

ДО 120-РІЧЧЯ ВІКТОРА ЕМІЛЯ ФРАНКЛА

Яворська-Пилипенко Уляна Іванівна
логотерапевтка, психологиня

**Ми надаємо життю сенс не тільки своїми діями,
але й через любов і, зрештою, через страждання.**

В. Франкл,
«Сказати життю «так»

Мій дідусь рано залишився круглим сиротою: його батько не повернувся з війни, а мати померла, коли він був підлітком. Після смерті дідуся від раку чомусь я часто згадувала лише про два епізоди з його життя, про які мені розповідали мама і бабуся. В першому дідусь кидався на гріб своєї матері і не дозволяв опустити її тіло в могилу, а в другому він сказав перед смертю моїй мамі, тримаючи її за руку, що, мабуть, зараз час йому померти.

Коли мені доручили написати посвяту до 120-річчя Віктора Еміля Франкла, на мене буквально нахлинули спогади про дідуся і я не могла ні зрозуміти чому так трапилось, ні почати писати. Зрештою у мене виникла гіпотеза, що про др. Франкла часто згадують як про психолога в концтаборі, людину, яка пережила Голокост і втратила практично всіх своїх рідних, рідко описують інші аспекти його життя.

Зараз ми всі проживаємо нелегкі часи, і це одна з багатьох причин, чому я вирішила написати не про те, скільки болю, страждань і втрат було в житті В. Франкла, а натомість сконцентруватися на любові, людяності і здатності «сказати життю «так» незважаючи і навіть на протиположні всім знегодам.

Віктор Франкл народився в 1905 році у Відні, другим із трьох дітей у сім'ї Ельси та Габріеля Франклів. У віці трьох років він впевнено заявив, що стане лікарем, коли виросте, а в старших класах школи захопився психологією, зокрема завдяки вечірнім заняттям із цього предмету.

В підлітковому віці Франкл почав переписуватися зі З. Фройдом, який на той час уже був відомим на весь світ (до речі, Франкл і Фройд училися в одній і тій самій гімназії (Sperlygymnasium). З часом Франкл відійшов від ідей фрейдизму, частина з яких спочатку йому здавалася цінною та цікавою, і заявив, що людину не варто аналізувати тільки з точки зору тілесних потреб і бажань.

Далі Віктор Франкл на якийсь час був послідовником Адлера, але зрештою вирішив заснувати власний напрям – логотерапію, яка концентрується на пошуку й усвідомленні сенсу життя як основної мотиваційної сили людини.

Ще під час навчання на медика (спеціалізація з неврології та психіатрії) В. Франкл розгорнув діяльність із запобігання самогубств у підлітків, і у використаних у цей період методах значно випередив свій час: сучасні найефективніші програми протидії суїцидам базуються на тих самих принципах, які Франкл використав ще в 1930 році. За рік роботи консультаційних центрів під його наставництвом юнацькі самогубства зникли у Відні.

Під загрозою посилення нацистських переслідувань Віктор Франкл отримав візу для переїзду до США, де він разом зі своєю першою дружиною Тіллі міг почати нове життя. Він обрав залишитись у Відні разом зі своїми батьками.

Віктор Франкл провів у 4 різних концтаборах, найвідомішим із яких є Аушвіц, довгі 3 роки, і коли був звільнений, дізнався, що вся його сім'я, окрім сестри, якій вдалося виїхати, на жаль, загинула.

Попри те, що Франкл протягом перебування в концтаборах надавав підтримку іншим в'язням, новина про втрату рідних буквально спустошила його, і лише намір написати з пам'яті книгу про логотерапію, рукопис якої було втрачено в концтаборах, надав йому сили продовжити жити.

За своє життя Віктор Франкл написав 39 книг, найпопулярнішою з яких, безумовно, є «Людина в пошуках сенсу», в той самий час найвагомішою з точки зору розкриття суті логотерапії часто називають книжку, яка українською мовою має назву «Лікар і Душа» (Ärztliche Seelsorge) – саме цю книжку було втрачено під час ув'язнення.

1947 року Віктор Франкл одружився зі своєю другою дружиною – Елеонорою (Еллі) Франкл. У цьому шлюбі народилася дочка Габріель, в якій є двоє дітей.

Його онук Олександр Весслі-Франкл написав у своїх спогадах, що др. Франкл «мав схильність балувати своїх онуків поїздками на ярмарок, твердо вірячи, що відповідальність за виховання дисципліни не входить до повноважень бабусі та дідуся».

Мені подобається уявляти Франкла щасливим у колі сім'ї, на сімейних святах чи на прогулянках з юною дочкою чи маленькими внуками. А також натхненним під час лекцій, які зачудовано слухали люди по всьому світу (лише в науковому середовищі це 209 університетів на всіх п'яти континентах!) Або ж розчуленим, коли пацієнти або же навіть і незнайомці дякували йому за те, як його ідеї зцілили їх. І задоволеним і гордим, коли його книги перекладали десятками мов і розкуповували мільйонними тиражами.

Я захоплююсь тим, що Віктор Франкл у віці 72 років почав відвідувати уроки пілотування в Каліфорнії, ходив у походи, займався скалолазанням і подорожував по всьому світу, доки мав змогу це робити за станом здоров'я.

Навіть в останні роки життя Віктор Франкл отримував сотні листів від людей зі всього світу зі словами «Дякую, докторе Франкл, за те, що змінили моє життя».

І сьогодні я хочу надіслати ці слова з України: від себе особисто, від усіх українських логотерапевтів, і від українців загалом, які розкупили всі тиражі книжок Віктора Франкла в перші тижні повномасштабного вторгнення.

Стосовно питань війни та миру (1946) Віктор Франкл указував, що єдине, в чому він точно впевнений, це те, що «виживання не може бути найвищою цінністю». І наразі ми переконуємося в цьому щодня. Ми віднаходимо світло в темряві, підтримуємо інших у той час, коли і самим потрібна допомога, співчуваємо незнайомим людям і відчуваємо біль за клаптик землі, який ніколи особисто не відвідували, але який тепер пече ніби відкрита рана у серці.

Ми навчилися і все ще вчимося розпізнавати й усвідомлювати, що в основі найглибшої люті і ненависті може бути палка любов до свого і своїх і відчуття

безсилля, бо у нас немає можливості захистити тих, кого ми любимо.

«Кожен із нас має власний Аушвіц» – саме ці слова Франкла нам варто згадувати щомиті, коли на нас нахлинає відчай, чи навпаки, коли ми знецінюємо власні страждання і труднощі. Ця фраза допомагає краще зрозуміти себе й інших, знайти сили і натхнення в досвіді інших і протистояти намаганням нас розділити. Вона і про любов, і про повагу, і про відповідальність.

Франкл указував, що «любов допомагає людині, яку люблять, стати такою, якою її бачить любляча людина», і нам варто намагатися стати кращими версіями себе, відштовхуючися від безумовної любові, яку ми успадкували від В. Франкла через його книжки, ідеї й історію життя.

Віктор Франкл змінив моє життя на краще. І я продовжую вчитися бачити цілющу силу любові в прощанні, вдячність у горі і надію в кожному дні.

Література

1. Viktor E. Frankl. *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy* Kindle Edition
2. Viktor E. Frankl. *Embracing Hope: On Freedom, Responsibility & the Meaning of Life*, 2024.
3. Viktor Frankl on the subject of war and peace (1946) <https://share.google/aXy78pou1SUWQF828>
4. Scully, Mathew (1995). «Viktor Frankl at Ninety: An Interview». *First Things*. Archived from the original on 1 May 2012.
5. Timo Purjo. *Understanding Love: Towards a Profound Interpretation of Love*. 2025. E-book.
6. Hatala, Andrew (2010). «Frankl and Freud: Friend or Foe? Towards Cultural & Developmental Perspectives of Theoretical Ideologies» (PDF). *Psychology and Society*. 3: 1–25. Archived (PDF) from the original on 9 July 2021. Retrieved 6 July 2021.
7. Viktor E. Frankl. <https://www.franklzentrum.org/english/viktor-e-frankl.html>
8. *The life of Viktor E. Frankl*. <https://viktorfranklamerica.com/viktor-frankl-bio/> Viktor Frankl Institute of America