

**Тімо Пурйо**

доктор філософії,

директор Інституту Віктора Франкла, Фінляндія

Чому Україна потребує логотерапії?

З січня 2023 року я беру участь у підготовці логотерапевтів в Україні. Моєю відправною точкою є прагнення передати все, чого я навчився, вивчаючи логотеорію Віктора Франкла та працюючи як логотерапевт для дедалі ширшого міжнародного використання.

Зокрема, я прагну проводити навчання там, де воно найпотрібніше та є потенціал і безпосередній інтерес у його активному впровадженні. У цьому сенсі наші інтереси з українськими психологами збіглися восени 2022 року — того самого року, коли Україна зазнала несправедливої й агресивної атаки.

Україна переживає один із найскладніших періодів у своїй сучасній історії. Війна, вимушене переселення, втрати й невизначеність глибоко торкнулися окремих людей, сімей і цілих спільнот. Поза фізичними руйнуваннями існує ще й невидима рана — боротьба за утримання сенсу серед страждань.

Коли Україна проходить крізь руйнівні наслідки війни, гуманітарна допомога зазвичай зосереджується на нагальних фізичних потребах — їжі, житлі та медичній допомозі. Проте під поверхнею існує не менш гостра криза: втрата надії, сенсу та психологічної стійкості. Усвідомлення та робота з цим виміром є ключовим для відновлення й довготривалого зцілення.

Саме тут логотерапія — сенсорієнтований підхід Віктора Франкла до психотерапії — може відіграти вирішальну роль і зробити унікальний внесок для народу України.

Традиційні втручання при травмах часто зосереджуються на полегшенні симптомів — зниженні тривожності, стресу чи депресії. Хоч це й надзвичайно важливо, проте часом не враховується глибша людська потреба — пошук сенсу. Для багатьох українців нинішня реальність сповнена травм і горя.

Логотерапія не заперечує цих страждань; натомість вона ставить запитання: «Який сенс все ще можна віднайти тут?»

Українці, які переживають переселення, втрату й невизначеність, ставлять собі

екзистенційні запитання: «Чому я маю жити далі? Яка мета залишилася й які нові можна відкрити?» Логотерапія прямо працює з цими питаннями. Така перспектива перетворює відчай на стійкість.

Франкл, який пережив чотири нацистські концтабори, довів, що люди здатні витримати неосяжні страждання, якщо знаходять своє «навіщо» або «заради чого» жити. В Україні сьогодні це означає допомогти людям знайти сенс і мету — у турботі про сім'ю, у служінні громаді, у захисті спільних цінностей чи в уявленні про відбудову країни.

Війна часто руйнує звичні структури — роботу, сімейне життя, соціальні зв'язки. У їхній відсутності люди можуть відчувати екзистенційний вакуум — глибоке почуття порожнечі й дезорієнтації. Логотерапія дає інструменти, щоб протистояти цьому вакууму, допомагаючи людям знову з'єднатися зі своїми особистими цінностями, вірою та більшим сенсом відбудови життя у найскладніших обставинах.

Навіть у крайніх зовнішніх обмеженнях, у ситуаціях обмеженої зовнішньої свободи логотерапія наголошує: людина завжди зберігає внутрішню свободу вибору — духовну свободу обирати своє ставлення до життя. Для українців, що стикаються з насильством і невизначеністю, відновлення цієї внутрішньої свободи зміцнює стійкість і зберігає гідність, коли вони обирають свою реакцію, своє ставлення і цінності, за якими живуть. Від жертви до творця, від безсилля до активної участі. Цю духовну свободу не здатен знищити жоден ворог.

Сенс — це не лише щось індивідуальне. Він народжується також у стосунках, служінні й солідарності. В Україні численні акти мужності, волонтерства й співчуття вже є вираженням цього глибшого сенсу. Логотерапія може зміцнити таку орієнтацію, допомагаючи людям бачити себе не тільки жертвами трагедії, а й співтворцями майбутнього, заради якого варто жити.

Інтеграція логотерапії в психосоціальні та гуманітарні програми в Україні може

- підтримати людей, які долають травму та переселення;
- надати молоді інструменти, щоб протистояти відчаю й будувати цінне, осмислене та наповнене метою майбутнє;
- зміцнити стійкість громад, акцентуючи увагу на спільних цінностях і колективному сенсі.

Висновок

Боротьба України — це не лише боротьба за землю й суверенітет, а й за душу й дух свого народу. Відновлення України потребує не лише відбудови інфраструктури — воно вимагає плекання психічної й духовної стійкості людей.

У такий час логотерапія пропонує не лише терапію, а й шлях до надії, гідності та внутрішньої сили.

Вона відкриває бачення життя, у якому сенс і мета можливі навіть серед глибокого болю й страждань і де кожна людина може сказати: «Мое життя все ще має сенс — і я можу обрати, як його прожити».

Тімо Пурйо — фінський філософ, доктор філософії (PhD), відомий дослідник логотерапії й екзистенційного аналізу. Він є одним із провідних популяризаторів вчення Віктора Франкла у Фінляндії та засновником Viktor Frankl Institute Finland. Пурйо також має диплом логотерапевта міжнародного рівня (Diplomate in Logotherapy, Viktor Frankl Institute, USA) і входить до Міжнародної асоціації логотерапії та екзистенційного аналізу.

Його наукова та практична діяльність зосереджена на темах сенсу життя, цінностей, духовності, любові, страждання й особистої відповідальності.

Основні книги

1. **«The Spiritual Capabilities of Viktor Frankl's Logotherapy»** — дослідження духовних можливостей людини в межах логотерапії.
2. **«Kärsimyksestä rakkauteen»** (Від страждання до любові) — про трансформацію болю в любов і сенс.
3. **«Mielekäs, merkityksellinen ja tarkoituksellinen elämä»** (Змістовне, значуще і цілеспрямоване життя) — філософсько-психологічне дослідження сутності смислу.

4. **«Itsekeskeisyydestä tarkoituksellisyyteen»** (Від егоцентризму до сенсоцентризму) — збірник із понад 60 статей про пошук життєвого призначення.
5. **«Understanding Love: Towards a Profound Interpretation of Love»** — нова праця, присвячена глибокому розумінню любові.
6. **«Kärsimys ja kuolema elämän tarkoituksen kirkastajina»** (Страждання і смерть як шлях до прозріння сенсу життя).



Timo Purjo
 Doctor of Philosophy,
 chair at Viktor Frankl Institute Finland

Why Ukraine Needs Logotherapy?

Since January 2023, I have been involved in training logotherapists in Ukraine. My starting point is generally the will to offer everything I have learned from studying Viktor Frankl's logotherapy and working as a logotherapist for increasingly international use. In particular, I strive to provide training where it is most needed and where there is the capacity and immediate interest in actively implementing it. In this regard, our interests with Ukrainian psychologists coincided in the fall of 2022, the same year that Ukraine was attacked in an unjust and aggressive manner.

Ukraine is living through one of the most challenging periods in its modern history. War, displacement, loss, and uncertainty have deeply affected individuals, families, and entire communities. Beyond the physical destruction, there is also an invisible wound: the struggle to hold on to meaning in the midst of suffering.

As Ukraine endures the devastation of war, humanitarian responses often focus on urgent physical needs—food, shelter, and medical aid. Yet beneath the surface lies an equally pressing crisis: the erosion of hope, meaning, and psychological resilience. Addressing this dimension is essential for recovery and long-term healing.

This is precisely where logotherapy, Viktor Frankl's meaning-centered approach to psychotherapy, can play a crucial role by making a unique contribution to the people of Ukraine.

Traditional trauma interventions often focus on symptom relief—reducing anxiety, stress, or depression. While crucial, they sometimes overlook a deeper human need: the search for meaning. For many Ukrainians, the present reality is filled with trauma and grief. Logotherapy does not deny this suffering; instead, it asks: What meaning can still be discovered here?

Ukrainians living through displacement, loss, and uncertainty are asking existential questions: Why should I keep going? What purpose remains, and what new ones can be

found? Logotherapy addresses these questions directly. This perspective transforms despair into resilience.

Frankl, a survivor of four Nazi concentration camps, demonstrated that people can endure unimaginable suffering if they discover a "why" or "what for" to live for. In Ukraine today, this translates into helping individuals find meaning and purpose—whether in caring for their families, serving the community, defending shared values, or envisioning the nation's rebuilding.

War often shatters familiar structures, including work, family life, and community ties. In their absence, people may experience an existential vacuum—a deep sense of emptiness and disorientation. Logotherapy offers tools to confront this vacuum, helping individuals reconnect with their personal values, faith, and the larger purpose of rebuilding their lives, even under the most challenging conditions.

Even under extreme external constraints, in situations of limited external freedom, logotherapy emphasizes that human beings retain the inner freedom of choice—the spiritual freedom to choose their attitude toward life. For Ukrainians facing violence and uncertainty, reclaiming this inner freedom strengthens their resilience and preserves their dignity when they choose their response, attitude, and the values they live by. It shifts identity from one of victimhood toward one of agency and contribution. This spiritual freedom is a source of strength no enemy can destroy.

Meaning is not only individual; it also emerges in relationships, service, and solidarity. In Ukraine, countless acts of courage, volunteerism, and compassion are already expressions of this deeper purpose. Logotherapy can strengthen this orientation, helping people see themselves not only as victims of tragedy, but also as co-creators of a future worth living.

Integrating logotherapy into psychosocial and humanitarian programs in Ukraine could:

- Support individuals coping with trauma and displacement.

- Provide youth with tools to resist despair and build valuable, meaningful, and purposeful futures.
- Strengthen community resilience by highlighting shared values and collective meaning.

Conclusion

Ukraine's struggle is not only for land and sovereignty, but also for the soul and spirit of its people. Ukraine's recovery requires more than rebuilding infrastructure—it requires nurturing the psychic and spiritual resilience of its people. In such a time, logotherapy offers not just therapy, but a pathway to hope and dignity; it offers a way of seeing life where meaning and purpose are possible even in the midst of profound pain and suffering, and where every person has the chance to affirm: «My life still has meaning, and I can choose how to live it.»

Timo Purjo is a Finnish philosopher, Doctor of Philosophy (PhD), and a renowned researcher in logotherapy and existential analysis. He is one of the leading promoters of Viktor Frankl's teachings in Finland and the founder of the Viktor Frankl Institute Finland. Purjo also holds an international diploma in logotherapy (Diplomate in Logotherapy, Viktor Frankl Institute, USA) and is a member of the International Association for Logotherapy and Existential Analysis.

His academic and practical work focuses on the themes of the meaning of life, values, spirituality, love, suffering, and personal responsibility.

Main Books

1. **«The Spiritual Capabilities of Viktor Frankl's Logotherapy»** – a study of the spiritual capacities of the human being within the framework of logotherapy.
2. **«Kärsimykestä rakkauteen»** (From Suffering to Love) – about transforming pain into love and meaning.
3. **«Mielekäs, merkityksellinen ja tarkoituksellinen elämä»** (A Meaningful, Significant and Purposeful Life) – a philosophical and psychological exploration of the essence of meaning.
4. **«Itsekeskeisyydestä tarkoitukeskeisyyteen»** (From Self-Centeredness to Purpose-Centeredness) – a collection of over 60 essays on the search for life's purpose.

5. **«Understanding Love: Towards a Profound Interpretation of Love»** – a new work dedicated to a deeper understanding of love.
6. **«Kärsimys ja kuolema elämän tarkoituksen kirkastajina»** (Suffering and Death as Illuminators of Life's Meaning).