

Дмитро Білий



«Важливо не те, чого ми очікуємо від життя, а те, що життя очікує від нас» (Віктор Франкл)

Страждання. На своєму життєвому шляху кожна людина неодноразово постає перед «обличчям» страждання - душевного чи тілесного. Саме такі непрості хвилини – найбільший виклик як для індивіда, так і суспільства. Тоді виникає запитання: чому це стається, або як подолати складний етап життя? Дорогий читачу, геніальні відповіді на ці питання можеш знайти у творі «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі». Автор книги – Віктор Франкл, австрійський психолог, філософ, засновник логотерапії, який наважився написати про власний досвід перебування в концентраційних таборах Дахау та Освенцим. У цій статті зупинимось на окремих цінних, повчальних роздумах автора про сенс страждання.

### Зміни себе

Упродовж життєвої мандрівки людина може опинитися у складному, а інколи й безнадійному, середовищі, що призводить до розчарування та зневіри. Перебуваючи в концтаборі, де панували жорстокість, голод, знущання та постійна загроза життю, в'язні мали два шляхи: зневірившись та втратити свою гідність, або ж продемонструвати високоморальну поведінку. В умовах нестерпного страждання може здаватись, що ми зазнаємо фатальної поразки через нездатність змінити ситуацію. «Саме тоді важливо надати найкращі докази унікального людського потенціалу, перетворити трагедію на триумф, обернути скрутне становище на досягнення». Як це зробити? Автор радить: у таких обставинах, коли неможливо змінити ситуацію, людина покликана змінити себе. Тобто необхідно змінити свій спосіб мислення, ставлення до подій, які завдають вам

страждань.

### **Віднайди сенс**

У другій частині книги автор наводить приклад терапевта, який болісно переживав смерть дружини та перебував у важкій депресії. Цей чоловік звернувся по допомогу до Франкла як логотерапевта, який спитав його: «Що сталося б, якби ви померли першим, а ваша дружина вас пережила?» Терапевт з упевненістю ствердив, що для його дружини це було б вкрай жахливо, вона б надзвичайно страждала. Хоча цей лікар і страждав, але таким чином він позбавив свою дружину подібного болю. Цей висновок Франкла допоміг чоловіку віднайти сенс його страждань та врешті заспокоїтись. Необхідно збагнути, що певним чином страждання перестає бути стражданням у той момент, коли набуває сенсу пожертви. Лікар, про якого було сказано вище, змінив свій підхід до смерті дружини, бо принаймні зумів побачити сенс у своєму стражданні. Саме це є одним із базових догматів логотерапії: головна турбота людини не отримати задоволення або уникнути болю, але радше знайти сенс у своєму житті. Безперечно, ми готові страждати, коли переконуємось, що наші страждання мають сенс.

### **Ти маєш свободу вибору**

Особі, котра страждає, потрібно усвідомити, що навіть у найбільш тяжких та нестерпних умовах їй залишається "остання свобода" – здатність обирати "власний підхід до існуючих обставин". Тобто не самі події, які не можна змінити, остаточно визначають наш стан, а наше ставлення до них. Наприклад, в'язні в концтаборах по-різному поводитись у тих нелюдських умовах. Це означає, що кожен здатний вирішувати, ким стане духовно й фізично. Таким чином саме ця духовна свобода, яку ніхто не може у нас відібрати, робить життя змістовним і цілеспрямованим. Саме бути вільним означає бути здатним до самовизначення. Автор переконаний, що все можна забрати у людини, крім одного: її вибору, як сприймати події.

### **Відповідай на виклик**

Страждання, які не дають можливості реалізувати свої здібності, надзвичайно гнітять. Безперечно, існують обставини, за яких людина позбавлена можливості працювати або

насолоджуватись життям, однак ми ніколи не можемо виключати неминучости страждань. Коли ж людина відповідає на виклик страждати мужньо, тоді вона бачитиме сенс у своєму житті до останньої миті і зберігає цей сенс до кінця в буквальному розумінні. Крім цього, коли людина виявляє, що їй призначено страждати, вона покликана сприймати ці страждання як своє завдання, єдине та непотворне. Однак вона сама обирає, як нести свій тягар. Попри це часто людині бракує власних сил, щоб гідно вистояти у стражданні.

### Пам'ятай про Божу присутність

«У важкі хвилини Бог дивився на кожного з нас» – переконаний Франкл. Усвідомлення того, що Господь поруч, дає промінь надії: якщо ми від чогось страждаємо, то це нам не тільки не шкодить, а іноді обертається для нас на краще. У в'язнів концтабору найбільш щирим було зацікавлення релігією, що проявлялось у молитві. Новоприбулих дивувала і зворушувала саме глибина та сила релігійної віри. На жаль, багато в'язнів загинуло і не повернулось із концентраційних таборів на свободу. Однак сам автор книги був одним із тих, хто залишився живим. Через кілька днів після звільнення він розпочав нове життя із слів, які промовляв на колінах: «Я кликав Бога із тісної в'язниці, і Він відповів мені свободою цього простору». Колишній в'язень концтабору зізнається, що саме після цього поступово прогресував, аж доки знову не став людською істотою. Такий болючий, але правдивий досвід слабкості людини, описаний психологом у концтаборі, підтверджує правдивість Господніх слів: «Без Мене ви нічого чинити не можете» (Йо 15, 5).

Страждання не означають кінець життя, а початок відкриття можливостей духовного зростання людини у свободі. У надзвичайно важких обставинах життя є сенс, а людина здатна мужньо відповісти на виклик життя, бо Господь, милосердний Отець, повсякчас є поруч із нею.

Дмитро БІЛИЙ, Уроки про сенс страждання від психолога у концтаборі // СЛОВО №2 (82)  
, червень-серпень 2020