
УДК 159.923

Оксана Шпортун,
кандидат педагогічних наук,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

ПАРАДОКСАЛЬНА ІНТЕНЦІЯ В. ФРАНКЛА У ПСИХОТЕРАПІЇ НЕВРОЗІВ

У статті розкривається сутність та механізми ефективності методу логотерапії В. Франкла – парадоксальна інтенція у роботі з невротиками. Оскільки парадоксальна інтенція базується на сприйнятті людиною гумору і його розумінні, знятті дистанції, мобілізація здатності людини до дистанціювання і досягається за допомогою методу парадоксальної інтенції В. Франкла, що є особливо ефективним при психотерапії невротиків.

Ключові слова: психологія гумору, парадоксальна інтенція, психотерапія, невротичні стани.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Гумор відіграє важливу і не завжди однозначну роль в житті людини. Більшість дослідників розглядають гумор і його прояви у людини як одну з важливих особливостей, які значно відрізняють людську психіку від психіки тварин. Практичне значення гумору в житті людини трактується вченими з різних позицій, залежно від уявлень про основні механізми і рушійні сили, що визначають людську поведінку і діяльність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Почуття гумору, поряд з іншими психологічними феноменами, забезпечує

додатковий ресурс адаптації в соціальному середовищі (С. А. Манічев, М. А. Чураков, С. Т. Посохова, Н. В. Марченкова). У житті і діяльності людини, як показують експериментальні дослідження і спостереження, гумор виконує різноманітні функції. В узагальненому вигляді ці функції можуть бути зведені до регуляції соціальної взаємодії, саморозкриття особистості, поведінки і психофізіологічного стану, а також до адаптаційної та виховної функції.

Почуття гумору виступає не тільки особливим фільтром, що відображає різноманітні події життя. Це почуття є зрілим захисним механізмом, що дозволяє ефективно пристосовуватися до ситуацій навколишньої дійсності, знімати напруженість у ситуаціях взаємодії і позитивно впливати на партнерів зі спілкування.

Практика показує, що в деяких видах професійної діяльності почуття гумору стає важливою особистісною якістю, що допомагає успішно адаптуватися й ефективно здійснювати свої професійні функції. До таких видів професійної діяльності відноситься і робота психолога, спрямована на підтримку конкретної людини і створення в суспільстві умов для його найбільш повної самореалізації та гармонійного співіснування з іншими людьми.

Більшість науково-дослідницьких праць, спрямованих на вивчення особливостей гумору і гумористичних проявів, відноситься до галузі мистецтвознавства, соціології, естетики, філософії, культурології, семіотики, лінгвістики (М. Бахтін, А. Бергсон, Ю. Б. Борев, А. В. Дмитрів, А. В. Карасьов, Д. І. Ліхачев, В. Я. Пропп та ін.). Робилися спроби описати з використанням наукових термінів психологічні явища, відображені в гумористичній формі (А. Г. Караяні, Ю. Г. Тамберг).

У роботах зарубіжних і вітчизняних психологів розглядається переважно зміст і структура гумору і його окремих проявів (Н. В. Абаев, А. Г. Асмолов, М. В. Бороденко, А. В. Дмитриев, А. В. Карасьов, І. С. Конев, А. Н. Лука, А. Маслоу, М. Н. Ночевнік, Л. С. Рубінштейн, З. Фрейд, В. Франкл та ін.).

Інтерес до досліджень почуття гумору хворих психічними захворюваннями обумовлений поширеною серед клініцистів думкою про те, що його порушення можуть мати діагностичну та терапевтичну

значимість. Сприйняття гумору є унікальним феноменом, в якому наочно проявляється єдність інтелекту і афекту. Оскільки невроз – це нервово-психічний розлад, що виникає у результаті порушення особливо значущих життєвих відносин людини, існує думка науковців про ефективний вплив гумору на проведення терапії неврозів, а саме: метод парадоксальної інтенції В. Франкла.

Мета статті – розкрити сутність та механізми ефективності впливу методу логотерапії В. Франкла – парадоксальна інтенція у роботі з неврозами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гумор досить часто рятує людей в критичні моменти, допомагає безболісно пережити зміни, зберегти творчий настрій у стресовій ситуації, більш ефективно працювати, і зрештою береже наше здоров'я. Норман Казінс у книзі “Біологія надії” пише про те, що тривалий сміх стимулює виділення ендорфінів – власного морфіну організму [5, с. 257]. Сміючись, ми відчуваємо себе набагато краще, оскільки ендорфіни притуплюють відчуття фізичного і душевного болю. І, як наслідок, – було встановлено, що ендорфіни стимулюють імунну систему людини. Звичайно, сміх – не найефективніші ліки. Не можна недооцінювати значення гумору в психотерапевтичній роботі з неврозами.

Невроз (від дав.-гр. *νερον* – нерв + *osis* – суфікс для позначення запальних процесів; синоніми – тривожний розлад, психоневроз, невротичний розлад) – група захворювань, в основі яких лежать тимчасові зворотні порушення психіки функціонального характеру, зумовлені перевантаженням основних нервових процесів – збудження та гальмування [9, с. 188]. Невроз характеризується астеничними, нав'язливими, істеричними розладами, а також тимчасовим пониженням розумової та фізичної працездатності. Основними причинами неврозів є психічні травми, стреси. Неврози – це хворобливі форми реакцій нервової системи на ситуації, які травмують психіку, тому їх ще називають психогенними патологічними реакціями.

Дія психічної травми багато в чому визначається віком людини та індивідуальними особливостями нервової системи (тип нервової сис-

теми, перенесені тривалі виснажливі захворювання). Генетична спадковість дуже впливає на схильність людини до неврозів.

Людина з ноогенним неврозом постійно знаходиться в пошуках сенсу. Метод, запропонований Франклом (Frankl V. E.) – автором логотерапії в 1929 р., описаний ним лише в 1939 р., а опублікований під цією назвою в 1947 р. Логотерапія містить два таких специфічних людських прояви, як самотрансценденція і здатність до самоусунення.

Парадоксальна інтенція В. Франкла використовується при неврозах, коли є такі патогенні патерни реагування:

1. Якийсь симптом викликає у пацієнта побоювання, що він може повторитися; виникає фобія – страх очікування повторення симптому, який призводить до того, що симптом дійсно з'являється знову, і це лише посилює початкові побоювання пацієнта. Іноді сам страх може бути тим, повторення чого боїться хворий, але частіше бояться неприємності, інфаркту, апоплексичного удару. На свій страх хворі реагують втечею від дійсності (життя), наприклад, намагаються не виходити з дому.

2. Пацієнт перебуває під гнітом опанованих ним нав'язливих уявлень, намагається придушити їх, протидіяти їм, але це лише посилює первинну напругу. Коло змикається, і пацієнт виявляється всередині цього кола.

На відміну від фобії, obsесивні стани характеризуються не втечею, а боротьбою – боротьбою з нав'язливими уявленнями. Однак і фобії, і obsесивні стани викликаються прагненням уникнути ситуацій, що обумовлюють тривогу. Невроз породжується не тільки первинними умовами (зовнішня і внутрішня ситуація, яка веде до першого появу симптому), але і вторинними (закріпленням страху очікування). Необхідно розірвати ці кругові механізми. Зробити це можна, позбавивши підкріплення побоювання хворого. При цьому слід враховувати, що пацієнт з фобією боїться чогось, що може з ним статися, в той час як хворий з obsесією боїться і того, що може зробити сам.

У даних випадках слід звернутися до такої характерної для людини здатності до самоусунення, яка особливо яскраво відображається в гуморі. Гумор – важлива властивість людської особистості; він дає можливість зайняти дистанцію по відношенню до будь-чого, у тому

числі і до самого себе, і тим самим знайти над собою повний контроль. Мобілізація цієї здатності людини до дистанціювання і досягається за допомогою методу парадоксальної інтенції В. Франкла. Парадоксальна інтенція В. Франкла пізніше увійшла в науковий світ психології як метод поведінкової психотерапії.

Парадоксальна інтенція В. Франкла побудована на тому, що пацієнт повинен захотіти, щоб здійснили те, чи щоб він сам здійснив те, чого він так боїться. При цьому парадоксальна пропозиція повинна бути сформульована по можливості в гумористичній формі [8, с.158].

Інтенція (від лат. *Intentio* – “прагнення”, “увага”) – внутрішнє прагнення, намір, спрямованість свідомості на який-небудь предмет або явище [9, с. 299]. Парадоксальна інтенція – це прагнення зробити навпаки, перевернути намір навпаки.

“В історіях цієї хвороби почасти зустрічається страх перед якимось патологічним явищем, і цей страх, за іронією долі, прискорює настання цього явища. Це відбувається у результаті посиленого самоконтролю. Наприклад, анамнез пацієнтів, які страждають від безсоння, часто містить повідомлення про те, що, йдучи спати, вони починають посилено думати про своє безсоння, і це не дає їм заснути. У результаті сама зосередженість порушує нормальний процес засинання.

... Наявність такого методу лікування полягає не тільки в зміні погляду пацієнта на свою фобію, але й у заміні звичайної реакції “ігнорування” інтенційними зусиллями, але також у тому, щоб використовувати, наскільки можливо, почуття гумору. Воно допомагає пацієнту змінити ставлення до симптому, дає йому можливість дистанціюватися від нього, відокремити себе від неврозу.

... Якщо підвести пацієнта до того, щоб він припинив заперечувати прояви симптомів, які не намагався побороти і навіть намагався посилити їх, то симптоми зникають і більш не турбують клієнта [8, с. 243].

Фактично, сенс використання парадоксальної інтенції полягає в тому, щоб допомогти пацієнтові відокремити себе від неврозу, сміючись над ним.

Логотерапія передбачила багато, що пізніше поведінковою психотерапією було поставлено на солідну експериментальну основу.

Так, досліджуючи ефективність парадоксальної інтенції В. Франкла, поведінкові психотерапевти підбирали пари хворих неврозом нав'язливих станів з однаково вираженими симптомами і одного з них лікували методом парадоксальної інтенції В. Франкла, а іншого залишали без лікування як контрольного пацієнта. Було встановлено, що протягом декількох тижнів симптоми зникали тільки у хворих, що проходили лікування, при цьому ні в одному випадку не виникли нові симптоми замість колишніх.

Парадоксальна інтенція В. Франкла допомагає навіть у важких і хронічних випадках, причому і тоді, коли лікування триває недовго. Страх є біологічною реакцією, що дозволяє уникати тих ситуацій, які страх визначає як небезпечні. Якщо хворий буде сам шукати ці ситуації, навчиться діяти “повз” страху, то останній поступово зникне, ніби “атрофується” від бездіяльності.

Логотерапія – Третя віденська школа психотерапії, як її називають деякі автори, займається змістом людського існування і пошуками цього сенсу. Перші дві школи – це психоаналіз З. Фрейда та індивідуальна психологія А. Адлера. З. Фрейд зосередився на несвідомому, і перш за все, на сексуальному інстинкті, А. Адлер виділив найбільш значущими чинниками волю до влади, прагнення до статусу або “соціального інтересу”.

Згідно з логотерапією, прагнення до пошуку і реалізації людиною сенсу свого життя – вроджена мотиваційна тенденція, притаманна всім людям і є основним чинником поведінки і розвитку особистості. Тому В. Франкл казав про “прагнення до змісту” на протигагу принципу задоволення (інакше – “прагнення до задоволення”), на якому сконцентрований психоаналіз: “Людині потрібен не стан рівноваги, гомеостаз, а скоріше боротьба за якусь мету, яка їй відповідала” [9, с. 88].

Людське прагнення до реалізації сенсу життя може бути фрустрованим; “Екзистенційна фрустрація”, хоча сама по собі не патогенна, може призвести до неврозу, що корениться не в психічній, а духовній сфері існування людини. Ці ноогенні неврози виникають не у зв'язку з конфліктами між потягом і свідомістю, а через конфлікти між різними цінностями, на основі моральних конфліктів. Фрустрована

потреба в сенсі життя може компенсуватися прагненням до влади, до задоволення (часто у вигляді сильного сексуального потягу), психогенними невротами. Тому логотерапія розкрила не тільки ноогенний, але і психогенний невротизм.

Логотерапія не є лікуванням, конкуруючим з іншими методами, але вона цілком може змагатися з ними завдяки додатковому фактору, який вона містить. Як один із напрямів сучасної психотерапії логотерапія займає в ній особливе місце і протиставляє, з одного боку, психоаналіз, а з іншого – поведінкову психотерапію. Вона відмінна від всіх інших систем психотерапії не на рівні невротів, а при виході за його межі, в просторі специфічних людських проявів. Конкретно йдеться про дві фундаментальні антропологічні характеристики людського існування: про його самотрансценденцію і здатності до самоусунення. На цих двох онтологічних характеристиках людини ґрунтується механізм дії методів парадоксальної інтенції В. Франкла, яка застосовується при лікуванні фобій і obsesій та дереклексії, що використовується при лікуванні сексуальних невротів. Цей метод вимагає або заохочує пацієнта робити те, що викликає у нього страх.

Метод парадоксальної інтенції, на думку В. Франкла, діє на більш глибокому рівні, ніж це може здатися на перший погляд. Активізація гумору цим методом у пацієнта ґрунтується на відновленні базової віри в буття. Досягається щось істотно більше, ніж зміна поведінкового патерну, а саме екзистенціальна реорієнтація. Саме в цьому відношенні парадоксальна інтенція є істинно – “лого” – терапевтичною процедурою в повному розумінні цього слова. Її використання ґрунтується на тому, що в логотерапевтичних термінах визначається як психогенетичний антагонізм, який розуміється як специфічно людська здатність дистанціюватися не лише від світу, але також і від самого себе. Парадоксальна інтенція мобілізує цю основну людську здатність для терапевтичних цілей подолання невроту.

Існує специфічна і неспецифічна сфери застосування логотерапії. Психотерапія різного роду захворювань – це неспецифічна сфера. Специфічною ж сферою є зоогенні невротизми, породжені втратою сенсу життя. У цих випадках використовується методика сократівського діалогу,

що дозволяє підштовхнути пацієнта до відкриття ним для себе адекватного сенсу життя. Важливу роль відіграє при цьому особистість самого психотерапевта, хоча нав'язування їм своїх смислів неприпустимо.

Ніхто, і логотерапевт в тому числі, не “підносить” той єдиний сенс, який людина може знайти в своєму житті, в своїй ситуації. Однак логотерапія ставить за мету розширення можливостей пацієнта бачити весь спектр потенційних смислів, які може містити в собі будь-яка ситуація. Не людина ставить питання про сенс свого життя – життя ставить це питання перед нею; іншими словами, людина не винаходить його, а знаходить в об'єктивній дійсності. Правильно ставити питання не про сенс життя взагалі, а про конкретний сенс життя даної особистості в даний момент.

Питання про те, як людина знаходить сенс свого життя, є ключовим для практики логотерапії. Сам процес знаходження сенсу зводиться до загально психологічних закономірностей людського пізнання (зокрема, виділення фігури з фону). Однак смислова реальність не зводиться до вимірів біологічного і психологічного існування людини і не може вивчатися традиційними методами.

Положення про унікальність сенсу не заважає В. Франклу дати змістовну характеристику можливих позитивних смислів. Цінності – смислові універсалії, що є результатом узагальнення типових ситуацій в історії суспільства. Виділяються 3 групи цінностей: цінності творчості, цінності переживання і цінності відносини. Пріоритет належить цінностям творчості, основним шляхом реалізації яких є праця. З числа цінностей переживання В. Франкл детально зупиняється на любові, яка має багатий смисловий потенціал.

Основний пафос і новизна логотерапії пов'язані із цінностями відносини. При будь-яких обставинах людина здатна зайняти осмислену позицію по відношенню до цих обставин і надати своєму стражданню глибокого життєвого сенсу. Таким чином, життя людини ніколи не може виявитися безглуздом. Практичні досягнення логотерапії пов'язані саме з цінностями відносин, з відчуттям людьми сенсу свого існування в ситуаціях, які здавалися безвихідними. Однак звернення до них виправдано, коли всі інші можливості вплинути на власну долю вичерпані.

З прийняттям рішення, з вибором пов'язана відповідальність людини за своє життя. Проблема відповідальності – центрова проблема логотерапії: знайшовши сенс, людина несе відповідальність за здійснення цього унікального сенсу; від індивіда вимагається прийняття рішення, чи бажає він чи ні здійснювати сенс в даній ситуації. Необхідність і свобода локалізовані не на одному рівні. Свобода підноситься над будь-якою необхідністю. Людина вільна по відношенню до своїх потягів, до спадковості і факторів зовнішнього середовища. Вона, в певних межах, самодетермінуюча істота. Вона може вільно запроваджувати сенс життя.

Логотерапія передбачила багато, що пізніше поведінковою психотерапією було поставлено на солідну експериментальну основу. Так, досліджуючи ефективність парадоксальної інтенції В. Франкла, поведінкові психотерапевти підбирали пари хворих неврозом нав'язливих станів з однаково вираженими симптомами і одного з них лікували методом парадоксальної інтенції В. Франкла, а іншого – залишали без лікування які контрольного пацієнта. Було встановлено, що протягом декількох тижнів симптоми зникали тільки у хворих, що зазнали лікування, при цьому ні в одному випадку не виникли нові симптоми замість колишніх.

Отже, парадоксальна інтенція В. Франкла допомагає навіть у важких і хронічних випадках, причому і тоді, коли лікування триває недовго. Страх є біологічною реакцією, що дозволяє уникати тих ситуацій, які страх визначає як небезпечні. Якщо хворий буде сам шукати ці ситуації, навчиться діяти “повз” страху, то останній поступово зникне, ніби “атрофується” від бездіяльності.

Особливості застосування даного прийому ґрунтуються на специфічно людській здатності до усунення, що лежить в основі почуття гумору. Ця важлива здатність усуватися від себе задіюється щоразу, коли застосовується логотерапевтичний прийом парадоксальної інтенції. При цьому пацієнт отримує можливість відсторонитися також від свого неврозу. Гордон Олпорт пише: “Невротик, який вчиться сміятися над собою, стає на шлях до самоволодіння, а можливо і одужання” [4]. Парадоксальна інтенція служить емпіричним підтвердженням і клінічним застосуванням цього твердження Г. Олпорта.

Парадоксальна інтенція не залежить від етіологічної бази в кожному конкретному випадку. Едіт Вейскопф-Джельсон стверджує: “Хоча традиційна психотерапія наполягає, що терапевтичні процедури повинні ґрунтуватися на виявленні етіології, цілком можливо, що в ранньому дитинстві неврози можуть викликатися одними причинами, а в дорослому віці – зовсім іншими” [10]. Цей факт обумовлює необхідність перспективи подальших наукових досліджень в галузі психотерапії неврозів.

Список використаної літератури

1. Аведисова А. С. Особенности психофармакотерапии больных с пограничными психическими расстройствами // А. С. Аведисова. – Психиатрия и психофармакотерапия. – 2003. – Т. 5, № 3.
2. Гурьянова Т. Землетрясение души // Т. Гурьянова. – М. : АиФ. Здоровье. – 2005. – № 43. – С. 13.
3. Гордон Олпорт. Становление личности / Олпорт Гордон. Избранные труды. – М. – 2002. – С. 456.
4. Дикевич Е. А. Применение препаратов растительного происхождения при лечении соматоформных расстройств // Е. А. Дикевич, Д. М. Иванова // Русский медицинский журнал. – 2008.
5. Романин А. Н. Основы психотерапии // А. Н. Романин. – М. : КНОРУС, 2006. – 469 с.
6. Сергеев И. И. Психофармакотерапия невротических расстройств // И. И. Сергеев. Психиатрия и психофармакотерапия. – 2003. – Т. 5, № 6.
7. Комер Р. Основы патопсихологии / Р. Комер. – Fundamentals of Abnormal Psychology, – 2001. – 617 с.
8. Франкл В. Теория и терапия неврозов // Человек в поисках смысла / Виктор Франкл. — М. : Прогресс, 1990. — Часть III : Основы логотерапии.
9. Философия: Энциклопедический словарь. – М. : Гардарики. Под редакцией А. А. Ивина. – 2004. – 347 с.
10. Koran L. M., Hanna G. L., Hollander E., Nestadt G., Simpson H. B.; American Psychiatric Association Practice guideline for the treatment of patients with obsessive-compulsive disorder // Am J Psychiatry. – 2007 Jul. – Т. 164 (7 Suppl). – С. 5–53. – DOI:10.1176/appi.books.9780890423363.149114. – PMID 17849776

Рецензент – доктор психологічних наук, доцент Паламарчук О. М.

Стаття надійшла до редакції 27.05.2016

Шпортун О. Н. **Парадоксальная интенция В. Франкла в психотерапии неврозов**

В статье раскрывается сущность и механизмы эффективности метода логотерапии В. Франкла – парадоксальная интенция в работе с неврозами. Поскольку парадоксальная интенция базируется на восприятии человеком юмора и его понимании, снятии дистанции, мобилизация способности человека к дистанцированию и достигается с помощью метода парадоксальной интенции В. Франкла, что особенно эффективно при психотерапии неврозов.

Ключевые слова: психология юмора, парадоксальная интенция, психотерапия, невротические состояния.

Shportun O. N. **Paradoxical intention V. Frankl's in psychotherapy of neurose**

In the article the essence and mechanisms of efficiency of a V. Frankl's method of logotherapy – paradoxical intention in work with the neuroses, is revealed. As paradoxical intention is based on the human perception of humour and its understanding, removal of a distance. The mobilization of the human ability to distance themselves and is achieved by using the V. Frankl's method of a paradoxical intention. That is especially effective in psychotherapy of neuroses.

The interest in studies of the sense of humor of patients with mental illness is caused a common opinion among clinicians that the disorder may have the diagnostic and therapeutic significance. The perception of humor is an unique phenomenon in which the unity of the intellect and affect is clearly manifested. Since the neurosis – is a neuro-psychiatric disorder that occurs as a result of the important life relationships of a human damage, there is an opinion of scholars of the effective impact of humor on the conduct of neuroses therapy, namely: the method of the paradoxical intention of V. Frankl.

The method of the paradoxical intention, according to V. Frankl, acts on a deeper level than it may seem at first glance. The activation of the humor of this method in a patient is based on the renewal of the basic faith in life. Something much more than a change of behavioral pattern, namely existential reorientation is achieved. In this regard a paradoxical intention is true -'logo'- therapeutic procedure in the full sense of the word. Its use is based on the fact that in logotherapeutic terms is defined as the psychogenetic antagonism, which is understood as specifically human ability to distance himself not only from the world, but also from himself. Paradoxical intention of this basic human ability for therapeutic purposes to overcome the neurosis is mobilized. The features of this technique usage is based on the specifically human ability to removal, of the underlying the sense of humor. This important ability to be eliminated is enabled every time the logotherapeutic method of paradoxical intention is used. In this case a patient is able to move away from the neurosis as well.

Keywords: *psychology of humor, paradoxical intention, psychotherapy, neurotic states.*