

ФРАНКЛ И ЭПИКТЕТ: ОБЗОР ОБЩИХ ФИЛОСОФСКИХ ОСНОВАНИЙ ЛОГОТЕРАПИИ И СТОИЦИЗМА

А.М. МИРОШНИЧЕНКОВА

Московский институт психоанализа, Москва, Россия

В настоящее время в связи с драматическими социальными изменениями особенно актуальной становится задача поиска человеком смысла жизни в мире, наполненном как будто бессмысленными страданиями. При столкновении с индивидуальным травмирующим опытом и коллективной психологической травмой все больше людей сталкиваются с переживанием потери смысла жизни, несоответствием личностных ценностей жизненным обстоятельствам, чувством бессилия и потерянности. С позиций персонологического подхода эти явления описываются как смысложизненный кризис вследствие краткого или длительного психотравмирующего состояния, которое приводит к дезадаптации (Карпинский, 2015). В то время как в психотерапевтической практике целью коррекции смысложизненных кризисов задается логотерапия, в философии основным течением, обращающимся к способам преодоления ощущения отсутствия смысла в изменчивом, опасном и непредсказуемом мире, является философия стоицизма. В данном обзоре приводится интерпретация идей древнегреческого философа-стоика Эпиктета (с точки зрения логотерапевтической концепции В. Франкла) и сравнительный анализ этих двух школ с целью дополнительного подкрепления терапевтических концепций прикладной логотерапии философскими основаниями.

Ключевые слова: логотерапия, смысложизненный кризис, философия, стоицизм

Для цитаты: *Мирошниченкова А.М.* Франкл и Эпиктет: обзор общих философских оснований логотерапии и стоицизма // Познание и переживание. 2024. — Т. 5., № 2. — С. 110–118 с. doi: 10.51217/cogexp_2024_05_02_05

Для контактов: Мирошниченкова А.М., anna_rork@mail.ru

FRANKL AND EPICTETUS: A REVIEW OF THE COMMON PHILOSOPHICAL FOUNDATIONS OF LOGOTHERAPY AND STOICISM

ANNA M. MIROSHNICHENKOVA A

a Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia

Currently, due to dramatic social changes, the task of a personal search for meaning in a world filled with seemingly meaningless suffering is becoming especially urgent. When faced with individual traumatic experiences and collective psychological trauma, more and more people experience a loss of meaning in life, a discrepancy between personal values and life circumstances, and a feeling of powerlessness and loss. From the perspective of the personological approach, these phenomena are described as a crisis of meaning in life as a consequence of a short- or long-term psychotraumatic state, which leads to maladjustment (Karpinsky, 2015). While in psychotherapeutic practice the goal of correcting life-meaning crises is set by logotherapy, in philosophy the main branch of philosophy that addresses ways to overcome the feeling of lack of meaning in a changeable, dangerous and unpredictable world is stoicism. This review provides an interpretation of the ideas of the ancient Greek stoic philosopher Epictetus from the point of view of the logotherapeutic concept of W. Frankl and a comparative analysis of these two schools in order to further reinforce the therapeutic concepts of applied logotherapy with philosophical foundations.

Keywords: logotherapy, meaning crisis, philosophy, stoicism

For citation: *Miroshnichenkova A. M.* Frankl and Epictetus: a review of the common philosophical foundations of logotherapy and stoicism // *Poznanie i perezhivanie [Cognition and Experience]*. 2024. — V. 5., № 2. — P. 110-118. doi: 10.51217/cogexp_2024_05_02_05 (in Russ.).

Corresponding author: Miroshnichenkova Anna M., anna_rork@mail.ru

ВВЕДЕНИЕ

Повысившийся в последние годы интерес широкой общественности к философии стоицизма объясним ее прикладным характером: данный философский подход предлагает практические рекомендации для обретения душевного благополучия через осмысление воспринимаемой действительности и изменение собственных дезадаптивных паттернов поведения (Зима, 2013). Поскольку данная статья имеет задачей осветить некоторые возможности использования философских идей в психотерапии, в качестве примера мы выбрали параллели между учением Поздней Стои (римский стоицизм) и практической экзистенциальной психотерапией, ограничив поле исследования одной максимумой одного представителя течения стоицизма и соответствующей ей концепции одного из течений экзистенциальной психотерапии, логотерапии В. Франкла.

Биография основателя философской школы стоицизма в Никополе (Древняя Греция) Эпиктета (ок. 50-138 гг.) наряду с биографией В. Франкла является удивительным примером стойкости духа перед лицом лишений и

страданий: будучи вольноотпущенным рабом, Эпиктет (в переводе с греческого «купленный»), благодаря несравненному упрямству духа и беспримерному стремлению к осмыслению жизни, стал философом, основавшим впоследствии собственную школу в Греции, а затем — советником Римского императора Траяна (Тыжов, 2012). Первая половина жизни Эпиктета в период его нахождения в рабстве была отмечена бессмысленной жестокостью и предельной несвободой. Однако, вопреки всем обстоятельствам, жизнь этого выдающегося философа является одной из лучших иллюстраций возможностей свободного, несломленного духа в нечеловеческих условиях. Подобно тому, как, несмотря на заключение в концентрационном лагере, Виктор Франкл сохранил присутствие духа и чувство внутренней свободы, опираясь в заточении на сформулированные ранее основы учения о логотерапии (Франкл, 1990), Эпиктет (благодаря разработанной им системе стоических принципов) сохранил за собой и в рабстве право оставаться свободным человеком, ответственным за собственную судьбу даже в условиях буквального отсутствия базовых прав и свобод: сопровождая на лекции своего хозяина, он самостоятельно обучился основам философии и логики (Чертков, 1889). В данном обзоре мы рассмотрим каждое из оснований этой концепции с точки зрения соответствия идеям логотерапии и возможности их практического применения.

ОБЗОР ОБЩИХ ФИЛОСОФСКИХ ОСНОВАНИЙ ЛОГОТЕРАПИИ И СТОИЦИЗМА

Термин логотерапия (от др.-греч. «логос» — смысл) отражает основные философские концепции, лежащие в основе данного учения: убежденность в наличии смысла жизни и способность каждого конкретного человека реализовывать этот смысл в мире (Франкл, 2022). Логос же (в понимании управляющего миром божественного закона) лежал и в основе стоической философии, причем человеческая судьба считалась проекцией логоса в плоскость индивидуального бытия (Зима, 2013). Похожим образом Франкл предлагает разграничить индивидуальный смысл, реализуемый каждым человеком, и Сверхсмысл, относящийся к области миропорядка и недоступный человеческому пониманию (Франкл, 2022).

Пространство судьбленного и пространство свободного выбора

С точки зрения стоиков, основная задача философии — научить человека различать контролируемые им и неподвластные его влиянию явления; понимать, какие из существующих вещей находятся в нашей власти, а какие нами не контролируются. Согласно философии стоицизма, нам неподвластно все находящееся вне нас, телесное, внешний мир. Согласно стоической философии, бессмысленно переживать о том, что от нас не зависит, и все внимание человека должно быть направлено на то, чем он может управлять. Основные принципы собственной философии Эпиктет сформулировал в виде следующего тезиса:

«Из существующих вещей одни находятся в нашей власти, другие — нет. В нашей власти *мнение, стремление, желание, уклонение* — одним словом, все, что является нашим» (Эпиктет, 2012).

Подобным образом логотерапия учит различать «судьбенное» и свободное пространства человека. К первому относится то, что мы не можем изменить (события прошлого, факты личной биографии и общественные события, биологические особенности, поведение других людей), поэтому следует стремиться к тому, чтобы направлять собственные усилия на изменение того, что изменить возможно (Франкл, 2016). Обратимся к таким областям человеческой жизни, на которые (согласно приведенной выше максиме Эпиктета) следует направлять свои усилия человеку в поисках смысла к следующим философским концепциям, а именно: мнение, стремление, желание и уклонение.

Мнение

Согласно стоической философии, мир вокруг является отражением нашего мнения о нем. Иначе говоря, поскольку невозможно достичь объективного понимания природы мироздания, единственной возможностью является сформировать собственную систему убеждений, согласно которой интерпретируется прошлый опыт и на которой будут основаны все дальнейшие решения и действия. По мнению Эпиктета (эта мысль столетия спустя легла в основу философии оптимизма Лейбница), Вселенная, в которой мы живем, — лучшая из возможных и основана на принципах разума и созидания (Рубинштейн, 2003). В представлении В. Франкла, основополагающим для логотерапии является схожее представление о мире как об имеющем смысл. Однако каждый мыслящий человек, вероятно, хотя бы раз в жизни пробовал найти ответ на основной вопрос, занимающий исследователей теодицеи: как может быть лучшей из возможных Вселенная, в которой происходят жестокость и насилие, и как могут иметь смысл страдание и несправедливость.

«Раб Эпиктет, хромой и бедный, как Ир, друг бессмертных», — сообщает эпитафия философа. Как может человек, несмотря на объективное отсутствие свободы, физические недостатки и материальные ограничения, быть «другом бессмертных»? Смещая фокус с философской перспективы в область практического применения в психотерапии, вопрос, на который психотерапевт может предложить ответить клиенту, звучит так: «каково мое мнение о мире и на основе чего оно сформировано?». Поскольку мнение (как философская категория) должно быть основано не только на эмоциональных ощущениях, но и на объективных фактах, то этот же вопрос может звучать так: «что я выбираю видеть в мире? Только ли войну, только ли несправедливость? Что еще?».

Остановимся на метафоре «друг бессмертных» подробнее. Бессмертные в мифологии ассоциировались с духовными сущностями, неподвластными физическому разложению и земным страданиям, неограниченными материальным миром. В мифах — это удел богов, в религии — область богоявленного, предел небесного царства, а в человеке — пространство трансцендентного духа. Согласно десяти тезисам о личности В. Франкла, человеческая личность духовна (может быть противопоставлена психофизическому организму) и экзистенциальна (то есть не принадлежит области фактического) или, говоря метафорически, бессмертна и нематериальна (Франкл, 2022). Итак, чтобы стать «другом» бессмертных (то есть, поскольку дружба как феномен жизненного

мира человека предполагает взаимное уважение, — равным бессмертным), человек должен найти в себе источник духовной жизни, не зависящей от внешних обстоятельств.

Франкл верит, что ключом к позитивному взгляду на жизнь является осознание того, что жизнь имеет смысл при любых обстоятельствах, что у человека есть способность находить смысл в своей жизни. Одним из способов исполнения смысла, согласно логотерапии, является (наряду с созиданием и духовным восприятием) осмысленное отношение к выпавшим на долю человека страданиям и возможность «вырасти над собой», достойно их встретив. В знаменитом логотерапевтическом кейсе безутешный вдовец в беседе с Франклом с удивлением обнаруживает причину для благодарности, несмотря на свою непоправимую утрату: то, что страдает об уходе жены он, означает, что невыносимых страданий утраты любимого человека не узнает она.

В «Письмах к Луцилию» другой философ-стоик Сенека писал: «Нужно сделать все, чтобы благодарность наша была больше: ведь она — наше благо, подобно справедливости, которая хоть и простирается, по общему мнению, на других, но в большей части возвращается к нам. Всякий, кто был полезен другому, принес пользу и себе». В этом созвучном Эпиктету послании он пишет, во-первых, о благодарности как важнейшем переживании в осмыслении прошлого опыта (как имеющего ценность и смысл), во-вторых, о наших действиях, на основе которых тоже строится наше представление о мире. Таким образом, вопрос, который можно поставить перед клиентом с жалобами на бессилие перед лицом несправедливости мира, может звучать так: «на что еще он может обратить внимание для того, чтобы обосновать мнение о том, что мир имеет смысл?».

Стремление

Стремление, которому подчинены все наши действия и мысли, которому соответствуют наши цели и намерения, относится к категории парадигмы мышления. Психопсихология рассматривает *человеческое бытие* как подчинение стремлению к наслаждению; индивидуальная психология Адлера — как определяемое «волей к власти» и служащее компенсацией комплекса неполноценности; экзистенциальный анализ — как пронизанное стремление к смыслу (Франкл, 1963). Именно стремление к осознанию смысла жизни Франкл считает врожденным, и именно этот мотив является ведущей силой развития личности: согласно логотерапевтическому представлению, человек нуждается не в лишенном напряжения состоянии, а в напряженном стремлении к некоему смыслу, реализация которого способна сделать жизнь человека насыщенной и продуктивной. Состояние человека, когда у него фрустрировано стремление к смыслу, называется экзистенциальным вакуумом, который в свою очередь может вести к ноогенному неврозу (неврозу, который возникает вследствие фрустрации стремления к смыслу). С точки зрения Франкла, смысл не есть что-то чисто субъективное, т.е. человек не придумывает его, а находит в окружающем мире. Франкл называет три пути, по которым человек может сделать свою жизнь осмысленной (Франкл, 2016):

- творческая деятельность и труд, вносящий вклад в жизнь общества;

- переживания прекрасного: созерцание произведений искусства, природы, проживание чувства любви;
- поиск смысла в той доле, которая выпала человеку, в пережитых страданиях и лишениях, которые ему достались.

Затронув третий из путей нахождения смысла (осознанное желание увидеть смысл среди страдания) в предыдущем параграфе, остановимся в этом на двух других, требующих активного включения человека. Терапевтической интервенцией, направленной на исследование своего вклада в осмысленность мира, может стать вопрос: «что я делаю каждый день для того, чтобы моя жизнь имела смысл?». Подобный вопрос возвращает человеку чувство ответственности за свой личный домен бытия и собственные решения и действия, которые, как бы малы они ни казались, вносят важный вклад в миропорядок.

Желание

Франкл, критикуя эгоцентрическую направленность современного человека на приобретение благ (иначе говоря, следование своим желаниям), предлагает подумать не о том, что клиент желает, чтобы мир дал ему, а о том, что клиент желает дать миру, чтобы обрести исполненность, иными словами — каким клиент должен пожелать стать, чтобы его жизнь была достойна того, чтобы ее прожить. Таким образом, желанию получать блага можно противопоставить более достойное желание стать благим (самому стать благом).

Стоики считали таким важнейшим свойством человека на пути к благодетельности добродетель. Под «добродетелью» они понимали высшее развитие человеческой личности и выделяли четыре формы этого свойства:

- мудрость и благоразумие (неторопливое обдумывание, трезвое суждение, перспектива, здравый смысл);
- справедливость (добросердечие, доброжелательность, честное дело, служба другим людям);
- мужество и стойкость (храбрость, настойчивость, подлинность, уверенность);
- самодисциплина и умеренность (упорядоченность, самоконтроль, прощение, смирение (Гусев, 2015)).

Все эти качества отражают взгляды логотерапии на человеческую личность, действующую в строгом соответствии с объективными общечеловеческими ценностями. Это то, чему (по Франклу) человек, ищущий смысл, говорит «да»; то, что является истинным желанием: желанием не психофизического тела, а желанием духа. Зачастую в ходе терапии на вопрос о желаниях клиенты начинают с желаний благ: материальных (клиентские ответы могут звучать следующим образом: закрыть ипотеку, купить машину, повысить заработок); эмоциональных (встретить любящего партнера, расширить социальный круг, ощутить свою власть, испытывать больше приятных ощущений); физических (привести тело в желаемую форму, избавиться от хронического заболевания, исправить внешность). Однако либо опытным путем, либо путем сократического вопрошания и логотерапевтических техник построения сценария будущего клиенты часто приходят к выводу, что удовлетворение этих желаний может дарить ощущение

преходящего удовольствия или кратковременной эйфории, однако, не создает ощущение проживания жизни, которую стоит жить, то есть не делает их по-настоящему счастливыми. В таком случае, можно переформулировать вопрос таким образом: «каких изменений я действительно желаю для того, чтобы моя жизнь обрела смысл?».

Уклонение

Если предыдущий параграф описывал то, чему человеку имеет смысл сказать «да», то этот посвящен тому, чему следует сказать «нет». По аналогии с вопросом о желаниях, зачастую клиенты, отвечая на вопрос о препятствиях на пути к счастливой и осмысленной жизни, называют внешние факторы: материальные и физические ограничения, неправильное поведение и отношение со стороны других людей (т.е. многое относится к разделу «судьбенного» (по Франклу) или неподконтрольного (по Эпиктету)). Если изменения в этих областях жизни невозможны по объективным причинам на данный момент, то может иметь смысл задаться вопросом: «что из того, что я могу изменить, мешает мне вести свободную, разумную жизнь?». Часто речь идет о собственных чертах характера и поведения, не находящих одобрения у стоиков: агрессивность и вспыльчивость, зависимость от своих желаний и от чужого мнения, отсутствие смелости поступать согласно совести, эгоизм, малодушие, злопаметность, и др.

Одним из столпов учения о логотерапии, определяющим представление о человеке, является свобода воли (Франкл, 1990). Уклонение от дурного влияния, провокаций, ограничений собственной психики открывает возможности для настоящей свободы, являющейся высшей ценностью как логотерапии, так и стоицизма. Стоики говорят об объективности отличий добродетелей от пороков и необходимости уклонения от последних. Марк Аврелий, император-стоик, рекомендовал каждый день начинать с фразы, помогающей ему не гневаться на проявления худших качеств: «Сегодня я встречу с противодействием, неблагодарностью, дерзостью, предательством, злобой и себялюбием, — и все они будут вызваны невежеством обидчиков, их неумением отличать добро от зла». События, решения и реакции других людей не неподконтрольны человеку, но осмысленное уклонение от следования за противоречащими смыслу проявлениями человека находится в зоне свободы и ответственности каждого.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одну из главных стоических мыслей, созвучных идеям логотерапии, можно сформулировать так: все происходящее служит цели, неслучайно и полезно для развития человека. Во-первых, чтобы увидеть смысл в кажущейся бессмыслице необходимо усилием воли расширить границы восприятия: мы не можем изменить картину, которую наблюдаем, но можем переосмыслить ее, то есть наделить смыслом. Во-вторых, чтобы найти смысл, нужно сделать предположение, что смысл в мире есть, а затем найти в себе смелость жить в соответствии с добродетелями (или, по Франклу, собственной совестью), умножая этим смысл в мире.

Если верно то, что о мыслителе можно судить лишь по тому, как он проживает свою жизнь, то сложно найти двух людей более подходящих для иллюстрации убеждений в свободе человеческого духа, чем раб, ставший философом, и узник концлагеря, ставший целителем душ. Обращая внимание лишь на существенное и подвластное нашей воле, мы фокусируем внимание на реальных изменениях жизни, прекращая быть рабом обстоятельств.

Сейчас, когда каждый из нас может чувствовать себя в положении тотальной зависимости от непредсказуемых обстоятельств, когда кажется, что мы лишены собственной воли, самое время обратиться к тому неизменному, что есть внутри каждого из нас, чтобы вернуть себе ответственность за свою судьбу и мир вокруг нас, — к невредимому и неуязвимому духу.

Литература

- Гусев Д.А.* Социальные предпосылки зарождения античного скептицизма и специфика стоической теории познания // *Философская мысль*. 2015. — № 1. — С. 148-191.
- Зима В.Н.* Парменид и статическая концепция времени // *Философия и культура*. 2013. — № 6. — С. 756-765.
- Карпинский К.В.* Смыслжизненный кризис в развитии личности: анализ концепций отечественной и зарубежной психологии. — Гродно: ГрГУ, 2015. — 319с.
- Мадди С.Р.* Смыслообразование в процессе принятия решений / С.Р. Мадди // *Психологический журнал*. 2005. — Т. 26, № 6. — С. 87-101. — EDN HSIHTF.
- Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание // *Человек и мир*. — СПб, 2003. — 512с.
- Франкл В.* Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. Д.А. Леонтьева и др. — М.: 091003105110807040010501811020Прогресс, 1990. — 368с.
- Франкл В.* Страдания от бессмысленности жизни // *Актуальная психотерапия*. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2016. — 96с.
- Франкл В.* Подсознательный бог: Психотерапия и религия / Виктор Франкл, пер. с нем. — М.: Альпина нон-фикшн, 2022. — 218с.
- Чертков В.Г.* Римский мудрец Эпиктет, его жизнь и учение. — М., 1889. — 142с.
- Эпиктет.* Энхиридион (Краткое руководство к нравственной жизни) / Перевод. статья, комментарий А. Я. Тыжова. — СПб.: «Владимир Даль», 2012. — 399с.

References

- Gusev D.A.* Social'nye predposylki zarozhdeniya antichnogo skepticizma i specifika stoicheskoy teorii poznaniya [Social prerequisites for the emergence of ancient skepticism and the specifics of the Stoic theory of knowledge] // *Filosofskaya mysl'* [Philosophical thought]. — 2015. — №. 1. — P. 148-191.

- Zima V.N.* Parmenid i staticheskaya koncepciya vremeni [Parmenides and the static concept of time] // *Filosofiya i kul'tura* [Philosophy and culture]. – 2013. – №. 6. – P. 756-765.
- Karpinsky K.V.* Smyslozhiznennyj krizis v razvitii lichnosti: analiz koncepcij otechestvennoj i zarubezhnoj psihologii [Life-meaning crisis in personality development: analysis of concepts of domestic and foreign psychology] – Grodno: GrGU, 2015. – 319p.
- Maddi S.R.* Smysloobrazovanie v processe prinyatiya reshenij [Meaning formation in the process of decision making] // *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological journal]. – M., 2005. – V. 26, №. 6. – P. 87-101.
- Rubinstein S.L.* Bytie i soznanie [Being and consciousness] // *Chelovek i mir* [Man and the world]. – St. Petersburg, 2003. – 512p.
- Chertkov V. G.* Rimskij mudrec Epiktet, ego zhizn' i uchenie [The Roman sage Epictetus, his life and teachings]. – M., 1889. – 142p.
- Frankl V.* Man in Search of Meaning: Collection / Trans. from English and German D. A. Leontyev, M. P. Papusha, E. V. Eidman. – M.: Progress, 1990. – 368p.
- Frankl V.* Suffering from the meaninglessness of life // *Current psychotherapy* – Novosibirsk: Siberian University Publishing House, 2016. – 96p.
- Frankl V.* Podsoznatel'nyj bog: Psihoterapiya i religiya [Subconscious God. Psychotherapy and religion] / Viktor Frankl ; Transl. from Geman. – M. : Al'pina non-fikshn, 2022. – 218p.
- Epictetus.* Enchiridion, Kratkoe rukovodstvo k npravstvennoj zhizni [A Brief Guide to Moral Living] / Translation, article, commentary by A. Ya. Tyzhov. – St. Petersburg: «Vladimir Dal», 2012. – 399p.

Информация об авторе

Мирошниченко Анна Михайловна, клинический психолог, гештальт-терапевт, философ-консультант, Московский институт психоанализа, Москва, РФ, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1833-0430>, e-mail: anna_rork@mail.ru

Information about the author

Miroshnichenkova Anna Mikhailovna, clinical psychologist, gestalt therapist, consulting philosopher, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1833-0430>, e-mail: anna_rork@mail.ru

Получена: 25.03.2024

Принята в печать: 27.05.2024

Received: 25.03.2024

Accepted: 27.05.2024