

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЛЮДИНИ У ПРАКТИКАХ ПРОАКТИВНОСТІ**

### **ВІКТОРА ФРАНКЛА : ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Книга «Людина в пошуках сенсу» австрійського психіатра, філософа й соціолога Віктора Франкла, написана після визволення з нацистських концентраційних таборів Терезієнштадт, Освенцим і Тюркгайм (1942–1945), містить автобіографічний нарис і опис створеного ним методу роботи – логотерапії (буквально – лікування словом). Досвід виживання ув'язнених став вихідним пунктом для аналізу сприйняття цього явища й уведення поняття проактивність, що його Віктор Франкл розумів як здатність обирати свою реакцію на зовнішні подразники; уявлення про психіку людини, згідно з яким між впливом середовища й реакцією на нього є вільна воля. На нашу думку, набутий ученим досвід може стати у нагоді українцям за часів військової агресії росії проти нашої держави, адже «людське життя – цінність абсолютна, якщо ми говоримо про ЛЮДИНУ. Та чи всяке життя можна вважати такою цінністю?» [2, с. 602]. Про це мова йшла, коли ми обговорювали питання стосовно взаємин між ЛЮДЬМИ та НЕЛЮДЬЯМИ у наших попередніх публікаціях [1], що особливо і яскраво проявляє себе в середовищі та стані масової істерії [2, с. 241–246]. Саме тому ми вважаємо за доцільне відшукати витоки практик життестійкості (резильєнтності) у практиках проактивності Віктора Франкла.

За роки перебування в концентраційних таборах Віктор Франкл дізнався, як люди витримують неймовірні страждання і як їх можна навчити вбачати сенс життя навіть у ситуаціях найбільшої нелюдськості. Книга, в якій він виклав результати своїх спостережень, стала світовою класикою з огляду на практики виживання та стійкості / незламності людини, які, вважаємо, подібні до практик резильєнтності.

Віктор Франкл виокремлює три психологічні реакції, що їх певною мірою виявляють усі в'язні:

– стадія першої селекції: шок на момент потрапляння до табору, так зване «оголене існування» [3, р. 12–56], який проявляється масовою істерією;

– стадія другої селекції: апатія після звикання до табірної існування (презирство до биття, голод, сексуальність, відсутність сентиментальності, за виключенням політики та релігії), в якому чогось варте лише те, що допомагає вижити (мрії, занурення в себе, медитування, мистецтво, табірний гумор, задрість, щастя (коли не трапилося найгірше), самотність, хвороби, гра долі, останнє бажання, плани втечі, роздратування, внутрішня свобода, аналіз тимчасового існування, роздуми про сенс життя, страждання як звитяга, очікування, лікування душі) [3, р. 56–140];

– стадія третьої селекції: деперсоналізація, гіркота й розчарування, якщо в'язень виживе й буде звільнений (психологія звільненого в'язня) [3, р. 140–195].

Як ми бачимо, ці реакції формують відповідні стани у людини. Але самим головним, на думку Віктора Франкла поряд з виживанням є стан стійкості / незламності людини.

На підставі спостережень за в'язнями на цих стадіях Віктор Франкл зробив певні висновки:

- першими зламалися ті, хто вірив, що це жахіття скоро закінчиться;
- згодом – ті, які вірили, що воно коли-небудь закінчиться;
- вижили в'язні, що зосередилися на своїх справах і не очікували, що може ще щось трапитися.

Вочевидь, висновки австрійського вченого актуальні й у контексті безжальних реалій українського сьогодення, й, докладаючи всіх зусиль до розв'язання нагальних питань (визволення тимчасово окупованих українських теренів, післявоєнне відновлення тощо), українцям варто переорієнтуватися на власні справи, не очікуючи можливого подальшого погіршення ситуації. Саме це і відображено у практиках проактивності Віктора Франкла, які на нашу думку, подібні до практик резильєнтності.

Розмірковуючи про те, як пережити страждання, Віктор Франкл наголошує, що кожному потрібно:

- 1) усвідомлювати, що страждання відкриває в нас усе людське;
- 2) пам'ятати, що людина більша за свої страждання;
- 3) не боятися каяття й скорботи – вони можуть «виправити» навіть жахливе минуле;
- 4) усвідомлювати, що духовно багата людина переживає страждання легше, ніж фізично сильна;
- 5) завжди зберігати людяність, бути ЛЮДИНОЮ, і не перетворитися на НЕЛЮДІВ.

У потрактуванні Віктора Франкла, проактивність детермінує дії людини відповідно до її цілей та етичних принципів, тобто реалізує екзистенційні потреби щодо творення, набуття нового досвіду й усенсовнення життя. Подібні практики притаманні й резильєнтності. Проактивна (резильєнтна) людина усвідомлює свої глибинні цінності та цілі, попри несприятливі обставини здатна діяти відповідно до власних життєвих принципів і приборкувати імпульсивні реакції.

Опинившись усередині психологічного експерименту й спостерігаючи за існуванням в'язнів, Віктор Франкл не лише вижив сам, а й рятував інших. Набутий ним досвід і вироблені практики, передусім зосередження на власних справах і намагання будь-що залишатися людиною, застосовні, на наше переконання, і в Україні, що нині чинить героїчний опір агресорові.

### **Список джерел інформації**

1. Книш І.В. Концептуалізація номадизму: соціокультурний дискурс : монографія. Одеса : Купрієнко С.В. 2018. 430 с.
2. Книш І.В. Людина-нелюдина: філософська концепція. Держава і право: проблеми становлення і стратегія розвитку : зб. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., 15-16 травня 2010 р. Сумська філія Харківського національного університету внутрішніх справ. Суми : ФОП Ляпощенко Л.Г., 2010. С. 600–603.
3. Frankl Viktor E: ... trotzdem Ja zum Leben sagen: ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Penguin. München : Penguin Verlag. 2018. 192 p.