

In: Ekzistencial'nyj analiz (Moskva) 2012, pp. 7-31

А. Лэнгле

Почему мы страдаем?

Понимание, обхождение и обработка страдания с точки зрения экзистенциального анализа

Душа страдает, когда мы сталкиваемся с разрушением. Мы страдаем, если утрачиваем какую-либо ценность или какое-либо условие для хорошей жизни. Страдание и боль в полной мере или отчасти ставят нашу жизнь под вопрос, представляют угрозу нашей любви к жизни. Для исцеления необходимо найти способности и силы Person, чтобы, черпая из ее источников, встретиться с разрушительными факторами и безднами экзистенции.

При этом мы не только можем страдать по-разному, но и причиной нашего страдания может стать бесконечное количество тем и содержаний. Страдание многообразно в своих «как» и «отчего». Освещение различных тем страдания делает его более понятным, знание его содержания создает экзистенциальный доступ к обращению со страданием. Так мы можем целенаправленно работать над страданием и предупредить возникновение душевного заболевания (например, страха, депрессии, истерии, зависимости, ПТСР).

Ключевые слова: экзистенциальный анализ, фундаментальные мотивации, логотерапия, страдание, боль.

1. Путь страдания

Страдать означает испытывать боль. История значения немецкого слова «Leiden» может рассказать нам о глубоком опыте, который люди приобрели в страдании. Древневерхненемецкое слово «lidan», от которого произошло «leiden», означает «ехать, идти», — то есть, страдать изначально означает что-то «пройти», «пережить» что-то (тяжелое) (Kluge, 1975. S. 433). Также можно было бы сказать «идти по какой-то дороге с болью», иметь боль своей попутчицей на каком-то отрезке своего жизненного пути. Эти пути очень разные:

Есть путь,
По которому никто не пойдет,
Если ты по нему не пойдешь.
Пути возникают,
Когда мы по ним идем.
Много заросших, ждущих дорог,
Заросших непрожитой жизнью.
Есть путь,
По которому никто не пойдет,
Если ты по нему не пойдешь: есть Твой путь,
Путь, который возникает,
Когда ты по нему идешь.

Это стихотворение Вернера Шпренгера (1983), в котором он облек в слова нечто существенное: что наряду со всеми тяготами наполненного страданием пути существует надежда. При прохождении этого пути открывается что-то новое, путь, который, если бы мы по нему не пошли, остался бы закрытым. «Пути возникают, когда мы по ним идем». Именно страдание толкает меня на *мой* путь, чтобы я пошел по моему собственному пути боли, потому что невозможно отдать его другим людям, чтобы они прожили мое страдание за меня. Другие могут разделить мои страдания, идя рядом со мной.

Страдать — это идти по какому-то пути.
--

Страдание не однообразно. Как различаются дороги и путники, так и страдание разнообразно не только из-за того, что пути разные, но также из-за неповторимости *Person*. Мы можем идти по нашему пути, например, в молчании или жалуясь; в отчаянии или с надеждой; жертвуя собой, протестуя, смирившись, в одиночку, соотносясь с другими, в молитве. Различается не только *modus* страдания, мы можем страдать и от бесконечного количества *тем* и содержаний: из-за боли, из-за безнадежности, отчаяния, покинутости и одиночества, бессмысленности и т.д. Жизнь уготовила нам много возможностей для страдания, поэтому не удивительно, что страдание и по форме, и по содержанию не так легко привести к общему знаменателю или понять его.

Чтобы не потеряться в многообразии данной темы, первым нашим шагом станет попытка систематизации тем страдания с последующим, более подробным освещением содержаний страдания с точки зрения экзистенциального анализа. Затем мы перейдем к рассмотрению специальной активности, при помощи которой можем целенаправленно работать над тем, чтобы справиться со страданием.

2. Формы страдания — классификация в экзистенциально-аналитической антропологии

Откуда приходит боль души? Источники страдания можно отнести к четырем различным сферам. Все они известны каждому человеку. Мы можем распределить их по категориям на основе антропологических измерений (ср. *Frankl*, 1959. S. 665 et cet.) и их экзистенциального исполнения (*Längle*, 2008. S. 68 et cet.):

а) Это *телесные* страдания из-за *боли*: раны, болезни, функциональные нарушения, такие как расстройства сна, мигрень. Какие страдания может причинить одна лишь зубная боль! Так как человек представляет собой единое целое, его душа также испытывает боль, нагрузку, временами даже отчаяние, если есть телесная боль. Для того чтобы справляться с этой болью — а не только с психическими нагрузками — Виктор Франкл (*Frankl*, 1982)

ввел понятие «душевное врачевание». Люди, больные телесно, особенно, конечно, тяжело больные люди, также нуждаются в психологической помощи и сопровождении!

б) Психические страдания из-за *потери ценного*: это чувство страха, тяжести и невзгод жизни, бесчувствие, пустота и психическая ранимость. Если кто-либо говорит нам гадость, обижает нас, изменяет нам, это можно назвать эмоциональным страданием.

в) *Персональное* страдание из-за *самоотчуждения*, Не-Бытия-самим-собой: это страдание от потери идентичности, того, что является существенным для исполненной экзистенции, конгруэнтности с самим собой (Роджерс). Это случается, когда другие нас обесценивают, не видят нас, насмеяются над нами, нарушают нашу интимную сферу, наши границы, обходят нас; когда мы переживаем несправедливость — или когда мы сами несправедливы по отношению к другим, когда из-за плохого обращения с другими нас мучают угрызения совести.

г) *Экзистенциальное* страдание из-за тщетности, *бессмысленности*: это страдание от потери ориентации, от отсутствия более широкого контекста, в котором мы могли бы понять нашу жизнь и наши действия, от отсутствия успеха, от бессмысленной фатальности. Отсутствие надежды в итоге рождает отчаяние.

Наша классификация обобщает все возможные формы страдания. Любое страдание можно отнести к одной из этих четырех категорий (или комбинаций из них), так как они охватывают всю структуру экзистенции (Längle, 2008).

Модальности страдания прежде всего зависят от личностных факторов и зрелости. Я хотел бы привести два случая, когда людям пришлось бороться со своим страданием совершенно различным образом:

Недавно я познакомился с Хербертом, активным молодым человеком в возрасте 34-х лет, который работал в одной компании в начале большой профессиональной карьеры. В тот момент, когда он ко мне обратился, ему было очень плохо. Дрожа от страха, он ожидал диагноза в связи с затруднениями, возникающими при ходьбе: была ли это всего лишь инфекция или же неизлечимая болезнь, которая постепенно прогрессируя, приведет к параличу: рассеянному склерозу (РС)? Вскоре был поставлен диагноз: РС. Херберт был так сражен диагнозом, что в последующие два месяца оказался неспособным. Да, у него было неврологическое заболевание, однако неуверенная ходьба сама по себе никак не затрудняла передвижение, но то, от чего он страдал, заключалось в другом: он страдал психически, духовно от удара судьбы, уничтожившего его жизнь. Его мучили и неотвязно преследовали вопросы: «Что будет со мной дальше? На что я могу рассчитывать? Что будет со мной и с моей жизнью? Это ведь означает и раннюю смерть, годы в инвалидном кресле, снижение способности к самостоятельным действиям, усиление зависимости. Смогу ли я это выдержать? Могу ли пойти на это? Что я еще могу сделать в моей жизни, отмеченной такой болезнью? Для чего мне теперь жить? Это все еще является жизнью? Было ли это жизнью?»

Вскоре появились другие вопросы: «Что мне отвечать на вопросы людей? Выдержу ли я сострадание, поверхностные разговоры, которые должны принести мне утешение? Хочу ли я вообще встречаться с ними в таком изменившемся состоянии?»

Вопроса о смысле своей болезни у него не возникало. Поэтому жизнь не стала для него полностью бесперспективной. Он знал, что может прожить глубину своего страдания. Но он не чувствовал себя достаточно сильным, чтобы принять сейчас эту болезнь, войти в эту изменившуюся жизнь. Что означает жить с такой болезнью? Таким вопросом он еще никогда не задавался даже теоретически. И вдруг сразу, без медленного вхождения в ситуацию, тяжесть этого страшного диагноза.. Он чувствовал себя недостаточно сильным, чтобы разговаривать об этом с другими людьми, сказать им об этом. Сначала он должен был разобраться с самим собой, обрести ясность в мыслях, чувствах, отношениях. Он должен был собраться, прийти в себя от шока, прояснить для себя свое место в мире — прежде чем это произойдет, что-либо другое было для него невозможным. Как личность он был слишком разрушен, слишком переполнен страданием. В нем все дрожало, плакало, было наполнено неуверенностью. Он уединился, чтобы с ним не заговаривали о его болезни и самочувствии. Он боялся, что тогда потеряет свою структуру, разразится плачем, что его захлестнет страдание из-за непостижимости судьбы. Глубокое потрясающее страдание.

Другой пример. Несколько недель назад я занимался одним 70-летним пациентом. Он лежал в больнице, в пятнадцатый раз за один только год. Метастазы у него распространились по всему телу: в печень, легкие, кости, спину. Из-за невыносимых болей в спине ему сделали операцию по удалению метастазы на крестцовом канале (на крестце в нижней части спины). Когда я пришел, он спал, поскольку всю ночь не сомкнул глаз из-за болей, несмотря на операцию и прием опиатов.

Я подождал, пока он проснется. Потом, спустя какое-то время, спросил его, какова для него эта жизнь? Для него, того, кто всегда был страстным альпинистом, а теперь вынужден так много лежать в постели? Его ответ был трезвым и полностью соответствовал его жизненной установке: «Я не могу этого изменить. Это так. Конечно, я бы с удовольствием отправился в горы. Мне не легко от этого отказываться. Но я привык быть реалистом. И на это я тоже смотрю реалистично. Я никогда больше не смогу ходить». Я был удивлен таким ясным ответом. Может быть, он не показывает свое скрытое страдание? С некоторым недоверием я еще раз спросил его, как он может это выдерживать? «Я пытаюсь справиться с этим так, как могу. Это так». Теперь я понял. Я смог почувствовать силу его *Person*, его основанную на строгой объективности способность выдерживать, которой он руководствовался всю свою жизнь.

Сколько боли ему уже пришлось вынести и сколько еще предстоит вынести? Если мы посмотрим на эти две судьбы, возможно, мы спросим себя: кто из них больше страдает? Конечно, страдания трудно сравнивать, потому что страдание всегда субъективно. Но кто внешне выглядит более страдающим: человек, который скоро умрет, испытывающий ужасные боли? Или тот, кто моложе, с рассеянным склерозом, но без телесной боли, у которого впереди еще много лет жизни?

Подобные наблюдения, которые, наверняка, каждый из нас делал уже не раз, ставят перед нами вопрос: что такое, собственно говоря, страдание? Как оно может быть таким различным?

Далее мы попытаемся разобраться, что порождает наши страдания.

3. Сущность страдания

Вопрос в своей простоте и сложности звучит почти по-детски: почему мы, собственно говоря, страдаем? Рассмотрим этот вопрос в следующем ракурсе: что делает страдание страданием? Из-за чего мы страдаем в страдании?

Становится ли что-либо страданием потому, что мы его не *понимаем*? Является ли (осознанное или бессознательное) чувство *бессмысленности* тем, что преобразует какой-либо опыт в страдание? Или страдание просто является *ощущением негативного, неприятного, нагружающего*; то есть болезненных чувств безразлично какого — телесного или душевного происхождения?

При самом общем рассмотрении страдание представляет собой выдерживание *неприятного*. Тот, кто страдает, испытывает болезненные, нагружающие или вызывающие отвращение чувства. Не обязательно появляется чувство бессмысленности. Но в каждом случае это является *чувствованием*. Даже духовное страдание является страданием только из-за того, что вызывает неприятные чувства.

Так, в первом приближении мы можем описать страдание как неприятные ощущения или *неприятные чувства*, которые связаны с указанными категориями: телесная боль, угнетающая потеря ценного, болезненное самоотчуждение, бессмысленность и непонимание того, что происходит (например, нежеланный разрыв).

Зададим себе вопрос: окажется ли это первое приближение состоятельным при более точном анализе? Действительно ли неприятное чувство является критерием страдания, действующим фактором, благодаря которому переживание становится страданием, а не радостью или удовольствием?

И здесь мы приобретем своеобразный опыт: неприятные чувства имеют различное значение и воздействие на жизнь и поэтому субъективно также ощущаются по-разному. Они могут быть встроены в жизнь и быть понятыми *Person* различным образом. Наши старания, усилия, активность могут, например, потребовать много сил, вызывать неприятные чувства, но все же, если мы знаем, для чего мы это делаем, граница между осуществлением и страданием размывается. Даже если написание статьи связано с мучительным отказом от чего-то, со многими напряженными часами работы и работой по ночам при наличии многих привлекательных альтернатив, я не смогу рассматривать это как настоящее страдание. В нашей жизни этому есть масса примеров. Когда мы восходим на гору, мы напрягаемся, возможно, мучительно совершаем последний подъем, иногда к этому добавляется боль в ногах и мозоли — и тем не менее мы можем испытать радость от восхождения. Несмотря на боль настоящего страдания нет.

Критерием здесь является свобода. Один только факт, что мы делаем что-либо добровольно, исключает аспект страдания. Причина проста: как известно, намеренно мы не можем делать ничего негативного (ср., например, концепцию В. Франкла о воле к смыслу — *Frankl*, 1976, 1982. P. 221; 1963).

Если мы перейдем на следующую ступень обобщения, то сможем исходить из того, что *добровольность лишает страдание его жала*. Если мы что-либо берем на себя добровольно, если мы можем что-то принять, можем что-то оставить, тогда страдание теряет свою остроту. Это означает: протест и является жалом страдания! Также считал Камю (*Camus*, 1959), когда назвал Сизифа счастливым человеком. Сизиф был вынужден вечно с большим напряжением вкатывать камень на гору и потом видеть, что все его усилия оказались напрасными. Потому что как только камень оказывался на вершине, он тут же скатывался вниз. Камю противопоставляет карающей судьбе богов гордого, упорствующего Сизифа, который *добровольно* выполняет свою работу, несмотря на ее абсурдность. Благодаря тому, что Сизиф выстоял перед лицом абсурдности и бессмысленности, усилия обретают смысл.

Добровольность лишает страдание его жала.

Не затмевается ли обычно боль и страх при рождении ребенка радостью от его появления?

Не являются ли неприятные чувства пациентов (в одном случае более телесного характера, в другом — больше психического) в обоих примерах очень сильными? И все же можно увидеть разницу в масштабе их страдания. Потому что один полон страха и стоит на краю отчаяния, так как (еще) не может принять этот удар судьбы; другой крепко держит себя в руках и уже почти хладнокровно может обходиться со своей ситуацией, которую хочет теперь прожить, потому что она является частью жизни.

Итак, при ближайшем рассмотрении мы не можем ставить знак равенства между страданием и переживанием негативных чувств. Теперь мы понимаем страдание как духовное восприятие *содержания*, к которому относится чувство страдания. Потому что неприятные чувства только тогда становятся страданием, когда они содержат нечто *деструктивное*. Вероятность того, что мы переживаем что-либо как деструктивное, естественно, значительно выше при тяготах, которые мы не выбираем и которым мы отданы, чем при осуществлении задуманного нами, добровольного дела. Поэтому с экзистенциальной точки зрения страдание можно *определить* как *ощущаемое разрушение ценного, жизненно важного*. Или еще короче: *страдание — это переживаемая на уровне чувств потеря экзистенции* — следовательно, потеря возможности подняться над условиями жизни и находиться в пространстве свободы. Так мы понимаем страдание с точки зрения экзистенциального анализа. Разрушение (деструкция) — это основное содержание, которое воспринимается в любом страдании. Ощущение страдания — это субъективное чувство разрушения чего-то

Мы страдаем, когда ощущаем деструктивность, разрушение.

жизненно важного, чувство разорванности, уничтожения, разъединения основ экзистенции. Для ощущения страдания определяющим является не объективное содержание, а восприятие посредством чувств, аффективный резонанс.

4. Содержания экзистенции, находящиеся под угрозой

Понимание страдания как ощущаемого разрушения ценного мы можем осветить и относительно самих себя: Когда я смотрю на боль, которую несу в душе, воспринимается ли здесь что-то как деструктивное? Разрушение чего доставляет мне боль? Если мы последуем за этими вопросами, это приведет нас напрямую к содержаниям: что является теми содержаниями, разрушение которых причиняет нам такую боль и заставляет нас страдать, то есть выводит нас за пределы переживания чего-либо просто как неприятного? Если с этим связана такая боль, тогда можно ожидать, что речь идет о содержаниях, которые мы ощущаем как сохраняющие и несущие жизнь.

В связи с этой темой современный экзистенциальный анализ предлагает структуру «экзистенциальных фундаментальных мотиваций», которая значима для построения исполненной жизни. Такое большое значение эти структуры приобретают потому, что они описывают «основные условия исполненной экзистенции» (ср. Längle, 1992, 1994b, 2008).

Страдание возникает, когда подвергаются угрозе фундаментальные структуры экзистенции.

Экзистенциальный анализ выдвигает тезис о том, что переживание воспринимается как наполненное страданием тогда, когда подвергаются угрозе или повреждаются фундаментальные структуры экзистенции. Поэтому знание об этих структурах может помочь лучше понять страдание и таким образом лучше с ним обходиться.

Эти фундаментальные структуры экзистенции соотносятся с четырьмя основополагающими реальностями для построения экзистенции:

1. Отношения с *миром* и его *условиями*.
2. Отношения с *жизнью* и ее *силой*.
3. Отношения с *Person* (как со *своей*, так и *другого*).
4. Отношения с *будущим* и с большим *контекстом*, в котором мы находимся.

Согласно нашему описанию, страдание представляет собой субъективно ощущаемое разрушение этих основ. Рассмотрим по отдельности влияние разрушения на различные измерения.

1. Субъективно ощущаемое разрушение *первого фундаментального условия* экзистенции ведет к чувству «*Не-Могу-Быть*» в мире. Много страданий связано с тем, что человек не может быть в собственном «мире» (на рабочем месте, в семье, с самим собой...), не находит места, к нему враждебно относятся, он слишком слаб, или у него слишком мало сил, чтобы, например, выдержать те условия, в которых он находится. Тогда то, что «есть» (проблема, ситуация и т.д.) не может быть принято. Часто страдание связано с невозможностью *принять* что-либо. Тяжелые жизненные обстоятельства могут настолько затруднять процессы переработки, что становится сложным *принять* данности и события. Как следствие, естественно, возникают неуверенность и страх. Страдание, которое возникает из этого измерения, — это потеря свободы, заключающаяся в том, что я «Не-Могу-Принять» то, что есть. В глубине это полное страданий чувство невозможности больше *быть* в этих обстоятельствах.

Страдаю... так как не могу принять.

2. Субъективно ощущаемое разрушение *второго фундаментального условия* исполненной экзистенции приводит к чувству «*Мне больше не нравится*»: не нравится действовать, не нравится или не могу больше наслаждаться, не испытываю больше удовольствия и не ощущаю больше ценности. Этим блокируются процессы переработки, а именно *обращение* к ценному, что приводит к потере радости жизни, росту подавленности, усилению чувства тяжести и чувства вины, тревоги и горя, что в конечном итоге может перейти в депрессию.

Страдание в этом измерении заключается в потере радости, наслаждения, свободы для ценного, связанной с чувством, что я не могу или мне не нравится больше *жить* в этих условиях.

Страдаю... потому что отношение больше невозможно.

3. Субъективно ощущаемое нарушение *третьего фундаментального условия* исполненной экзистенции связано с чувством, что я «*Не могу больше проживать Собственное /Важное*», не могу быть самим собой, больше не знаю себя, живу с чувством отчуждения от себя, с чувством, что я больше не могу вступать в отношения с другими; я больше не встречаю ни собственную *Person*, ни *Person* другого человека.

Страдание... потому что собственное больше не проживается.

Человек ощущает себя потерянным, отчужденным, несвободным. В качестве перерабатывающей деятельности в этом случае нарушен внутренний *разговор* с самим собой или *встречающий диалог* с Другим. Это приводит к внутренней пустоте, к

самоотчужденной бесчувственности, безутешности, которые из-за продолжительной потери себя приводят к истерическим формам нарушений и личностным расстройствам самости.

Страдание в этом измерении выражается в потере себя (в неаутентичности, в подверженности внешнему влиянию, муках совести) и одиночестве.

4. В случае, когда субъективно нарушено *четвертое фундаментальное условие* исполненной экзистенции, человек больше не видит требование или предложение ситуации. Он больше не ощущает *запроса* сделать что-либо для *большого контекста*.

Доминирует покорность и отчаяние. Человек не видит будущее, к которому стоит стремиться, не видит *смысла*, который мог бы дать жизни некоторую ориентацию и ради которого стоило бы жить. Преобладает чувство, что жизнь проживается напрасно, что из этого всего ничего не получится, что даже успехи не представляют собой ценности. Этим нарушается способность обрабатывать запросы жизни на уровне причины через *согласование* с ситуацией или через достижение гармонии с ней. В результате возникают бессмысленность, чувство пустоты, «экзистенциальный вакуум» (Франкл), отчаяние и, наконец, суицидальность.

Страдание... потому что это не имеет смысла.
--

Страдание в этом измерении выражается в потере принадлежности к большому контексту, к большей взаимосвязи, к будущему, которое дает ориентацию и показывает направление развития к чему-то ценному.

Вопрос о смысле регулярно возникает при страдании тогда, когда будущее закрыто. Конечно же, при тяжелом страдании сложнее найти ценность в будущем, однако это возможно. Поэтому и в случае тяжелого страдания может быть найден смысл. Так, например, можно увидеть смысл в том, чтобы наедине с собой выдержать ночь, полную боли. Или смысл может заключаться в том, чтобы дожидаться последней встречи с дочерью и т.д. В особенности здесь стоит указать на ценность *веры*, которая может дать смысл, лежащий по ту сторону всех требований ситуации, так, что и в тяжелых жизненных ситуациях может оставаться открытым горизонт, способный дать событиям более глубокое понимание.

Несмотря на эту неоспоримую ценность веры и религии стоит отметить, что ложно реализуемая вера может представлять собой опасность того, что человек не будет видеть реальность, будет пренебрегать правдой и обходить неприятные чувства, чтобы избежать страданий. Однако честное, открытое страдание необходимо для того, чтобы суметь интегрировать психический и духовный опыт разрушения ценности. Иначе страдание останется отщепленным («диссоциированным») и может стать основой для психических и

психосоматических жалоб, которые своими симптомами косвенно указывают на необходимость переработки страдания (Längle, 199).

5. Что стоит за чувством бессмысленности в страдании

В структуре фундаментальных условий экзистенции каждое последующее условие базируется на предыдущем, подобно тому, как один кирпичик покоится на другом. Например, третий кирпичик «Мочь-быть-самим-собой» описывает совершенно новое содержание, которое до этого нельзя было найти ни в одном из предыдущих. Но для полного раскрытия этого условия необходимо наличие первого и второго кирпичика, а именно, хорошо мочь быть в своем мире и иметь хорошую эмоциональную жизнь, чтобы мочь развить хорошее отношение к себе, к своим чувствам и к другим людям. Поэтому при каждой *проблеме, связанной со смыслом*, нужно проверить, возникла ли она из-за отсутствия смысла, придаваемого бóльшим контекстом, или же чувство бессмысленности возникло из-за блокады средств для ощущения смысла, из-за блокады предыдущих фундаментальных мотиваций: из-за «Не мочь» (потеря способностей), из-за «Не нравится» (потеря радости жизни и внутренней силы) или из-за того, что это не соответствует Собственному (потеря себя). Если кто-то, например, больше не может переносить страдание, потому что у него больше нет сил, его ситуация может казаться ему бессмысленной, так как для него больше не раскрывается будущее в мире — даже когда этот человек видит религиозный смысл и является верующим, или еще надеется на встречу со своей дочерью. Если это настоящее «Не мочь», то, как следствие, в большинстве случаев рушатся и последующие фундаментальные условия исполненной экзистенции, покоящиеся на первом условии: тогда человеку это в действительности *не нравится* (возможно, «хотел бы»), он не воспринимает это больше как *свою* задачу, и у него больше нет цели, чтобы прилагать усилия. Его старания становятся *бессмысленными*.

За чувством бессмысленности может стоять комплекс причин.

Таким образом, проблему бессмысленности всегда необходимо диагностировать более точно. Если бессмысленность действительно в первую очередь связана с блокадой предшествовавшего основного условия исполненной экзистенции, то это должно стать предметом разговора и работы, потому что в противном случае тематика смысла может даже маскировать истинную проблему. Это иллюстрирует следующий пример.

6. Когда страдание приводит к отчаянию

В автомобильной аварии на обледенелой улице у родителей погибает дочь в день ее 21-летия. У них есть еще сын, который на два года младше. Дочь работала вместе с

родителями в их семейном предприятии, была надеждой отца, и уже было принято решение о том, что она станет преемницей родителей на их малом предприятии. Она была очень милой, всегда готовой помочь, предупредительной, расторопной, всеми любимой. Родители радовались их совместному будущему и уже соответствующим образом все подготовили. Они уже настроились на семью с внуками, которые должны были бы жить рядом с ними по соседству. И вот — эта болезненная потеря, которая вместе с жизнью дочери *разрушила* и их *жизнь*. В то время как через полгода мать медленно оправилась от сильного шока, отец застыл в состоянии пассивной покорности и смирения. Для него все потеряло смысл. Зачем продолжать работать? Зачем дальше жить? Для него больше не существовало будущего, к которому бы стоило стремиться. Так он ощущал и думал. Ни его вера, ни его семья и жена, ни его молодые годы (ему как раз исполнилось пятьдесят), ни его работа и клиенты, ни его хобби, ни его внутренняя жизнь больше не имели для него значения. Боль от потери была слишком сильной.

Если складывается такая ситуация, то есть когда мы видим у человека богатый мир, в котором он находится, но в котором он больше не может участвовать, тогда речь идет о дефиците в первых трех фундаментальных условиях экзистенции. Этот мужчина *не смог принять* потери большой, центральной жизненной ценности, он не смог этого пережить. Он стал депрессивным, не смог по-настоящему отдаться внутреннему движению грусти. У него были силы только для того, чтобы «функционировать» в своей работе. В своей защитной позиции он не был готов принимать медикаменты или вступать в разговоры, чтобы работать над проживанием потери. Он крепко держался за свою депрессию, как будто она оставалась его последней связью с дочерью, заменой этой связи, хотя сама депрессия возникла из-за смерти дочери. Это была иррациональная надежда, что таким образом он останется в отношениях с дочерью.

Наряду с доминирующей утратой второго основного условия экзистенции — отношений с жизнью — пострадали и другие фундаментальные условия исполненной экзистенции: наряду с чувством «*я не могу быть*» в таких условиях (что из-за страха быть уничтоженным привело к мощной защитной позиции и заострению в ней) на уровне третьего фундаментального условия экзистенции была также повреждена и часть его *понимания себя*: «Кем был теперь он сам, когда у него уже не было его дочери?» Остался ли он еще тем же после потери такой центральной ценности, с которой он себя идентифицировал? В конце концов, не удивительно, что при наличии такой блокировки он больше не видел для себя никакого *будущего*, что ему все казалось *бессмысленным*. Со смертью ребенка начался конец его собственного будущего. Тем не менее, то, что он так крепко цеплялся за бессмысленность, также давало ему защиту от необходимости принять

действительность. Таким образом это «*Не-Мочь-Принять*» получило свое обоснование. Это не лишено определенной логики и рассудка — не принимать бессмысленное событие, угрожающее смыслу собственной жизни. Но одновременно это позволяет (и это представляется мне особенно важным с точки зрения психодинамики и делает вопрос о смысле часто таким неразрешимым) *держат* разрушительное событие *на дистанции* от себя, отодвигать его от себя. Потому что когда внимание направляется на бессмысленность страдания и на безнадежность собственного будущего, нет необходимости заниматься этим вопросом плотнее. У человека связаны руки, он «сам» больше ни в чем не «виноват», не от него самого зависит, что жизнь больше не продолжается. Человек морально изымает себя из ситуации. Такая установка может быть похожа на упрямый *упрек* жизни, от которой человек отворачивается, потому что она ставит его перед неразрешимой ситуацией, так что человек больше не «может» пойти на эту жизнь. Условия слишком тяжелы, чтобы их можно было бы принять. Когда условия жизни настолько тяжелые, прекращаются все попытки вести переговоры с жизнью.

Вследствие этого человек больше не пытается разобраться со своим страданием. Человек больше не борется за то, чтобы «*Мочь-принять*». *Пассивная* установка закрепляется, и человек *ждет* ответа на вопросы об (онтологическом) смысле страдания.

Вопрос об онтологическом смысле — это вопрос «Какой смысл у этой потери, для чего это должно быть хорошо?» На этот вопрос о большем контексте, в котором следует понимать событие, мы не можем ответить в принципе (см. ниже). Здесь мы можем разве что верить или делать философские умозрительные заключения, но больше мы об этом ничего не знаем.

Цепляние за вопрос об онтологическом смысле и желание добиться ответа могут закрепить защитную позицию и увести человека от его проблемы.

Это приводит к стагнации, в которой человек больше не занимается персональным «*Мочь-принять*» произошедшее. Однако начинать следует с первого условия экзистенции: «Могу ли я вообще выдержать?» А затем идти ко второму: «Хочу ли я обратиться к потере?» А на третьей ступени спросить: «Что важно для меня персонально?» Наконец, мы можем допустить к себе экзистенциальный вопрос о смысле: «Что ты можешь сделать из этого, чтобы в результате, возможно, даже получилось что-то хорошее?»

7. От понимания страдания к основам преодоления страдания

Мы описали экзистенциально-аналитическую модель, в которой содержания страдания перечислены и структурированы. Данная модель показывает, от чего мы в

принципе страдаем, когда страдаем. Теперь, когда нам известно, что составляет страдание, мы можем перекинуть мостик к активности, которая делает возможным пошаговое обхождение со страданием. Поскольку каждой из затронутых фундаментальных структур экзистенции соответствует *специфическая активность*, которая заблокирована страданием:

1. Страдание может корениться в том, что что-то представляет угрозу для собственного **Бытия в мире**. Следствием является то, что мы *не* можем его *принять*. Такое страдание связано со страхом. Здесь основным в преодолении страдания будет укрепление *Мочь-Быть* в новых условиях (например, при параличе, карциноме). Это достигается тем, что мы осматриваемся и потом спрашиваем себя: «Могу ли я быть в этих условиях, с этой судьбой? Дают ли они мне жить? Могу ли я вообще выдержать и перенести это?»

Мочь страдать требует специфической активности.

2. Причина страдания может быть в том, что оно лишает **радости жизни**. Вследствие этого я *не хочу вернуться (обратиться)* к жизни и к ценностям, не хочу больше допускать чувств, потому что они слишком болезненные. Из-за этого легко возникает депрессия. Мы можем ощущать вину. Это страдание приносит с собой необходимость устроить жизнь в новых условиях (например, после смерти близкого человека). Мы можем задать самому себе или другим вопрос: «Это вообще хорошо, что я (еще) живу? Что я имею право жить? Хочу ли лично я, собственно говоря, жить, и могу ли я смириться со сложившимися обстоятельствами?»

3. Далее, страдание может возникнуть из-за того, что я утрачиваю собственную **самоценность**, отчуждаюсь от себя, стыжусь себя. Вследствие этого я *не хочу показать* себя таким, я прячусь, не стою за самого себя, у меня появляется чувство, что я *не имею право быть таким*. Я могу ощутить стыд. При этом страдании из-за «*Потери-самого-себя*» возникают истерические нарушения. В этом страдании речь идет о том, чтобы снова найти «*Мочь-Быть-самим-собой*» (например, после изнасилования, при «потере лица», при чувстве вины). Мы можем задать самому себе или другим вопрос: «Есть ли еще что-то, что является для меня важным?»

4. В конце концов, причина страдания может корениться в том, что мы больше не видим **взаимосвязей**, которые бы придавали какой-либо **смысл** нашим действиям или самой жизни. Развитие, изменение, становление больше не имеют ценности, потому что ни к чему не приводят. Как следствие, мы не *согласовываемся* с тем, что сейчас на очереди, с тем, что нас ждет, с тем, что требует от нас нашей включенности, нашей активности. В этом случае отсутствует открытость по отношению к будущему. Легко

могут развиваться суицидальность и зависимость. Для таких людей важно обнаружить соотнесение с будущим и открыть взгляд к большому и более обширному целому, вплоть до метафизического измерения. Мы можем задать самим себе или другим вопрос: «Могу ли я сделать из этого что-то хорошее? Может ли через меня что-либо стать лучше?»

8. Как страдать? Модель пошагового преодоления страдания

Для преодоления стагнации в состоянии страдания, для возвращения в мир и в жизнь, из данной модели вытекают практические шаги. Эти шаги применимы при всех формах страдания. Они являются основой для обретения внутреннего мира. Так как часто совмещаются несколько областей страдания, будет полезным подготовиться ко всем возможным формам страдания.

8.1. Если причиной страдания является собственное **Мочь-Быть** в изменившихся условиях, речь идет о том, чтобы работать над *структурами экзистенции*. Следует снова укрепить **Мочь-Быть**. Для этого полезно заниматься **Выдержать** и **Мочь-Принять** страдание, чтобы суметь интегрировать его как данность в собственную жизнь. Это является важным потому, что нельзя построить наполненную экзистенцию, которая бы основывалась не на реальности. Жить в *правде*, которая соотносится с действительностью, составляет фундамент жизни, который может надежно и надолго уменьшить или растворить боль и страдание, потому что мы не истощаемся из-за соприкосновения с действительностью, которая оказывается иной. Действительность все время нас задевает, когда мы живем против реальности.

Страдание — это сначала мочь выдержать и принять.

Простое выдерживание страдания, боли, проблемы как данности нельзя приравнивать к пассивности. Это самое основное «Мочь» человека. Выдерживать страдание или даже мочь принять его как данность является важным, даже если, к счастью, достаточно часто все еще можно изменить. Поскольку последовательность преодоления страдания следующая: сначала оно есть. Поэтому сначала речь идет о том, чтобы не уклониться от него, принять его как данность, воспринять его и посмотреть на него. Чтобы смочь это, мы должны проверить, достаточно ли у нас сил, и почувствовать достаточно опоры, чтобы мочь взвалить страдание себе на плечи. Выдерживать означает не что иное, как нести страдание, «держат» его, пока оно не «закончится»¹. Выдерживать означает принимать страдание как свое, пока оно не пройдет. Нести его до конца. Это

¹ Немецкое «aushalten» — выдержать, «halten» — держать, приставка «aus» означает завершение чего либо. — *Прим. перев.*

требует много силы, психической силы и готовности взять на себя неприятное. При этом следует оценить, позволяет ли страдание выжить человеку — только в этом случае человек может дать ему быть, позволить быть ему как данности, если у самого человека есть достаточно пространства и опоры, чтобы мочь быть.

На практике мы должны задать себе вопросы:

- *Могу* ли я вообще выдержать эту проблему? — Насколько хватит сил? На один день? На один час? На неопределенное время?
- Я вообще *готов* попытаться это сделать? Или все во мне сопротивляется этому?
- Что дает мне *защиту, пространство и опору*, чтобы мочь быть?

8.2. Если основа страдания в том, что оно лишает **радости жизни**, необходимо снова укреплять **Нравится** и *отношения с жизнью*, делая множество маленьких шажков, а затем и приняв принципиальное решение. Предпосылкой этого является **обращение** к страданию, к потерянным ценностям. Через установление отношения, чувствование близости и уделение себе времени возникает **грусть**.

Страдать означает мочь грустить

В грусти мы переживаем, как к нам прикасается сама жизнь, которая снова заявляет о себе в нас. Через обращение к потере боль ощущается интенсивно, и благодаря этому возникает внутренняя затронутость, которая проявляется в слезах и приглашает к наполненной сочувствием близости к самому себе. Чтобы мы смогли это, нам самим требуются отношения и близость, опыт которых у нас или в значительной степени уже накоплен, и поэтому мы носим его в себе, или мы приобретаем этот опыт в ситуациях страдания, когда получаем обращение от других людей. Наряду с этими методическими указаниями можно задать себе конкретные вопросы, такие как:

- *Какие* чувства вызывает у меня это страдание? Оно причиняет сильную боль? Могу ли я выдерживать эти чувства?
- *Готов* ли я заниматься ими (этими чувствами)? Взять их к себе, жить с ними, потому что они являются частью меня и потери? Потому что они связывают меня с потерей и с моей жизнью? *Хочу* ли я, *нравится* ли мне жить вместе с ними? Несмотря на них?
- Достаточно ли у меня *отношений* с ценным, уделяю ли я ему достаточно *времени*, обретаю ли я к нему достаточно *близости*, чтобы мочь быть с моими чувствами? Возможно, со временем я смогу ощутить, как эти чувства приближают меня к себе, углубляют мои отношения с собой?

8.3. Если основа страдания в потере идентичности, **Бытия-Собой**, если его причина в самоотчуждении, в безутешности из-за того, что я утрачиваю себя, следует больше

Страдание — это мочь раскаиваться.

обращать внимание на то, что мы рассматриваем как **правильное** и подходящее нам, как **подлинное** и как то, за что мы отвечаем **в этическом плане**. Речь идет об укреплении Бытия-*Person*, «*Я-остаюсь-собой*», которое утрачено вследствие каких-то событий или собственного поведения. Для этого необходима встреча с *Person* других. В ней *Person* обретает себя, может видеть, ощущать, уплотнять и схватывать свою сущность. В процессах **раскаяния**, прощения и примирения *Person* вновь находит себя.

В раскаянии происходит своего рода встреча с самим собой, в раскаянии мы вновь находим свою суть, свое подлинное, зачастую в болезненном или полном стыда дифференцировании от того, что я сделал неправильно и что привело к утрате Собственного. В то время как для грусти полезным является близость и сочувствие других людей, для *Мочь-Раскаяться* помогают уважительная встреча, возможность посмотреть друг другу в глаза, установление дистанции.

Здесь себе можно задать следующие вопросы:

- Что я *думаю* по поводу того, что со мной произошло или того, что я сделал?
- Могу ли я *отстаивать это*, могу ли я позволить показать себя с этим и ценить себя, или я, собственно говоря, стыжусь этого? Что я должен делать, чтобы я мог *дать себя показать*?
- Что мне соответствует, что является *настоящим, подлинным*? За что я могу себя *ценить*?

8.4. Если причина страдания в том, что я больше не вижу для себя **будущего**, **смысла**, контекста, в котором может разворачиваться и для чего-то являться нужной моя деятельность или жизнь, тогда следует обратить внимание на *открытость к требованиям и предложениям ситуации* или на крупные *взаимосвязи* более высокого порядка, в которых мы находимся. Для этого требуется **согласование** и диалогический обмен с обстоятельствами. Через согласование с тем, что требуется, или с предложением на основе *Мочь*, *Нравиться* и *Иметь право* появляется возможность **внести себя в ситуацию** и найти в ней исполнение.

Страдать – это согласовываться с более крупным контекстом

Так мы приходим к персональной активности, через которую снова открываем себе будущее. Эта активность позволяет ощутить более широкое понимание того, где я нахожусь. Познание и согласование с требованиями ситуации приводит к **экзистенциальному смыслу**, предчувствие, видение и вера в более крупные взаимосвязи открывает **онтологический смысл** (Längle, 1994a; 2008) и подводит нас к порогу веры.

Так мы рассматриваем вопрос о смысле в *диалогическом взаимодействии* с *Мочь-Принять*, с обращением и с Бытием-самим-собой. Если эти выше названные

«персональные предпосылки» даны, тогда человек более открыт и более способен к нахождению смысла ситуации. Он может быстрее включиться и справиться с ситуацией. И наоборот, видение, ощущение и вера в более крупные взаимосвязи, а именно, в смысл, который имеет страдание, может помочь лучше его принять, более легко обратиться к нему и при этом больше оставаться самим собой.

9. О смысле страдания

В. Франкл (*Frankl*, 1982) указывал, что то, что мы переживаем как страдание, не может непосредственно переживаться как смысл. Страдание, несчастье, нужда бессмысленны для человека, который их переживает.

Потому что когда смысл понимается как что-то, что представляет ценность, тогда страдание со всей отчетливостью противоположно этому пониманию. По природе страдание — это нечто, не имеющее ценности, потеря, разрушение, боль. Поэтому совершенно естественно, что само страдание переживается как бессмысленное — что не исключает того, что в большем контексте веры или также социальной идеологии и т.д. его рассматривают как (онтологически) необходимое или наполненное смыслом.

Само по себе страдание — бессмысленно. Смысл может находиться в обхождении с ним — в проживании страдания.
--

Однако Франкл описал «поворот», который указывает путь из бессмысленности страдания к потенциальному смыслу, который становится возможным «вопреки» бессмысленности страдания. Путь заключается в занятии персональной позиции и активности по отношению к страданию: если опыт страдания и представляется как что-то потенциально бессмысленное, то все же *в проживании страдания* может быть найден какой-то смысл. Смысл страдания для человека состоит, в первую очередь, *в обхождении* со страданием. Однако это не удовлетворяет в полной мере его желание и потребность в понимании. Поэтому человек стремится поместить свое страдание в *большой контекст*, и в конечном итоге хочет видеть его *в более крупных взаимосвязях*, то есть, в чем-то большем, чем то, в чем он находится, и что может дать ему ценность более высокого порядка.

Тема обхождения со страданием уже была затронута выше. Но в логотерапии (ср. *Frankl*, 1959; 1982) фокус обращения со страданием направлен на возможное нахождение смысла (и в меньшей степени на то, чтобы сделать возможным обхождение с ним, как это описано выше в экзистенциальном анализе). Подход к страданию в аспекте смысла может быть полезным с психологической точки зрения, так как во многом именно страдание от ощущаемой бессмысленности делает страдание таким трудно переносимым. «Проблемой

было не само страдание, а отсутствие ответа на кричащий вопрос “зачем традять?”, — так однажды очень точно сформулировал Ницше (цит. по *Frankl*, 2005. S. 163). Таким образом, из логотерапии мы можем получить ценные указания относительно того, как страдание может быть интегрировано в жизнь.

9.1. Экзистенциальный смысл

Логотерапия дает психологическое руководство для нахождения экзистенциального смысла (*Frankl*, 1982). Она также занимается вопросом, как можно осмысленно обходиться со страданием, и в чем можно увидеть персональный смысл, вызов, обращенный к страдающему человеку. Согласно логотерапии экзистенциальный смысл в страдании действительно может быть найден. Данная возможность коренится в том, что и в страдании есть доля свободы. Она лежит в двух областях (ср. *Längle*, 1994c; 2002; 2007): в «Как» и в «Для чего» или «Для кого» мы несем страдание, которое невозможно избежать.

Под «Как» подразумевается способ проживания страдания, то есть то, как мы с ним *обходимся*, как мы страдаем: громко или тихо, погружаясь в себя или обращаясь к другим, жертвуя собой или проклиная и т.д.

Страдание можно для чего-то применить.
--

Другой аспект — «Для кого» — указывает на внутреннюю встречу со страданием: на то, как мы размещаем его в своей жизни, какое применение мы ему находим? Можем ли мы «использовать» его для чего-то ценного? Практически это означает: соотносимся ли мы с другими, например, чтобы не нагружать их дополнительно? Или мы оставляем его для себя, так, чтобы мы и дальше могли смотреть себе в глаза? Или мы соотносимся с Богом, для которого мы готовы брать на себя страдание?

Франкл (*Frankl*, 1982) назвал этот способ обхождения со страданием «главной дорогой к смыслу», потому что наполненное смыслом обхождение со страданием чрезвычайно важно для жизни, наполненной смыслом. Он назвал этот путь «ценностями установки». Ценность этого обхождения со страданием заключается в установке, нацеленной на что-то положительное, которая конструктивна, несмотря на тяжелые обстоятельства. В принципе ценности установки описывают самое глубокое отношение *Person* к ее жизни — воспринимается ли жизнь в конечном итоге как хорошая или нет (ср. *Längle*, 1994c).

9.2. Онтологический смысл

Наряду с этим экзистенциальным обхождением со смыслом (и его интеграцией) существует другая категория смысла, а именно: смысл в метафизическом контексте, возможность управления которым больше не зависит от самого человека. Мы называем его «онтологический смысл» (Längle, 1994a; 2002; 2008). Речь идет о более крупном контексте, в котором может быть увидено страдание и в котором можно найти смысл более высокого порядка.

Контекст страдания, рассматриваемый в крупных взаимосвязях, невозможно постичь посредством знаний

Однако этот общий контекст, в котором находится страдание, для нас больше не понятен. Мы не можем знать онтологического смысла страдания, и он непознаваем непосредственным образом. Этот онтологический смысл — смысл экзистенции страдания — находится в сфере веры.

Ответ на вопрос, почему вообще существует страдание, почему именно я должен испытывать это страдание, мы хотим понять в контексте общего бытия. Но так как мы не знаем плана построения мира, мы не можем знать, для какой цели и с каким замыслом возникла или была сотворена эта судьба. Мы можем обнаружить это сокрытым в вере или найти объяснения в философских размышлениях. В любом случае для людей имеет значение само старание достичь большого и конечного понимания страдания. Само ощущение наличия такого смысла или вера может дать надежду, может обещать возможное спасение.

9.3. Что может вырасти из страдания

В своей книге «*Nomo patiens*», которую Франкл написал в 1950 году, то есть относительно вскоре после войны, он осветил вопрос о воздействии страдания на человека, который с ним боролся. Франкл указал на наличие возможностей влияния страдания, которое человек признал и выдержал, на него самого. Дело в том, что когда человеку удастся выдержать свое страдание и не отчаяться или не сломаться, он может через него *вырасти*, то есть развить новые духовные способности. Когда рост, прирост силы, закончен, это ведет к дальнейшему *созреванию*. Зрелость *Person* означает, что раскрывается качество ее духовных способностей; что расширяется и укрепляется душевно-духовное «Мочь». В конце концов Франкл считал, что через страдание человек может даже *перерасти самого себя*, то есть совершать действия и обнаруживать установки, на которые он изначально даже не считал себя способным и которые он в себе не знал. Именно нужда может сделать человека способным даже на «сверхчеловеческие» достижения (Frankl, 2005. S. 202–216).

Расти и созревать через страдание

Страдание означает кризис. В страдании мы выходим на распутье. Здесь можно сломаться, погибнуть, сорваться в болезнь, впасть в отчаяние, положить конец невыносимому террору, совершив суицид. В самой своей глубине страдание является экзистенциальным вызовом. Страдание изменяет человека. После него никто не остается прежним. Но из этого процесса, проникающего в интимность *Person* и ее самые глубокие и последние решения о жизни, человек может также извлечь пользу. Страдание может облагородить человека. Мария фон Эбнер-Эшенбах выразила это однажды в предложении: «Мы противимся страданию, но кто хотел бы отказаться от прожитого страдания?»»

Страдание может привести не только к росту и созреванию, но и к познанию. Франклу пришлось в течение двух с половиной лет концентрационного лагеря самому пережить страдания, а также видеть страдания других. Об этом он написал в своей книге «Сказать жизни “Да!”» (*Frankl*, 1963; 2006. S. 148). В конце этой книги, обобщая этот бесконечный путь страдания, который вернул его из ада обратно в «нормальную жизнь», он пишет о том, что он ощутил как результат своего страдания: «Но все это переживание человека, вернувшегося домой, увенчано восхитительным чувством, что после всего перенесенного не надо больше бояться ничего на свете — кроме своего Бога».

В другом месте своей книги Франкл называет плодом этого созревания способность к более глубокому видению вещей. Здесь ему удалось в невероятно сконцентрированной и сжатой форме изложить сущность глубокого опыта страдания. И это одно из самых ценных высказываний, которые я знаю о страдании. Франкл заканчивает свою книгу «*Nomo patiens*» словами: «Страдание делает человека ясновидящим и мир прозрачным». Именно таким был его опыт: страдание может открыть нам глаза для видения глубины и широты, которые выходят за пределы обыденного. Страдания делают относительными события в мире и уменьшают их значение до той степени, когда физическое становится прозрачным для метафизического. И из растрескавшегося ландшафта души человека, возвратившегося из концентрационного лагеря, Франкл (*Frankl*, 2005. S. 237) формулирует отношение к последнему смыслу, который открылся ему в страдании: «Как часто только в руинах освобождается вид на небо».

Через страдание учиться видеть глубже.
--

Перевод с немецкого: Е.Б. Амбарнова (гл. 4, 5, 6, 9), Н.М. Денисенко (гл. 1, 2, 3, 7, 8).

Научная редакция: С.А. Мардоян

Литература

- Camus A.* Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde. — Reinbek: Rowohlt, 1959.
- Frankl V.E.* Grundriß der Existenzanalyse // Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie / Frankl V., v. Gebattel V., Schultz J.H. (Hrsg). — München: Urban & Schwarzenberg, 1959. Bd. III, S. 663–736.
- Frankl V.E. Man's Search for Meaning. New York: Simon & Schuster, 1963.
- Frankl V.E.* Der Wille zum Sinn. — München: Piper, 1963.
- Frankl V.E.* The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. — N.Y.: New American Library, 1976.
- Frankl V.E.* Ärztliche Seelsorge. — Wien: Deuticke., 1982.
- Frankl V.E.* Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. — Bern: Huber, 1975–2005 (3. Aufl.).
- Frankl V.E.* ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. (Kösel-Verlag, München, 8. Auflage 2002). — München, 2006. dtv (30142), 26.
- Kluge F.* Etymologisches Wörterbuch der Deutschen Sprache. — Berlin: de Gruyter, 1975.
- Längle A.* Die existentielle Motivation der Person // Existenzanalyse. 1992/1999. Bd. 16. № 3. S. 18–29.
- Längle A.* Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellem Sinn in der Logotherapie // Bulletin GLE. 1994a. Bd. 11. № 2. S. 15–20.
- Längle A.* Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen // Bulletin der GLE. 1994b. Bd. 11. № 1. S. 3–8.
- Längle A.* Zur Bewältigung von Angst und Schmerz bei schwerer Krankheit // Der Praktische Arzt. 1994c. Bd. 48. № 708. S. 498–505.
- Längle A.* Wenn der Sinn zur Frage wird. — Wien: Picus, 2002.
- Längle A.* Sinnvoll leben. Angewandte Logotherapie. — St. Pölten: Residenz, 2007.
- Längle A.* Existenzanalyse // *Längle A., Holzhey-Kunz A.* Existenzanalyse — Daseinsanalyse. — Wien: Facultas-UTB, 2008.
- Sprenger W.* Ungelebtes Leben leben. — Konstanz: Nie-nie-sagen-Verlag, 1983.