

Вопросы смысла в России: 10 лет спустя

Быстро пролетело десять лет с момента первого издания книги Альфрида Лэнгле «Жизнь, наполненная смыслом» в России*. Экзистенциальный анализ пустил здесь корни: проводятся образовательные проекты и международные конференции, работают психотерапевты — ученики А. Лэнгле. А вопросы смысла встают перед нами все острее. Странные времена, странные реформы, приводящие к дефициту смыслов целого народа...

В учении о смысле основателя логотерапии Виктора Франкла говорилось: жизнь наполняется смыслами, если ты можешь находить и проживать ценности, не важно, идет ли речь о грандиозных «проектах века» или об очень скромных проектах в масштабах одной семьи или одной личности с ее непубличной частной жизнью. Важен не масштаб, а тот факт, что ценности — действительно ценности, они не в моей голове, а в моем сердце чувствуются как хорошее. Позднее Альфрид Лэнгле развел идею, описав три системы предпосылок, о которых человек должен заботиться, чтобы справиться с ситуацией бессмысленности, ситуацией, которая проживается как специфическое страдание и вызывает у людей спонтанные защитные реакции (сарказм, иждивенческие установки, отношение к жизни как игре, в которой есть лишь эффектные моменты, а также цинизм, фанатизм и т.д.).

* Это издание выходит в новом переводе, автор перевода – Яна Дюкова, ученица Альфрида Лэнгле.

Оказывается, далеко не всем людям знакома ситуация, в которой нужно найти смысл. Так, по данным исследования австрийского психолога Л. Тутч и ее коллег, из ста опрошенных жителей Вены 11% указали на то, что вопрос о смысле никогда не осознавался ими как важный. Но именно у этой группы обнаружена самая высокая степень удовлетворенности жизнью! Этот неожиданный результат может быть объяснен уже описанным Франклом фактом, что люди, проживающие и исполняющие смыслы, не задают себе вопрос о смысле, потому что он не представляет для них проблему. Наполненная смыслом жизнь сопровождается спонтанным ощущением: то, чем ты как раз сейчас занимаешься, соответствует тебе и «в целом хорошо и правильно». Когда человек оказывается в неясной для себя ситуации, он проделывает определенную работу, чтобы в конце концов прийти к решению.

В. Франкл понимал смысл как форму самоотдачи делу, отношениям, проекту, как посвящение себя задаче. Однако как в бешеном ритме больших городов не перепутать самоотдачу с «захваченностью», слепым суетливым, хаотичным бегом по кругу? (Этот феномен наших дней прекрасно описал Г. С. Померанц в работе «Проблема Воланда».)

Можно выделить три шага, которые нужно сделать, чтобы найти смысл ситуации.

Первый шаг: смена угла зрения — надо перевести взгляд с полюса собственных страданий (а переживание бессмысленности — это особый вид страдания) на внешний полюс, при этом дистанцироваться от собственных переживаний и заняться ориентированием в той ситуации, в которой оказался. Если самоотдача —

это вектор (упорядоченная пара точек), то сначала нужно найти исходную точку: где я стою? В какие обстоятельства я, возможно, сам того не желая, оказался «заброшенным»? В чем здесь для меня проблема? В каких взаимосвязях я потерялся? Что неясно? Какова моя жизнь сейчас, объективно, просто описательно, без оценочных вздохов и проклятий? Дети еще не могут ориентироваться в ситуации, поэтому иногда они не хотят идти в школу — с ней нет ясности: каковы правила? По каким законом здесь живут? Каково мое место? По этой же причине они не хотят идти и во взрослую жизнь. Помочь детям разобраться в логике школьного порядка должны взрослые. То же касается и порядка жизни.

Второй шаг: соотнесение с ценностными основаниями ситуации: что меня в этой ситуации трогает? Где я чувствую себя запрошенным? Где я нужен? К своей жизненной ситуации нужно прислушаться и ребенку своему помочь прислушаться: где жизнь меня запрашивает? Когда человек выполняет второй шаг, он эмоционально открывается возможностям ситуации и соотносит их с собственными ценностями. Тогда ситуация предстает как поле ценностей, в ней есть то, чем человек дорожит, и именно это создает поле для экзистенциальной деятельности, придает мотивационную силу намерению. Главное здесь, особенно когда вы помогаете подростку, — не выдавать свои ценности за его.

Третий шаг: выбор конечной точки франкловского вектора: ценности в будущем. Куда мы идем? Куда я должен прийти? Ради чего я здесь? Что благодаря мне может быть хорошего в будущем? Этот третий шаг может быть совсем небольшим: съездить к маме, начать

учить английский, разрешить ребенку ходить не в музыкальную, а в художественную школу и т.д. Размер шага должен быть именно небольшим, ведь это первый шаг, и только время покажет, правильно ли было выбрано направление. Может быть, этот шаг и будет ошибочным. Но если он будет сделан с внутренним согласием, он не станет бессмысленным.

Три структурных компонента смысла — ориентирование, поле ценностей и ценность в будущем — выполняют разные функции. Первый шаг помогает увидеть структуру ситуации, проясняет ее понимание (здесь задействовано восприятие), второй делает ситуацию значимой, «лично моей» (задействованы эмоциональность и интуиция), третий позволяет сделать выбор, «запускает» процесс воли (здесь действуют структуры Я: привычка размышлять, ум, внимание к деталям, настойчивость и принятие себя всерьез).

Хотелось бы хоть немного пожить в стране, в которой уважают общечеловеческие смыслы и ценности. Но, строго говоря, ни одно правительство не может запретить мне искать смысл этого года, этого периода моей жизни, этого дня самостоятельно.

Эта книга по-прежнему абсолютно актуальна. Она не устарела ни в одной своей идее и по-прежнему помогает нам жить наполненно и со смыслом. Несмотря ни на что.

Светлана Кривцова,
доцент кафедры психологии личности
факультета психологии МГУ имени
М.В. Ломоносова, кандидат психологи-
ческих наук

Логотерапия как искусство быть

Читатель держит в руках книгу, отнюдь не типичную для бесконечной череды выпускаемых сейчас зарубежных популярных книг по психологии, обещающих легко и быстро научить человека нравиться окружающим, стать успешным, победительным во всех делах и т.п. Эта книга вообще не о путях приобретения с помощью психологии внешних благ, она — о внутренней жизни, ее ценности, цене и смысле. Автор — замечательный австрийский психолог и психотерапевт — профессор Альфрид Лэнгле, директор Венского института экзистенциального анализа и логотерапии, ученик, ближайший сотрудник и преемник основателя логотерапии Виктора Франкла.

Появление логотерапии тесно связано с величайшей трагедией XX века — Второй мировой войной (1939– 1945), когда, казалось бы, беспрозрачная ночь опустилась на Европу, торжествовала варварская идеология, которой с поразительной легкостью поддавались многие тысячи людей и целые народы. Вспоминаются слова Салтыкова-Щедрина, сказанные за несколько десятилетий до появления Гитлера и оказавшиеся столь пророческими: «Пришел бандит и, не долго думая, взял да и погасил огонь мысли. Он ничего не страшился, ни современников, ни потомков, и с одинаковым неразумением накладывал гасильник и на отдельные человеческие жизни, и на общее течение ее. Успех такого рода извергов — одна из ужаснейших тайн истории; но раз эта тайна прокрались в мир, все

существующее, конкретное и отвлеченное, реальное и фантастическое — все покоряется гнету ее».

Именно тогда, во тьме этой «тайны беззакония» проходила проверку логотерапия в голове и душе рядового заключенного фашистского концлагеря смерти, которым был венский психиатр, психолог и психотерапевт Виктор Франкл*. Одним из толчков к ее созданию стала гипотеза другого венского психиатра, психолога и психотерапевта — Зигмунда Фрейда, согласно которой люди, столь очевидно различающиеся по внешним манерам, воспитанию, привычкам и причудам, непременно станут одинаковыми, если их поместить на длительное время в крайне жесткие, бесчеловечные условия. И тогда облетят все фиговые листочки цивилизации и останутся одни «базовые инстинкты» яростной борьбы за выживание. Франкл находился именно в таких условиях. Более того — его ждала смерть в газовой камере, которая для него, узника-еврея, была неизбежна. И вокруг люди были в тех же жестоких условиях. Но они не стали одинаковыми, не все потеряли свою человеческую суть. Фрейд ошибся!

Но что же делало людей разными и, главное, что удерживало их человеческую жизнь и сознание в этом аду? Ответ Франкла: удерживал их особый, только им — каждому в отдельности — присущий внутренний смысл, найденный и исповедуемый ими, тот путеводный, защищаемый всеми силами души огонек, пусть

* В. Франкл создал теорию логотерапии в конце 1930-х годов, а когда попал в Освенцим, с ним была рукопись его книги, спрятанная под подкладкой пальто. Надежда сохранить ее таким образом не оправдалась — рукопись, конечно, была уничтожена, но Франкл после войны написал другие книги о логотерапии.

маленький и зыбкий, как свеча на ветру, который светил им в этой тьме. Франкл, например, продумывал шаг за шагом свою теорию и представлял, как после войны будет докладывать ее в зале Венского психотерапевтического общества (тот самом, в котором когда-то выступал и Фрейд) и как он скажет, в частности, об ошибке Фрейда. И это — напомню — в жуткой повседневности лагеря смерти, где твое будущее предопределено, где ты не человек, а порядковый номер.

...Много лет спустя, в 1986 году, Виктор Франкл приедет в Москву, будет с триумфом принят на психологическом факультете МГУ, где среди многих других ему зададут и такой вопрос: «Поделитесь, пожалуйста, секретом — каким образом вам удалось так сохранить молодость?» Франклу было тогда за восемьдесят, но он был удивительно бодр, ясен, остроумен, точен в движениях. Франкл засмеялся и ответил, что если и есть секрет, то он прост — вовремя ухватиться за сильную, великую идею. Огонек смысла стал светом жизни...

Но тогда, во время войны, да и сразу после нее было не до пафоса и триумфа. Несмотря на великую победу над фашизмом, остались незалеченными раны потерь и глубокое разочарование в человеке, его истинных намерениях и морали. Если такая война, такая идеология оказались возможными, то каковы же перспективы человека, в чем теперь основы и гарантии его будущего? Даже традиционная вера у многих была глубоко поколеблена, поставлена под вопрос, требовала каких-то новых обоснований (достаточно вспомнить название одной из статей того времени — «Понятие Бога после Освенцима»).

И вот в эти трудные послевоенные годы учение с труднопроизносимым названием «экзистенциализм», заложенное еще в начала ХХ века в России (Бердяев, Шестов), учение, в разработке которого принимали участие такие корифеи, как Ясперс, Хайдеггер, Сартр, Бубер, Марсель и др., стало получать все большее распространение среди образованных людей на Западе. Исходным, как явствует из самого названия, стало понятие «экзистенции» (существования) — того состояния, что лежит в основе бытия человека и остается при всех возможных перипетиях внешнего мира. Экзистенциализм отвечал тогдашним умонастроениям, поискам опоры в разоренном внутреннем мире. Но до начала этих поисков конкретному человеку, вышедшему из мясорубки войны, надо было просто ощупать самого себя, понять, что он жив, уцелел, что он может видеть, слышать, дышать, мыслить, несмотря на всю проявленную к нему несправедливость, злобу и враждебность. Предстояло как бы заново освоить пространство своего существования, открыть его для себя не как умственную, интеллектуальную или идеологическую реальность, а как переживаемый чувственно, душой и телом факт, как жизнь. Свобода, познание, ответственность также требовали своего переоткрытия, освоения не в качестве только отвлеченных философских категорий, но как индивидуально-психологические, бытийно-переживаемые реалии, сама возможность которых была поставлена войной под вопрос. Одной «чистой философией» было уже не обойтись. Отражая настроения тех лет, Михаил Пришвин писал в своем дневнике в 1943 году, что в «философии заключается

соблазнительная лазейка удрать в иллюзорный мир и свалить с себя необходимую тягость борьбы за действительность». И в этих обстоятельствах опыт и воззрения Франкла оказались не просто к месту, но жизненно, экзистенциально важны для многих людей. Его статьи, книги, идеи стали широко распространяться сначала в Европе, а затем в Америке.

Прорывались они в шестидесятых годах и сквозь решетку «железного занавеса» в Советский Союз. Помню самиздатовский слепой текст на папиросной бумаге и потрясший меня простотой и ясностью пример значимости смысла: помочь, оказанная Франклом пожилому врачу, находящемуся в глубокой депрессии после смерти горячо любимой жены. Франкл спрашивает в беседе: «А что было бы, если бы вы умерли раньше ее?» — «О, — восклицает доктор, — для нее это было бы ужасно, она бы так страдала!» — «Вот видите, — говорит Франкл, — теперь вы страдаете за нее, вы взяли на себя ее страдания». Нельзя вернуть потерю, нельзя изменить ситуацию, но найденный смысл способен ее преобразить, придать цену и ценность.

Возвращаясь к экзистенциальной концепции и, разумеется, поневоле ее здесь упрощая, можно сказать, что вопрос о смысле жизни возникает прежде всего в кризисных или, как предпочитал говорить Ясперс, «пограничных ситуациях», в периоды глубочайших потрясений. Именно тогда возможен прорыв к подлинному бытию, которое всегда является глубоко личностным, а не объективно-предметным. Поэтому прообраз отношения к бытию Марсель видел в личном отношении к другому человеку, и тогда бытие пред-

Содержание

Вопросы смысла в России: 10 лет спустя. Кривцова С.	5
Логотерапия как искусство быть. Братусь Б.	9
Предисловие	20
Глава 1. БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ — ЗНАЧИТ, БЫТЬ В ПУТИ	24
Что мы понимаем под «смыслом»? — Поиск смысла актуален всегда, потому что, во-первых, человек свободен и может меняться; во-вторых, непрерывно меняются жизненные ситуации, в которых он себя обнаруживает; в-третьих, человек делает выборы, и они неравноценны. — Действительно ли человек свободен? — Жизнь — это творческая задача. — Свобода и последствия ранее принятых решений.	
Глава 2. ДОРОГИ, ВЕДУЩИЕ В НИКУДА	35
Свобода вынуждает принимать решения (призывает к решению). — Типичные способы уклонения от свободы: конформистские и тоталитарные. — Дезориентация — бедствие нашего времени — ведет к экзистенциальному вакууму и произволу.	
Глава 3. ПУТИ, ВЕДУЩИЕ К СМЫСЛУ	47
Умение различать возможности и принимать решение. — Смысль зависит от ситуации и от человека. — Значение смысла. — Три основных дороги к смыслу: ценности переживания, ценности созидания, ценности отношения. — Обхождение со страданием, которого не избежать («неотвратимым страданием»).	
Глава 4. СМЫСЛ — КУРС НА УСПЕШНУЮ (ИСПОЛНЕННУЮ) ЖИЗНЬ	63
У жизни всегда наготове возможности обретения смысла. — Смысль как ценность переживания. — Девять подробных описаний смысла и его поиска. — Ключевые позиции для поиска смысла.	

Глава 5. КАК ПРИХОДИТ УСПЕХ? 82

Успех: результат труда и удачи — нацеленность на успех ведет к чувству опустошенности, внутреннему напряжению и неуверенности. — Три вида психических нарушений, возникающих при стремлении к успеху: мания успеха, страх неудачи, психическая блокада. — Основания для чувств.

Глава 6. ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ В ОТВЕТСТВЕННОСТИ? 101

Смысъ свободы — ответственность. — Чувство ответственности неотделимо от свободы. — Ответственность: проявление отношения. — Обращение с виной.

Глава 7. БРЕННОСТЬ И СМЫСЛ 115

Самое страшное в жизни: смерть? — Чем менее полно мы живем, тем страшнее нам умирать. — Открытость и участие. — «Онтологический смысл»: смысл всего. — Наконец жить! — «Экзистенциальный смысл»: смысл, появляющийся благодаря мне. — Ключ к нахождению смысла: быть человеком означает быть адресатом вопроса. — Жить означает давать ответ.

**Приложение 1. ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНО
ОТВЕТИТЬ СЕБЕ ПРИ ПОИСКЕ СМЫСЛА
(РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ)** 129**Приложение 2. ПУТЬ К СМЫСЛУ ЖИЗНИ** 131**Литературные источники** 133

Конец ознакомительного фрагмента.
Для приобретения книги перейдите на сайт
магазина «Электронный универс»:
e-Univers.ru.