не ограничиваясь просто приспособлением, она требует от пациента смелости преобразования реальности. Но мы должны задаться вопросом: сводится ли все только к этим целям? Не является ли допустимым или даже необходимым прорыв в другое измерение?»<sup>1</sup>

Прорыв в другое измерение — это принципиальное отличие логотерапии от других видов психотерапии. Цель логотерапии — раскрыть предельные возможности человека, приняв за максимум афоризм Гёте: «Если мы принимаем людей такими, какие они есть, мы делаем их хуже. Если же мы трактуем их, как если бы они были таковы, какими они должны быть, мы помогаем им стать такими, какими они способны стать».

Проще говоря, если мы все время изучаем, анализируем комплексы, недостатки, низменные страсти человека, то он начинает чересчур акцентироваться на них, рассматривать все через их призму, непроизвольно развивать их в себе. Но если мы говорим человеку, что он чуть-чуть выше, чем он есть на самом деле, то это позволяет ему все время тянуться за более высокой планкой, развиваться. Франкл, основываясь на своем многолетнем опыте психотерапевта, утверждал, что это работает всегда потрясающе!

Этот метод логотерапии могут взять на вооружение руководители, общаясь со своими подчиненными. Если руководитель все время говорит подчиненному о его недостатках, он как будто программирует его на них. Но если руководитель находит в подчиненном что-то хорошее и немного преувеличивает, то это воспринимается как поддержка, у подчиненного появляется желание действительно стать лучше, тянуться за более высокой планкой. Оптимальный уровень такой планки — на 10–20% более, чем есть на самом деле. Тогда это не травмирует и не вызывает подозрения, что это некая ложь или лесть.

И в завершение резюмируем: именно в логотерапии появляется термин «духовная сущность человека» и делается акцент от глубин личности к ее высотам. Это помогает человеку почувствовать, что он не животное и его поведение определяется не инстинктами и внешними обстоятельствами, а им самим. Когда человек все время ставит себе более высокую планку, он начинает смотреть на свою жизнь по-новому, больше себя уважать. И тогда жизнь меняется, приобретает смысл. Учение Виктора Франкла помогает человеку высоко поднять голову.

## Заключение

Виктор Франкл, основываясь на своем личном опыте пребывания в концлагерях, сделал вывод, что деформация характера заключенного зависела не от внешних условий, а в конечном итоге от его внутренней установки. Лагерная среда влияла на изменения характера лишь у того заключенного, кто опускался духовно и в чисто человеческом плане. А опускался тот, у кого уже не оставалось больше никакой внутренней опоры. Каждая попытка духовно вос-

<sup>1</sup> Цитата из книги Виктора Франкла «Основы логотерапии». — (Прим. ред.)

становить, «выпрямить» человека снова и снова убеждала Франкла, что такой внутренней опорой является для человека цель в будущем.

Как говорил Фридрих Ницше: «У кого есть «Зачем?», тот выдержит любое «Как?». Если человек нашел свое «Зачем», свою внутреннюю цель, ему не страшны никакие «Как».

Приняв во внимание эти выводы, Франкл после войны основал новое направление в психотерапии — логотерапию, которая помогает человеку найти смысл, внутреннюю опору в любых обстоятельства его жизни, в том числе таких крайних, как страдание.

Франкл уверен: чтобы ответить на вопрос, что ждет от человека жизнь, важно исследовать не только глубины его личности человека, но и высоты, под которыми он понимает духовные аспекты человека — ядро его личности.

Цель логотерапии — раскрыть предельные возможности человека, приняв за максимум афоризм Гёте: «Если мы принимаем людей такими, какие они есть, мы делаем их хуже. Если же мы трактуем их, как если бы они были таковы, какими они должны быть, мы помогаем им стать такими, какими они способны стать».