

Берта Ландау

Смысл семьи



Практики семейной логотерапии
по Виктору Франклу

Берта Ландау
Смысл семьи. Практики
семейной логотерапии
по Виктору Франклу
Серия «Практика логотерапии»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38050151

*Берта Ландау. Смысл семьи. Практики семейной логотерапии по
Виктору Франклу: АСТ; Москва; 2018
ISBN 978-5-17-109216-0*

Аннотация

Современный брак – структура, находящаяся, с одной стороны, в процессе становления; с другой – в процессе распада. Мы вступили в период личностного выбора. Каждый свободен выбрать самостоятельно, не опираясь на общественное мнение, традиции, а зачастую и на мнение папы и мамы. При этом и ответственность придется нести самому. Ответственность за выбор жены (мужа), за целостность семьи, за воспитание детей. А мир личной ответственности – мир сложный, пугающий, особенно для тех, кто не имеет перед глазами пример ответственного поведения со стороны старших поколений. С другой стороны, только мир личной ответственности может

создать и более совершенную, и более сильную личность. Вопрос только, как это сделать? Пока нет четко сложившейся системы и даже представления о том, как готовить к будущей семейной жизни молодых людей. А готовить к семейной жизни необходимо! Ведь большинство будущих супругов растет сейчас в неполных семьях, поэтому к совершеннолетию они не имеют примеров родительской любви и терпения по отношению друг к другу. Семья сегодня – это огромная проблема. Семьи ломаются, безжалостно рушатся, без оглядки на главное – детей. Все заняты поисками своего абсолютного и окончательного счастья, меняя попутно партнеров и партнерш, круша все на своем пути. Любовь по-прежнему самый главный смысл брака. Как разобраться в своих чувствах, как их взрастить, как сохранить? Путь к ответу на эти вопросы может помочь найти логотерапия, учение, основанное и разработанное выдающимся австрийским неврологом Виктором Франклом. Берта Ландау, как практикующий логотерапевт, рассматривает проблемы семьи, анализируя жизненные ситуации и решения, которые приводят семьи к краху или возрождению.

Содержание

Введение	7
Часть I	24
Задачи логотерапии	27
Коперниковский переворот	40
Смыслы жизни. Пути обретения смысла	44
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Берта Ландау

Смысл семьи

Практики семейной

логотерапии по

Виктору Франклу

Портрет на заднюю сторону обложки *Владимир Симонов*

© Берта Ландау

© ООО «Издательство АСТ»



Берта Ландау – лингвист, писатель, практикующий психотерапевт (направление – логотерапия); выпускница Московского института психоанализа и Венского института Виктора Франкла, ученица ведущего логотерапевта нашего времени Элизабет Лукас и Александра Баттиани.

Введение

Семья – поле битвы?

К постановке проблемы

Современный брак – структура, находящаяся, с одной стороны, в процессе становления, с другой – в процессе распада.

Сейчас, в XXI веке, часто приходится слышать, что брак XIX – начала XX в. был в России религиозным, а потому прочным и незыблемым. Формально, поскольку браки заключались в церкви и только после этого считались официальными и законными, это так. Но только формально, ибо христианский брак – это образование малой Церкви, в основе которого лежит духовное единство и добровольный выбор в любви.

В России брак всегда был социальным явлением: будущие супруги не имели возможности осуществить свой собственный выбор (добровольный выбор в любви), на них влияли внешние факторы: сословные, родовые и т. п. Если обратиться к XIX веку, надо отметить следующее:

В течение столетий в России господствовала традиционная (патриархальная) форма брака. Ее основные черты:

- высокий уровень рождаемости;
- низкая продолжительность жизни (в среднем мужчины

- 38 лет, женщины – 40);
- высокая смертность;
- раннее вступление в брак (в деревнях средний возраст женихов – 16–20 лет, невест – 14–18);
- заключение брака не молодыми, а их родителями, т. е. решающую роль играла воля родственников, опекунов¹.

Новая семья не была отдельной самостоятельной единицей, а входила в состав уже существующей семьи, зачастую состоящей из нескольких поколений.

Таким образом, ни о свободе выбора, ни о личной ответственности молодых, ни о чувствах речь не шла, в основе патриархального брака лежали традиции и устоявшийся уклад жизни. Личность в подобном браке не учитывалась, не уважалась и не имела возможностей для развития. Поэтому кризис патриархальной семьи был неизбежен. И если в первых двух третях XIX в. большинство населения по достижении брачного возраста вступало в брак, то к началу XX века ситуация меняется: незамужние женщины и неженатые мужчины перестают быть исключением.

Статистически низкая численность разводов на практике была связана с большим числом сожительства и с увеличением количества незаконнорожденных детей (то есть их родители не состояли в официальном законном браке, что влекло для этих детей некоторое поражение в правах).

За полтора столетия ситуация в корне изменилась. Наш

¹ Елена Белякова. «Брак и развод в России XIX в.», (his.1sep-tember.ru)

сегодняшний мир целиком базируется на личном выборе и личной ответственности. И мы можем утверждать, что нынешняя семья создается на огромном риске зачастую незрелых, безответственных, не готовых отвечать за свои слова и поступки людей, не осознающих до конца ни свои намерения, ни способы их осуществления. При этом ни в моральном, ни в психологическом, ни в духовном, ни в материальном плане они не могут рассчитывать на чью-либо помощь.

Помните слова Короленко: «Человек рожден для счастья, как птица для полета»? Позвольте усомниться в правоте этого утверждения. Да и не всякая птица для полета рождена, возьмите хоть курицу нашу родную, хоть страуса заморского. Не летают, хоть и птицы. И человек, кажется, вовсе не рожден для счастья. Кто ему это обещал, ну скажите? Но положено ждать! И верить, что счастье на земле можно добыть. Вот мы и устремляемся к птице счастья.

Для многих такой птицей представляется брак. Но вот что странно: вступая в брак, люди надеются на радость, на укрепление собственных позиций, а часто получают страдания, разрушение, крушение иллюзий. Все-таки прав Виктор Франкл: «Жизнь – гораздо больше, чем просто счастье».

Брак – это начало очень многотрудного пути! Почему все народные песни (у всех народов мира!) содержат плач невесты? Да потому что не в рай она попадает земной, а на кремнистую дорогу жизни ступает, где начинаются главные испытания: терпение, кротость, благородство, сочувствие, под-

держка, готовность даже к нужде – вот что будет спрашивать с вас жизнь, как в сказках, которые нам в детстве читали.

В последнее время на форумах в Интернете популярна тема слабости современного мужчины. «Мужчина измельчал» – вот основной вывод высказываний большинства.

В чем же причина утраты силы «сильного пола» и можно ли повернуть процесс вспять?

Главная причина в том, что на протяжении почти целого столетия наши мужчины воспитываются женщинами, из поколения в поколения, за редким исключением. Женщины же, не отдавая себе отчет в особенностях и кардинальном отличии мужчин от них, бедных и преданных тружениц, с раннего детства ломают мужской характер, унижают и губят мужское достоинство, лишая будущего мужчину самого основного: уважения к себе. В силу исторических и социальных причин процесс уничтожения мужского «я» в мужчине зашел слишком далеко. Мальчикам на определенном этапе развития просто необходим рядом взрослый мужчина, с которого они берут пример, чьим мужским опытом будут потом жить долгие годы. Но смотрите, что получалось с нашими мужчинами:

1914 год – начало Первой мировой войны. Мужчин отправляют воевать. На долгие годы. Многие не возвращаются. Мальчиков растят матери.

1917 год – две революции (Февральская и Октябрьская), далее – Гражданская война. Несколько лет продолжается

братоубийство. Мужчины воюют. Мальчиков растят матери.

20-е годы XX века – коллективизация, раскулачивание, массовые ссылки, гибнут целые семьи, тысячами, десятками тысяч. Но в первую очередь – мужчины. Мальчиков растят матери и воспитательницы детских дошкольных и школьных учреждений.

30-е годы XX века – период массовых репрессий, во время которых уничтожены тысячи граждан нашей страны. Оставшихся после ареста родителей сирот отдают на воспитание в детские дома.

40-е годы XX века – Вторая мировая война, самая катастрофическая по масштабам потерь в истории человечества. До сих пор не опубликованы точные цифры наших погибших соотечественников. Сначала называли 20 миллионов. Потом 30 миллионов. Кто-то доказывал, что потерь было не менее 40 миллионов. Представьте: из поколения мальчиков 1923–1924 года рождения в живых осталось лишь 3 %! Разумеется, следующее поколение мальчиков воспитывалось матерями, вернее, воспитательницами и школьными учительницами, так как матери вынуждены были зарабатывать на пропитание.

Далее: массовые репрессии конца 1940-х годов (послевоенная вспышка душевной болезни вождя народов). «Подчистили» чудом выживших в войне мужчин.

Массовые репрессии начала 1950-х.

К этому времени генофонд нации, по мнению некоторых

социологов, был необратимо подорван.

Вот запись в микроблоге портала *Newsland* с раздумьями подобного рода:

«Как кончаются большие войны.

Тридцатилетняя европейская война 1914–1945 годов, которая смыла кровью весь активный потенциал европейской цивилизации. Уничтожила все, что можно, убила самых лучших. Многие миллионы самых сильных и смелых молодых людей.

Теперь уже совсем другая Европа, включая Россию.

Уже никто не рвется покорять Арктику, Антарктику, все потухло...» (запись оставил Escort 10 июля 2009 г.)

Однако и после войны, и после разрухи, после голода, нищеты, унижений жестокого века мальчишки рождались. И у некоторых даже были живые отцы! Но отцы эти имели уже слабое представление о собственном пути настоящего мужчины. Они понятия не имели о мужском достоинстве, о терпении, о преодолении тягот будничной жизни. Их учили стремиться к подвигу. В обыденной же жизни подвиги сводились к количеству выпитого и к материнским слезам и уговорам.

Большинство наших женщин «закалялось в боях» за выживание. К тому же русский женский характер всегда славился своей силой. Вот как на тему мужских и женских рус-

ских характеров рассуждал еще в 1917 году английский писатель Сомерсет Моэм:

«В своих рассказах Захер Мазох описывает женщин больших и сильных, энергичных, дерзких и жестоких. Они подвергают мужчин всевозможным унижениям. Русская литература изобилует подобными персонажами. К этому властному типу принадлежат героини Достоевского. Мягкость, нежность, доброта, обаяние не привлекают мужчин, которые их любят. Напротив, они находят странное наслаждение в унижениях, которым подвергаются. Они жаждут оскорблений. Героини Тургенева умны, энергичны, предприимчивы, в то время как герои – безвольные мечтатели, не способные к действию. Это характерная черта русской литературы, и я предполагаю, что она исходит из глубины русского характера. Все, кто жил в России, были поражены тем, как агрессивны женщины по отношению к мужчинам. Кажется, им доставляет чувственное удовольствие унижать их перед другими. Они сварливы и грубы в разговоре; мужчины терпят от них такие вещи, которые вряд ли стерпел бы англичанин; вы видите, как они краснеют от насмешек, но не пытаются ответить тем же; они по-женски беспомощны и легко могут заплакать» (Сомерсет Моэм. Записные книжки. М., «Вагриус», 2001).

Наблюдательный чужестранец Моэм заметил то, что дав-

но было зафиксировано русской литературой и нашими знаменитыми литературными критиками: большинство литературных героев-мужчин у нас – «лишние люди», мающиеся и не знающие, куда бы себя деть, большинство героинь-женщин обладают «решительным и смелым женским характером».

«Решительный и смелый женский характер» – не заслуга и не вина нашей женщины. Он выработался в результате тяжелых исторических испытаний – из поколения в поколение выпадавших на долю наших семей. Но вот результат: предложение у нас обычно делают женщины, именно они настаивают на оформлении отношений. Мужчина опасается. Так называемый «гражданский брак» обусловлен именно осознанием рисков, связанных с браком официальным, боязнь ответственности не только за будущее поколение, но и за самих себя. В отношении брака и семьи как никогда актуальны слова Виктора Франкла: «В век, когда десять заповедей уже потеряли для многих свою силу, человек должен быть подготовлен к тому, чтобы воспринять 10 000 заповедей, заключенных в 10 000 ситуаций, с которыми его сталкивает жизнь». Мы должны принять эту ситуацию как данность. Да, мы вступили в период личностного выбора. Каждый свободен выбрать самостоятельно, не опираясь на общественное мнение, традиции, а зачастую и на мнение папы и мамы. При этом и ответственность придется нести самому. Ответственность за выбор жены (мужа), за целостность се-

мы, за воспитание детей. А мир личной ответственности – мир сложный, пугающий, особенно для тех, кто не имеет перед глазами примера ответственного поведения со стороны старших поколений. С другой стороны, только мир личной ответственности может создать и более совершенную, и более сильную личность. Вопрос только, как это сделать? Пока нет четко сложившейся системы и даже представления о том, как готовить к будущей семейной жизни молодых людей. А готовить к семейной жизни необходимо! Ведь большинство будущих супругов растет сейчас в неполных семьях, поэтому к совершеннолетию они не имеют примеров родительской любви, терпения, преодоления по отношению друг к другу.

Семья сегодня – это огромная проблема. Семьи ломаются, безжалостно рушатся без оглядки на главное – детей. Все заняты поисками своего абсолютного и окончательного счастья, меняя попутно партнеров и партнерш, круша все на своем пути.

Замечательно сказал режиссер Сергей Соловьев: «Самая совершенная общественная организация – семья, менее совершенная – отношения мужчины и женщины» (Интервью журналу «Афиша»).

Но вот если эта самая совершенная общественная организация в тотальном кризисе – беда всем нам. В том числе и тем, кто свою семью создает с умом и терпением, бережет, лелеет, выстраивает. Потому что любая семья – организация, замкнутая лишь до поры до времени. А именно: до

тех пор, пока не подрастут дети. Как только дети начинают общаться с другими, из семей не столь благополучных, тут-то и происходят интервенции всякого рода, начиная от возникших вдруг у ребенка дурных привычек и пристрастий, кончая опрометчивым выбором спутника (спутницы) жизни, которые легко сумеют разрушить даже самую крепкую, с точки зрения устоев, родительскую семью.

Мало того. Целый ряд обстоятельств даже заставляет многих задумываться над диким, общем-то, вопросом: «Мужчина и женщина – враги?»

Приведу вполне аргументированное, на мой взгляд, высказывание из социальной сети Гайдпарк. Автор его Роман Росляков:

«Агрессивно вклиниваясь в социальную среду, женщина начала требовать у мужчин «подвинуться». При этом навязывалась игра в одни ворота, то есть женщина не только отказалась от своих обязанностей, но и требовала новых прав и привилегий, не давая ничего взамен. При этом рациональные доводы гендерного различия ими не принимаются в счет.

Например, то, что рациональное мышление у мужчин развито гораздо лучше, за счет этого в ряде областей у мужчин есть преимущества. Странно, но ни одна женщина не рвется служить в армии или, в случае развода, не заявляет готовность отдать на воспитание мужчине ребенка

и выплачивать алименты.

Таким образом, воспринимать поведение женичины кроме как захватническое, воинственное – проблематично.

(...) Не удивительно, что при таких обстоятельствах все больше семей разваливается. Ни одна из сторон не может ответить себе на вопрос «зачем». Ведь женичина борется за самостоятельность, изо дня в день доказывая и себе, и окружающим, что не нуждается в мужской поддержке. Мужчина попадает в странную ситуацию, когда под социальными стереотипами на него навешивается куча обязанностей, но взамен он ничего не получает.

Единственный способ создать крепкую семью – либо встретить женичину с «устаревшими» представлениями о семье и своих функциях, либо становиться тираном и «сверху» насаждать естественное состояние вещей. При этом такой домашний тиран – это не тот, кто дубасит жену по чем зря, а человек, который требует от женичины выполнения своих обязанностей, взамен беря на себя полностью заботу о жене и семье.

«Демократические» же семьи долго не живут – счастливое исключение лишь подтверждает правило.

Нет войне!

Если так и дальше будет продолжаться, то ни нормальной семьи, ни нормального воспитания в нашей стране не будет. А такими темпами не станет и самой страны. Все в наших руках.

Женщины, мы вас очень любим и уважаем, причем не за вашу «мускулатуру», а за то, что вы – слабый пол.

Вам же самим хочется внимания и заботы. Вам же самим хочется почувствовать себя настоящими женщинами! Так, может быть, хватит играть в мужские игры?»

Прочитав это, многие женщины возмутятся:

– Я тяну на себе всю семью! Я зарабатываю больше! Без моих заработков наша семья бы не продержалась!

Это верно. Только давайте все же уважать мужчин и – хотя бы – признавать их права на воспитание ребенка, на то, чтобы чувствовать себя в совместном супружеском доме таким же хозяином, как и женщина.

Требуется искренний отказ от узурпации прав на главенство в семье.

Выходя замуж, будущая жена должна обладать четким пониманием того, что в случае рождения ребенка и последующего развода дитя вполне может быть оставлено судом отцу. Больно? Невозможно? Чудовищно?

Разумеется!

А теперь представьте на минутку, что мужчина испытывает эту самую боль, когда женщина уходит к другому, потому что нашла любовь. Уходит, захватив ребенка, поскольку уверена, что любой суд все равно оставит ребенка ей.

Мужчина не умеет в суде выглядеть жертвой. Это уж самое последнее, даже если он действительно обделен и обокраден.

А женщина? Женщина с легкостью играет роль жертвы! Всплакнет, вскрикнет... разве сердце женщины-судьи не дрогнет? Разве не посмотрит она по-волчьи на обидчика-мужчину?

Естественно!

Но так бывает уже не всегда. И скоро это не будет закономерностью.

Поэтому: выходя замуж, имеет смысл включить воображение. Хотя бы по своему собственному поводу. Подумать, а что, если вы недостаточно сильно любите и выходите замуж просто потому, что время настало, что подружки все уже замужем, что а вдруг никто больше не позовет?

Что будет, если наступит время, и появится побуждение разводиться?

Или спросим по-другому:

Готовы ли вы, невеста, нести все тяготы брака: материальные трудности, трудности характера мужа, отсутствие жилья? Хватит ли у вас терпения, понимания, доброты, внимания?

Может быть, не стоит и создавать семью, если вы осознаете заранее, что в чем-то еще не готовы?

А если решились, будьте готовы к испытаниям и терпению. Любое терпение бывает вознаграждено. Так же, как любой злой поступок наказуем. Только что с того, что когда-то потом вам вернется зло? Пострадавшим от женского самоуправства от этого вряд ли станет легче.

И вот еще одно высказывание мужчины:

«Разрушается Дом, который инстинктивно строит каждый мужчина. Какой может быть «дом – моя крепость», если в нем живет потенциальная предательница, готовая в любой момент разрушить стену и пропустить в пролом врагов – судебных приставов, адвокатов и проч.?! За которыми в пробитую брешь полезут оценички твоего дома, черные риелторы и прочая нечисть...» (Витус Поларин)

Вот и получается сейчас, что брак – это большая опасность. Люди доверчиво сходятся для совместной жизни, зачастую не зная даже самих себя. Не зная, на что сам способен (способна). А по прошествии некоторых брачных лет – все. Дом рушится.

«Умная женщина дом строит. Глупая – разрушает.» (Притчи Царя Соломона).

Похоже, мы живем во время людей, не умеющих обозначать цели, выстраивать стратегию собственной жизни. Почти ни у кого не хватает терпения кропотливо строить. Настроены разрушать.

Как часто во время пустяковой ссоры можно услышать:
– Ах, раз так... раз так – давай расстанемся! Давай расстанемся!

И люди действительно пытаются. Испытывают себя на боль. Можно вытерпеть? Значит, еще подожду. Слишком

больно? Значит, не время еще. Надо возвращаться.

Но когда-нибудь сделается почти не больно. И происходит разрыв.

Приведу слова из цитированного уже выше интервью Сергея Соловьева журналу «Афиша»: «... Жизнь показала, что с песней «Хочу перемен» очень подозрительная история. Потому что я сам махал руками с той десятитысячной толпой в парке Горького. И вот в этой толпе – я готов дать расписку кровью – ни один не знал, каких именно перемен он хочет, и ни один по-настоящему их не хотел...»

Конечно, С. А. Соловьев говорит тут об общественных переменах. Но и в личной жизни бывает... Тоже кричат:

– Надоело! Менять все пора! Хватит!

А на деле... Все от неумения, непонимания и отсутствия собственной жизненной стратегии.

Стремление к разрыву отношений – это несомненное проявление слабости характера. Конечно, гораздо легче что-то уничтожить, растоптать, сжечь, развеять по ветру, чем спокойно и терпеливо регулировать и обустраивать.

Сильная воля и целеустремленность нужны для того, чтобы отношения сохранять и упорядочить.

Для того, чтобы рвать, нужна только обида, несдержанность, всплеск эмоций.

Количество разрывов, разводов, расставаний в последнее время свидетельствует о том, что людей волевых, целеустремленных и сильных у нас почти не осталось.

Или же сильные просто не умеют употребить свою силу по назначению.

В 2017 году Pew Research Center (США) провел опрос на тему: «Важные причины для вступления в брак». Результаты таковы:

- любовь – 88 %;*
- заключение пожизненного обязательства – 81 %;*
- партнерские отношения – 76 %;*
- рождение детей – 49 %;*
- отношения, освященные религиозной церемонией – 30 %;*
- финансовая стабильность – 28 %;*
- юридические права и привилегии – 23 %.*

Мы видим, что любовь по-прежнему самый главный смысл брака. Но как разобраться в своих чувствах, как их взрастить, как сохранить?

Путь к ответу на эти вопросы может помочь найти логотерапия, учение, основанное и разработанное выдающимся австрийским неврологом Виктором Франклом.

Логотерапия – в дословном переводе – лечение смыслом. Франкл подробно разработал представление о смысле как о жизненной задаче каждого человека. Стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни Франкл рассматривает как врожденную мотивационную тенденцию, присущую всем людям. Отсутствие смысла порождает у человека фрустрацию или экзистенциальный вакуум.

Не человек ставит вопрос о смысле своей жизни, а сама жизнь ставит такие вопросы, и человеку нужно ежечасно отвечать на них — действиями.

Франкл ввел понятие ценностей — смысловых универсалий, образовавшихся в результате обобщения типичных ситуаций. Он выделил три группы ценностей:

- ценности творчества (то, что мы даем жизни);
- ценности переживания (то, что мы берем от мира, самый яркий пример такого рода ценностей — любовь);
- ценности отношения, к каковым человек прибегает, когда оказывается во власти обстоятельств, которые он не в состоянии изменить.

И именно в семье человек может наиболее полно реализовать себя в проживании этих ценностей: именно гармоничная семья способствует расцвету творческих возможностей, раскрывает сущность любви и укрепляет во время роковых испытаний.

Вопрос о том, как человек находит свой смысл, является ключевым для практики логотерапии. Однако найти смысл — это полдела, необходимо еще осуществить его. Человек несет ответственность за осуществление уникального смысла своей жизни.

Часть I

Основные положения логотерапии

СЛЕДЫ ТВОЕЙ ЖИЗНИ

ОСОЗНАНИЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ — СМЫСЛОВАЯ ТРИАДА

- смысл жизни
- смысл в жизни
- сверхсмысл

ТРАГИЧЕСКАЯ ТРИАДА

- страдание
- вина
- смерть

3 ПУТИ ОБРЕТЕНИЯ СМЫСЛА ЧЕРЕЗ ЦЕННОСТИ

- творческая (что-то давать жизни)
 - переживания (что-то брать от жизни, например любовь)
- отношения (к тем обстоятельствам, которые мы не можем изменить)

САМОТРАНСЦЕНДЕНЦИЯ САМОДИСТАНЦИРОВАНИЕ

ТРИ АКСИОМЫ ЛОГОТЕРАПИИ

- свобода воли (антропология)
- воля к смыслу (психология)
- смысл жизни (философия)

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТНЫЕ УСТАНОВКИ:

- свобода
- совесть
- ответственность

4 ВЕКТОРА РАЗВИТИЯ ДУХОВНОГО

- вектор свободы воли
- вектор свободы выбора
- вектор традиций культуры наций, предков, родины
- вектор гармоничных отношений

АНТРОПОЛОГИЧЕСКОЕ ЕДИНСТВО

- физическое
- психологическое
- духовное

Личность (по Франклу — «10 тезисов о личности»)

В этой части речь пойдет о тех положениях и терминах логотерапии, которые понадобятся для практической работы по обозначенной теме. Некоторые разделы этой части более подробно и развернуто даны в книге *Берта Ландау. Жажда смысла. Практики логотерапии по Виктору Франклу*. М., АСТ, 2017. Некоторые разделы публикуются впервые.

Задачи логотерапии

Человек в процессе эволюции научился защищать себя от всевозможных угроз и трудностей: от голода, холода, всевозможных опасностей, исходящих от сил природы, хищных зверей и агрессии себе подобных. Но есть нечто, заставляющее его страдать, несмотря на полную обустроенность жизни и ее благополучие. Люди страдают, чувствуя пустоту и бессмысленность своего существования. Как же так? Человек благополучен и – несчастен! Пуст! Как писал Экзюпери в «Цитадели»: «Чего хотеть, когда лежишь у кормушки? Ради чего стараться? Ради хлеба? Им кормят. Ради свободы? Но в пределах своей крошечной вселенной они свободны до беспредельности. Они захлебывались от своей безграничной свободы, и у богатых от нее пучило животы».

«Воля к смыслу – наиболее человеческий феномен, так как только животное не бывает озабочено смыслом своего существования»². «Человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным».

На протяжении тысячелетий мыслители задавали вопросы о свободе и роке, об ответственности и совести, о смысле страдания и покаяния, о том, конечно ли человеческое существование. И если земная жизнь безусловно конечна, то

² Франкл В. Воля к смыслу. ИОИ, Москва, 2015.

зачем она?

Эти же вопросы и ответы на них проходят красной нитью через творчество великого (без всякого преувеличения) человека, щедро одаренного судьбой и невероятно тяжело ею же и испытанного. Биография Виктора Франкла сама по себе воспринимается как поразительный пример стойкости духа, достоинства, человеколюбия и любви к жизни.

В 1942 году Франкл, его родители и жена Тилли были отправлены в концлагерь Терезиенштадт. Далее – Освенцим, Дахау. Вся семья Франкла погибла, выжил он один. После освобождения в считанные дни он надиктовал книгу «Психолог в концлагере» («И все-таки сказать жизни «Да!»»). Книга эта обошла весь мир. Франкл стал главой Венской неврологической поликлиники, получил 29 почетных докторских степеней, выступал с лекциями во многих городах мира (в том числе и в Москве).

Франкл – основатель Третьей венской школы психотерапии. Она носит название логотерапия (от греческого «логос» – слово, смысл), и в русском переводе точнее всего может быть названа «смыслотерапия». Антропология Франкла ведет свои истоки из классической философии (Платон, Аристотель), из экзистенциальной философии (Шелер, Ясперс, Гуссерль, Хайдеггер, Бубер). Человеческая личность трехмерна, ее составляющие – физическая, психическая (в горизонтальной плоскости) и духовная (вертикаль).

Если основатель Первой школы психоанализа Зигмунд

Фрейд писал о стремлении человека к удовольствиям и сексу, а основатель Второй школы Адлер называл главной движущей силой человека стремление обрести власть, доминировать, Франкл утверждал, что воля человека к поиску смысла собственной жизни является главной движущей силой, определяющей то, кем становится человек. Франкл не отрицал, что человека формирует биология и окружающая среда, но в качестве важнейшей составляющей человеческой личности он называл духовную составляющую. «Только проявление духовного в человеке делает его человеком. (...) Все существа в природе достаточно выживаемы, что довольно сложно в постоянно меняющемся мире, и им для размножения нужны еще и психические силы. А человек имеет еще и духовное измерение, и это не только интеллект, скорее всего не интеллект, а его дух, свобода, ответственность, самодистанцирование, самоотрансценденция, воля к смыслу, поиск смысла, для кого-то поиск Бога. И эти духовные силы помогают нам жить по-другому, не просто размножаясь, а переживая любовь»³.

Франкл утверждал, что основное достижение человечества не прогресс, а то, что человек способен встретиться лицом к лицу со своей собственной судьбой, которую изменить невозможно. Франкл писал, что каждый человек приходит

³ Элизабет Лукас. Мир и примирение с логотерапевтической точки зрения. Сборник докладов конференции, посвященной 110-летию В. Франкла. Дахау, 2015.

в жизнь с собственным уникальным набором смысла, который ему предстоит исполнить. Единого «смысла жизни» не существует, есть лишь индивидуальный смысл жизни конкретных людей. «Смысл должен быть найден, но не может быть создан». Франкл приводил цитату романиста Франца Верфеля – «жажда является самым верным доказательством существования воды» – чтобы, опираясь на эти слова, доказать: воля человека к смыслу является верным доказательством того, что смысл существует. Смысл собственной жизни Франкл видел в том, чтобы «помогать другим увидеть смысл в своей жизни».

Таким образом, главная задача логотерапии – сосредоточенность на конкретном смысле в жизни человека и на поиске этого смысла. По словам проф. Элизабет Лукас, «логотерапия – это психотерапия, ориентированная на смысл. (...) Стремясь к смыслу, человек становится счастливым, у него в ответ на смысл появляется позитивный отклик и чувство самоутверждения. Это создает у человека иммунитет перед страданиями, повышается способность выдерживать их, увеличивает устойчивость перед неудачей и фрустрацией! Редукция стремления к смыслу работает на пользу несчастью; если нет блокировки стремления к смыслу, то невротические процессы уменьшаются»⁴.

«Человек не должен спрашивать, в чем смысл его жизни, но скорее должен осознать, что он сам и есть тот, к кому об-

⁴ Элизабет Лукас. Там же.

ращен вопрос»⁵. Жизнь вопрошает человека. Ответы, которые дает человек, показывают степень осознания им ответственности за свою жизнь и собственной свободы в принятии решения. «Нет такой ситуации, в которой нам не была бы предоставлена возможность найти смысл, и нет такого человека, для которого жизнь не держала бы наготове какое-нибудь дело. Возможность осуществить смысл всегда уникальна, и человек, который может ее реализовать, всегда неповторим»⁶.

Логотерапия занимается терапевтической деятельностью, результатом которой становится контакт человека с его собственной ответственностью по отношению к – его собственной жизни, – окружающим, – всему миру, в целом.

В своих трудах Франкл четко обозначал понятие логотерапии и экзистенциального анализа и аспекты их исследовательской и практической деятельности:

– Логотерапия и экзистенциальный анализ как описание человеческого существования:

Этот аспект позволяет найти ответ на вопрос о смысле жизни. Человек несет ответственность за собственную жизнь и за наполнение ее смыслом. Эта ответственность призывает его к осознанию собственной уникальности и незаурядности, а также к активности поиска ответов о смыс-

⁵ Франкл В. Воля к смыслу. ИОИ, Москва, 2015.

⁶ Франкл В. Человек в поисках смысла. М., Прогресс, 1990.

ле бытия. И тут задача логотерапии заключается в сопровождении человека, ищущего свой конкретный и уникальный смысл жизни. «Ни один психиатр и ни один психотерапевт – в том числе логотерапевт – не может указать больному, в чем заключается смысл. Он вправе, однако, утверждать, что жизнь имеет смысл и даже, более того, что она сохраняет этот смысл в любых условиях и при любых обстоятельствах, благодаря возможности найти смысл даже в страдании»⁷. Франкл приводит пример того, как пациентка из США, получившая в 18 лет огнестрельное ранение в позвоночник и оказавшаяся полностью парализованной, осуществляет найденный ею смысл собственной жизни. Узнавая из газет и телепередач истории о людях, нуждающихся в помощи, она пишет им (набирая буквы ротовым стилусом), поддерживая и ободряя тех, кто оказался в беде. И именно это осознание и осуществление смысла дает ей силы жить и чувствовать себя счастливой⁸.

– Логотерапия и экзистенциальный анализ как лечение коллективных неврозов:

Франкл описал коллективные неврозы, лишаящие человека рациональных жизненных установок. Эти коллективные неврозы характеризуются следующими симптомами:

⁷ Франкл В. Там же.

⁸ Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ. Статьи и лекции. АНФ, М., 2016.

1. Человек нуждается в представлении о будущем и возможностях выбора вариантов путей, предлагаемых будущим. Человек, не видящий будущего, становится пассивным, беспомощным, страдающим от тоски и ужаса перед тем, что с ним может произойти. Подобное отношение к жизни исключает даже потребность в активных действиях. Задача логотерапии – обратить взгляд человека не на ужасы будущего (которых может и не быть, но которые делают человека превентивно несчастным), а на то, что он может сделать в настоящем. Концентрация на настоящем изменит и взгляд на будущее. «Условия жизни можно отшлифовать и исправить только в настоящем, именно для этого мы имеем пространство настоящего, свободное пространство, которое колеблется между прошлым (тем, что уже было) и будущим (тем, что лишь будет). Важно использовать свободу настоящего»⁹.

2. Фатализм – вера в судьбу. Фаталист уверен, что все уже решено заранее, поэтому отрицает активную ответственность за решение конкретных задач своей собственной жизни. Франкл считает, что к области судьбы относится пол человека, время и место его рождения, его происхождение и его прошлое. Все, данное судьбой в этом понимании, необходимо принять и, учитывая все это, активно строить жизнь, исходя из собственных возможностей. Именно способность прямо смотреть в лицо не поддающейся никаким измене-

⁹ Элизабет Лукас. Там же.

ниям судьбы и есть проявление силы человеческого духа. Франкл писал о пациентке в терминальной стадии онкологического заболевания, которую мысль о предстоящем уходе приводила в ужас и оцепенение. Ему удалось убедить страдающую женщину в том, что ее смелость и достоинство перед лицом приближающейся смерти и будут главным смыслом ее жизни, ее звездным часом, доказывающим силу ее духа. И она увидела большой смысл в том, как встретит она свой последний час.

3. Коллективное мышление. Утрата собственной точки зрения, утрата ясного представления о собственных желаниях и собственном уникальном пути. Человек предпочитает раствориться в толпе. Толпа не допускает оригинальности личности, нивелирует ее, подавляет свободу индивида. В итоге, по Франклу, человек следует за желаниями других (конформизм) или делает то, что хотят от него другие (тоталитаризм).

4. Фанатизм. Он приводит к игнорированию личностей других. Фанатик не хочет слушать никого, кроме самого себя, при этом он выражает расхожую точку зрения, считая ее своей.

* * *

Основная причина всех четырех симптомов – страх свободы, страх ответственности и бегство от них, а следовательно

но – от истинно человеческого в самом себе, от того, что делает человека духовным существом. (Франкл, «Коллективные невроты наших дней».)

– Логотерапия и экзистенциальный анализ как врачебное душепопечительство:

Этот аспект логотерапевтической деятельности уделяет пристальное внимание темам, относящимся к трагической триаде человеческой жизни: страданию, вине, смерти. Тут логотерапия помогает человеку в принятии собственной ситуации с учетом всех его возможностей и ограничений. Принять жизнь как бесценный подарок, что бы в ней ни произошло, увидеть свои возможности «в невозможном», найти понимание «зачем» в боли и страдании, обнаружить в себе упрямство духа и жить дальше – вот главная задача пациента и логотерапевта как проводника страдающего человека, стремящегося обрести смысл жизни в трагической ситуации.

Франкл подчеркивает, что врачебное и священническое душепопечительство ни в коем случае не конкурируют между собой. И при этом душепопечительство относительно больного относится к обязанностям любого практикующего врача. Хирург, отказавшийся «от какого-либо врачебного душепопечительства, не должен удивляться, если пациент окажется не у него на столе, готовый к операции, а уже после самоубийства будет лежать на столе патологоанатома»¹⁰.

¹⁰ Франкл. Логотерапия и экзистенциальный анализ. Статьи и лекции.

Франкл с благодарностью делится историей 31-летнего механика, которую ему сообщила его студентка из США. Больной, переживший сильнейший удар током, лишился всех конечностей из-за начинающейся гангрены. Ученица Франкла должна была сообщить пациенту, очнувшемуся после наркоза, о том, что с ним произошло. Она решила воспользоваться логотерапевтическими принципами, чтобы зажечь хоть искру смысла в той жизни, что ему теперь остается. И произошло невероятное: через пару недель пациент мобилизовался настолько, что сам предложил присматривать за парализованным мальчиком. В дальнейшем этот пациент сумел открыть свое дело и зарабатывать на жизнь своей семьи, он даже объехал всю Америку на специально оборудованном автомобиле. Ученица Франкла приводит слова этого человека из письма к ней: «До того увечья я был словно пуст внутри. Я не просыхал от спиртного и чувствовал смертельную скуку. Теперь же я точно знаю, что значит быть счастливым»¹¹.

Логотерапевтическое душепопечительство укрепляет пациента в период страдания, тоски, страха, неуверенности, помогает ему обрести внутреннюю силу и отвагу, побеждающую страх. Логотерапевт помогает обрести уверенность в том, что никогда не поздно обнаружить свой путь, новый путь, идя по которому человек окажется способным любить,

¹¹ Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ. Статьи и лекции. АНФ, М., 2016.

творить, радоваться жизни и переносить страдания.

– Логотерапия и экзистенциальный анализ как способ укрепления психологического иммунитета:

Сегодняшнее общество потребления предлагает жизнь, полную удобств и беззаботности, как образец счастливого и благополучного устройства существования человека. Однако отсутствие напряжения в жизни человека ослабляет его психологический иммунитет. В нынешней кажущейся динамичности жизни кто спрашивает с себя что-то еще, кто требует от себя большего, кто ставит, на первый взгляд, невыполнимые задачи и требует от себя их выполнения? Каждый сегодня жалуется на стресс, а при этом Ганс Селье, основатель учения о стрессе, проводит разделительную черту между «дистрессом» – стрессом, порождающим болезни, и «эустрессом» – стрессом, поддерживающим здоровье¹².

Орган, не подвергающийся нагрузкам, со временем атрофируется, а современная медицина предупреждает, что болезни и патологии могут быть вызваны не только перегрузками, но и слишком простой и легкой жизнью. «Однако человек решительно нуждается в некотором напряжении. Самым результативным является для него напряжение, которое возникает между двумя полюсами: между человеком, с

¹² Ганс Селье, основатель учения о стрессе (26.01.1907, Вена – 16.10.1982, Монреаль) – врач, биолог, химик, эндокринолог. Считается основоположником современного изучения стресса.

одной стороны, и целью, которую человек себе ставит, задачей, которую выберет, или, говоря словами Карла Ясперса, – «делом, которое он посчитает своим», с другой стороны. И поверьте мне, как опытному неврологу, что если человеку и может что-то помочь в его трудностях, так это осознание, что его жизнь будет наполнена чем-то, что имеет смысл»¹³.

Страдание от чувства бессмысленности существования при том, что есть материальный успех и все, что к нему прилагается – это примета нашего времени. Человек остро нуждается в идеалах. И ради них он сможет научиться бороться, терпеть трудности, преодолевать их. Без идеалов, без осознания смысла собственного существования человек обречен на страдание особого рода, страдание, которого можно избежать, от которого можно уклониться, если будет укреплен его психологический иммунитет. Человек нуждается в напряжении между ним и смыслом его жизни. И чем больше человек может преодолеть, тем больше отступает перед ним горизонт – так расширяются границы человеческих возможностей. Франкл, до глубокой старости совершавший горные восхождения, видел в этом глубокий смысл. Так он укреплял свой дух, обретая силу. Отвечая на вопрос, что привело его к восхождениям, он отвечал: «Говоря открыто – страх восхождений. Но я часто спрашиваю своих пациентов, которые ко мне обращаются со своими невротическими опасениями: должен ли человек с удовольствием принимать все и от себя

¹³ Frankl V. *Bergerlebnis und Sinnerfahrung*. Innsbruck. 2003.

самого? Не сможет ли он стать сильнее собственного страха? (...) И точно так же я спрашивал самого себя, когда боялся перед восхождением: кто сильнее – я или тот трус во мне? Ведь я могу дать ему отпор. Ведь в человеке есть нечто, что я бы назвал «силой упрямства духа», противостоящее слабостям и опасениям души»¹⁴.

Логотерапия помогает, лечит и возвышает человека, освещающая его путь светом смысла.

¹⁴ Frankl V. *Bergerlebnis und Sinnerfahrung*. Innsbruck. 2003.

Коперниковский переворот

Изначально предполагалось лишь коротко обозначить тот переворот, который произвел Виктор Франкл, создавая положения своей Третьей венской школы психоанализа. Однако опыт семинаров в Сити-Классе продиктовал необходимость подробного разъяснения понятия «Коперниковский переворот (революция)». При этом разъяснение должно было быть понятным всем, в том числе и тем, кто никогда не занимался наукой (в широком смысле). Замечу попутно, что иногда можно услышать выражение «Коперниканский переворот». Это один из вариантов обозначения того, о чем пойдет речь ниже. Итак, что же это за переворот и почему тут фигурирует имя Коперника?

Мы живем в мире, где каждому, даже малому ребенку, известно, что наша Земля – одна из планет Солнечной системы. И все планеты вращаются вокруг Солнца. Это настолько изучено и доказано, что спорить не о чем. Однако гелиоцентрическая система мира не всегда признавалась истинной и верной. Ведь до Николая Коперника с его трактатом «Об обращении небесных сфер» (1543) главенствовала модель мироздания Птолемея, в которой центром вселенной была Земля. Сейчас нам это кажется удивительным, странным и наивным. Но в свое время за отказ от геоцентрической системы и утверждение, что Земля вращается вокруг Солнца, неко-

которые ученые платили собственной жизнью! Всем известен пример итальянского монаха-доминиканца Джордано Бруно (1548–1600), выступавшего против птолемеевской системы и противопоставлявшего ей систему Коперника, которую он расширил. Инквизиционный суд в Риме осудил его за ересь (из-за отдельных трактовок Священного Писания) и после 7 лет заключения приговорил к сожжению на костре.

Итак, своим научным трудом Коперник начал научную революцию. Продолжили и завершили ее другие ученые (Тихо Браге, Галилео Галилей, Джордано Бруно, Исаак Ньютон). Идеи Коперника опровергли церковную картину мироздания, его творчество оказало огромное влияние на последующее развитие науки.

Выражение «Коперниковский переворот» стало обозначать коренную ломку устоявшихся научных представлений, проясняющую естественно-научную картину мира.

В философии тоже был свой «Коперниковский переворот». И совершил его Иммануил Кант (1724–1804) своей философией трансцендентального идеализма. Кант не разделял безграничную веру в силы человеческого разума, считая, что такая вера догматична. Рассудок по Канту – это низшая ступень разума. Знание дается путем синтеза категорий и наблюдений. Оно не пассивное отображение реальности и возникает как следствие активной творческой деятельности бессознательной силы воображения. (См. «Основы метафизики нравственности», «Критика чистого разума»).

Для изучающих логотерапию особый интерес представляет труд Канта «Антропология с прагматической точки зрения» (1798). Там Кант выделяет три способности человека: познание; чувство удовольствия и неудовольствия; способность желать. Человека Кант называет «самым главным предметом в мире», потому что тот обладает самосознанием.

Человек – высшая ценность. Человек – личность. Именно самосознание человека порождает эгоизм. Эгоизм – природное свойство человека. Человек может научиться рассматривать свое «я» не как весь мир, а лишь как часть его. Эгоизм следует обуздывать, контролировать разумом душевные проявления личности. Неосознанные представления человека – «темные», процесс рождения творческих идей может происходить во тьме, человек получает идеи на уровне ощущений¹⁵. О Канте и его философских воззрениях можно почитать в таких книгах: Асмус В. Ф. Иммануил Кант. М.: Высшая школа, 2005; Гулыга А. В. Кант. М.: Молодая гвардия; Серия ЖЗЛ, 1977.

Если говорить коротко, Коперниковский переворот Канта заключается в том, что он поместил человека в центр всего концептуального и эмпирического опыта.

Какой же Коперниковский переворот совершил Виктор Франкл? Он сам отвечает на этот вопрос так: «Человек, утративший внутреннюю стойкость, быстро разрушается. Фраза, которой он отклоняет все попытки подбодрить его, типична:

¹⁵ И. Кант. Антропология с прагматической точки зрения. М., Наука, 2002.

«Мне нечего больше ждать от жизни». Что тут скажешь? Как возразишь? Вся сложность в том, что вопрос о смысле жизни должен быть поставлен иначе. Надо выучить самим и объяснить сомневающимся, что **дело не в том, чего мы ждем от жизни, а в том, что она ждет от нас.** Говоря философски, тут необходим своего рода коперниканский переворот: мы должны не спрашивать о смысле жизни, а понять, что этот вопрос обращен к нам – ежедневно и ежечасно жизнь ставит вопросы, и мы должны на них отвечать – не разговорами или размышлениями, а действием, правильным поведением. Ведь жить – в конечном счете значит нести ответственность за правильное выполнение тех задач, которые жизнь ставит перед каждым, за выполнение требований дня и часа»¹⁶. Человек, по Франклу, не пассивная фигурка в руках неумолимой судьбы, определяющей за него все изначально. Человек – активный творец, ищущий смысл собственной жизни и силой собственного духа отвечающий на ее вопросы.

¹⁶ Виктор Франкл. «Сказать жизни «Да!»»

Смыслы жизни. Пути обретения смысла

Задумаемся над значением слова «смысл» (*meaning* – англ., *sinn* – нем.). Это слово несет в себе множество значений и оттенков значений. Вот основные:

1. Здравый смысл, резон, рассудок, толк, сознание, ум, дух, разумение.
2. Суть, сущность, содержание, существо, квинтэссенция.
3. Значение, значимость, ценность, семантика.
4. Цель, предназначение, назначение.
5. Идея, замысел.
6. Польза, выгода.
7. Обоснование, основание.

Таким образом, если мы говорим о смысле жизни, мы затрагиваем темы, связанные со всеми значениями слова «смысл», в первую очередь – сознание, суть, дух, сущность, цель, назначение, идея, замысел. Искать смысл – значит находиться в поиске пути, учиться определять собственные цели, понимая их истинность для себя, стремиться понять свое назначение и определить идеи, которыми собираешься руководствоваться.

С точки зрения логотерапии, смысл присутствует в каждом моменте жизни. Смысл есть в каждой жизненной ситу-

ации. Логотерапия выделяет три вида смысла:

- смысл в жизни;
- смысл жизни;
- сверхсмысл.

Смысл, по Франклу – уникальный, конкретный и достижимый для каждого человека. Задача человека найти смысл и выбрать то, что в данной ситуации будет для него лучшим, на что он способен. Если жизнь человека наполнена смыслом, его жизнь меняет свое качество, он делает мир вокруг себя лучше.

«Смысл в жизни иначе можно назвать смыслом данного момента. Это:

- то, что есть сейчас;
- то, что есть самое лучшее или что должно быть;
- то, что надо обозначить как проблему»¹⁷.

Смысл в жизни меняется от ситуации к ситуации.

«Что происходит, когда человек направляет свою жизнь на одну-единственную вещь? Не дай бог случится так, что любимый супруг умрет; с детьми, которых человек так любит, что-то случится; или же его уволят с работы, которая была для него всем. Есть опасность, что в этом случае человек, который полностью зафиксирован на одной идее, не выдержит и сломается.

Поэтому, когда мы наблюдаем такое в процессе терапии,

¹⁷ Александр Баттиани, Светлана Штукарева. Логотерапия: Теоретические основы и практические примеры. М., Новый Акрополь, 2016.

важно, чтобы пациент имел и другие опции в жизни, кроме этой одной-единственной цели. (...) Если одна ценность уходит, очень важно воспринимать другие возможности смысла. (...) Смысл – это то, что в данной ситуации самое лучшее, или то, что должно было бы быть, проблема, которую надо обозначить, или с которой надо бороться. Ответ на вопрос о смысле не является ни чисто рациональным, ни чисто эмоциональным»¹⁸.

Неоценимый жизненный опыт и наблюдения ученого дали Франклу основание утверждать, «что нет ничего в мире, что столь эффективно помогало бы человеку справиться даже с самыми неблагоприятными условиями, как уверенность в том, что смысл жизни существует.

Есть очень много мудрости в словах Ницше: «Тот, кто имеет большое **зачем** жить, может вынести любое **как**». Я вижу в этих словах девиз, который справедлив для любой психотерапии. В нацистском концлагере можно было наблюдать, что те, кто знал, что есть некая задача, которая ждет своего решения и осуществления, были более способны выжить.

Что касается меня, то когда меня забрали в концентрационный лагерь Освенцима, моя рукопись, уже готовая к публикации, была конфискована. Конечно же, только глубокое стремление написать эту рукопись заново помогло мне выдержать зверства лагерной жизни. Например, когда я заболел

¹⁸ Александр Баттиани, Светлана Штукарева. Там же.

тифом, то, лежа на нарах, я записал на маленьких листочках много разных заметок, важных при переделке рукописи, как будто я уже дожил до освобождения. Я уверен, что эта переработка потерянной рукописи в темных бараках концентрационного лагеря Баварии помогла мне преодолеть опасный коллапс.

(...) На самом деле человеку требуется не состояние равновесия, а скорее борьба за какую-то цель, достойную его. То, что ему необходимо, не есть просто снятие напряжения любыми способами, но есть обретение потенциального смысла, предназначения, которое обязательно будет осуществлено»¹⁹.

При объяснении смысла Франкл исходит из аксиомы свободы воли. У человека есть потребность искать смысл своей жизни, и эту потребность Франкл называет волей к смыслу, или – жаждой смысла.

«Я сомневаюсь, что врач может ответить на этот вопрос одной общей фразой, так как смысл жизни различается от человека к человеку, изо дня в день, от часа к часу. Поэтому важен не смысл жизни вообще, а скорее **специфический смысл жизни данной личности в данный момент времени**. (...) Мы не должны искать абстрактного смысла жизни. У каждого свое собственное призвание и миссия в жизни, каждый должен выносить в душе конкретное предна-

¹⁹ Виктор Франкл. Поиск смысла жизни и логотерапия. В сб.: Психология личности. М., МГУ, 1982.

значение, которое требует своей реализации. Человеческую жизнь поэтому нельзя переместить с места на место, жизнь конкретного человека неповторима. Итак, задача каждого – единственна, как единственны и специфические возможности ее существования»²⁰.

Смысл наполняет жизнь, делает ее плодотворной. Человек, нашедший смысл, понимает свое место в жизни, свои задачи, что дает ему силы преодолеть множество преград.

Под сверхсмыслом Франкл понимает смысл того, что стоит над человеческим существованием, что находится в области трансцендентного, непостижимого для человека – смысл вселенной, смысл бытия, смысл истории. Ответ на вопрос о сверхсмысле дать невозможно, он непостижим для человека.

Каковы же пути поиска смысла жизни?

«...Согласно логотерапии, мы можем обнаружить смысл жизни тремя путями: 1) совершая дело (подвиг); 2) переживая ценности; 3) путем страдания. Первый путь, путь достижения или осуществления цели, – очевиден. Второй и третий требуют дальнейшего рассмотрения»²¹.

Именно ценности жизни обладают тем энергетическим потенциалом, который воодушевляет и дает возможность духовного роста. Франкл разделил ценности на три категории:

1. Ценности творчества.
2. Ценности переживания.

²⁰ Виктор Франкл. Там же.

²¹ Виктор Франкл. Там же.

3. Ценности отношения.

И самая главная безусловная ценность – сама человеческая жизнь.

1. Ценности творчества. Творческим может быть подход к любому виду деятельности. Все зависит именно от того, как человек относится к тому, что он делает.

Есть старая притча о том, как у трех работников на стройке спросили, чем они занимаются. Первый сказал: «Вот, кирпичи укладываю». Второй сказал: «Работаю, чтобы прокормить свою семью». А третий ответил: «Строю храм». Чей подход к работе был по-настоящему творческим?

Творчество – это постоянная самоотдача, благодаря которой человек никогда не ощутит пустоту.

2. Ценности переживания. Это тот бесценный дар, который человек получает от жизни. Это дар любви – в самом широком смысле этого слова: любви человека к человеку, матери и отца к ребенку, ребенка к родителям, любовь ко всему живому, наслаждение дыханием природы, произведениями искусства. Ценности переживания делают человека открытым радостям жизни. Ценности переживания имеют огромный терапевтический потенциал, если они, например, запечатлены в фотографиях или описаны в дневниках (книгах). С помощью фотографий оживают истории жизни, эмоции, образы, казалось бы, ушедшие навсегда.

«...Любовь является единственным способом понять дру-

гого человека в глубочайшей сути его личности. Никто не может осознать суть другого человека до того, как полюбил его. В духовном акте любви человек становится способным увидеть существенные черты и особенности любимого человека, и, более того, он видит потенциальное в нем, то, что еще не выявлено, но должно быть выявлено»²²

²² Виктор Франкл. Там же.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.