

Московский институт психоанализа
Серия: Логотерапия и экзистенциальный анализ



Джозеф Фабри

**ПУТЕВОДИТЕЛЬ
В ПОИСКАХ
СМЫСЛА**

Открытие того,
что имеет значение

Логотерапия и экзистенциальный анализ

Джозеф Фабри

**Путеводитель в поисках
смысла. Открытие того,
что имеет значение**

«Когито-Центр»

1988

УДК 159.9
ББК 88

Фабри Д.

Путеводитель в поисках смысла. Открытие того, что имеет значение / Д. Фабри — «Когито-Центр», 1988 — (Логотерапия и экзистенциальный анализ)

ISBN 978-5-89353-599-0

Книга Джозефа Фабри является практическим руководством по логотерапии, основателем и главным теоретиком которой является Виктор Франкл. Это своего рода инструментарий для психологов-логотерапевтов, содержащий указатели, ориентиры и методики для их психотерапевтической практики. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-89353-599-0

© Фабри Д., 1988
© Когито-Центр, 1988

Содержание

Благодарности	6
Глава первая	7
Глава вторая	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Джозеф Фабри
Путеводитель в поисках смысла
Открытие того, что имеет значение

Все права защищены. Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается

Перевод с английского языка Любви Нехаевой

Научный редактор Марина Болотнова

Серия «Логотерапия и экзистенциальный анализ»

Published by New Harbinger Publications

5674 Shattuck Ave, Oakland, CA 94609

Все права на перевод, издание и публикацию этой книги в печатном и электронном виде принадлежат исключительно Московскому институту психоанализа

© Joseph Fabry, 1988

© Московский институт психоанализа, 2020

* * *

Благодарности

Эта книга основана на идеях доктора Виктора Франкла, и мне хочется выразить свою благодарность ряду логотерапевтов, которые нашли этим идеям новое практическое применение. Среди них Элизабет Лукас, доктор философии, директор Южно-германского Института логотерапии в Мюнхене¹; Миньон Айзенберг, доктор философии, региональный директор Института логотерапии в Чикаго; Джеймс Крамбо, региональный директор Института логотерапии в Билокси; Джеймс Йодер, региональный директор Института логотерапии в Канзас-Сити; Роберт Лесли, доктор философии, куратор библиотеки Виктора Франкла в Беркли; Хироси Такасима, доктор медицины, директор Японского общества гуманистической антропологии в Токио, и Джон Квирк, логотерапевт в Ванкувере, Британская Колумбия.

Я также хочу поблагодарить Кэрролл Тейперс за ее многочисленные редакторские рекомендации и Хаймана Родмана за внимательное прочтение рукописи.

Джозеф Фабри

¹ Книга была выпущена в 1988 году, поэтому некоторые лица, указанные здесь и далее, на то время занимали именно данные посты, и события, на которые ссылается автор, датированы тем же временем.

Глава первая

Поиск смысла

Есть два типа людей: одни, несмотря на свои неудачи, говорят жизни «Да», а другие, несмотря на все хорошее, что с ними происходит, говорят жизни «Нет». «Да» означает, что люди обычно чувствуют себя удовлетворенными и счастливыми. Слово «Нет» характеризует тех, кто обычно чувствуют себя отчужденными, разочарованными, пустыми.

Как и большинство людей, вы, вероятно, также можете оказываться попадаете между этими двумя крайностями. Вы приобретали свое отношение к жизни из опыта в детстве и в более позднем возрасте, а также из образцов для подражания и из практического опыта. Ваше отношение, возможно, в силу обстоятельств, изменялось в течение жизни. Важно понимать, что вы можете перейти от негативного отношения к позитивному. Если вы молчун, это не значит, что вам суждено оставаться молчуном всю оставшуюся жизнь. В этом сдвиге некоторым людям помогла религия, другим философия, а в последнее время и психология.

Психология – молодая наука. На протяжении большей части своего столетнего существования психология занималась лечением больных. Венский психиатр Виктор Франкл первым обратил внимание и на тех, кто здоров, на то, чтобы не дать им заболеть, расстроиться, отчаяться. Франкл развил свои идеи в 1930-х годах и проверил их в течение двух с половиной лет в немецких концлагерях. Когда Франкл был освобожден в 1945 году, он написал книгу «Скажи жизни Да, несмотря ни на что». Под названием «Man's Search for Meaning» эта книга разошлась в Соединенных Штатах тиражом в три миллиона экземпляров. Она была переведена более чем на двадцать языков и принесла утешение и надежду многим людям.

Франкл верит, что ключом к позитивному взгляду на жизнь является осознание того, что жизнь имеет смысл при любых обстоятельствах, и что у человека есть способность находить смысл в своей жизни. Если вы видите смысл в своем существовании, вы можете подняться над болезнями и ударами судьбы. Франкл называет свою систему «логотерапией» – здоровье через осмысление. Логотерапия помогает людям сказать жизни «Да» вопреки страданиям, которые они испытывают из-за сложных человеческих отношений, проблем на работе, болезни, вины или смерти любимого человека или из-за личных проблем, например, ипохондрии или непреодолимой жажды власти, материальных благ или удовольствий.

В этой книге показано практическое применение логотерапии. Она написана не для душевнобольных, а для ищущих смысл. Идеи, представленные здесь, могут быть использованы представителями помогающих профессий – психологами, консультантами, социальными работниками, священниками, медсестрами, учителями, а также простыми читателями, чтобы помочь членам семьи, друзьям или самим себе. Поиск смысла – это самый верный способ преодолеть отчуждение, сомнение, отчаяние, пустоту и чувство, что вы не достигаете до своего потенциала. Смысл поможет вам двигаться к тому, чтобы стать «Да-говорящим». Если вы решите искать смысл в своей жизни, вы столкнетесь с тремя вопросами:

- Что это за смысл, который вы ищете?
- Как вы можете найти его?
- Где вы можете найти его?

Что такое смысл?

Смысл возникает на двух уровнях: высший смысл и смысл момента.

Когда вы ищете высший смысл, вы осознаете, даже если это приводит вас в замешательство, что во Вселенной есть порядок, и вы являетесь частью этого порядка. Если вы религи-

озны, вы видите этот порядок как божественный. Если вы атеист, вы можете увидеть это с точки зрения законов природы и этики. Ученый увидит порядок в законах физики, химии, астрономии, эволюции. Художник увидит его в гармонии. Если вы настроены на экологию, вы можете увидеть его в балансе экосистемы.

Высший, предельный смысл – смысл жизни – вам недоступен. Это подобно горизонту – вы можете стремиться к нему, но никогда не достигнете его. Тем не менее, чтобы быть говорящим «Да», вы должны стремиться к высшему смыслу, даже если вы никогда не сможете достичь его. На самом деле, если бы вы могли достичь его и могли бы правдиво сказать: «Я знаю смысл жизни», вы были бы духовно мертвы, потому что не осталось бы ничего, к чему можно было бы стремиться. Предельный – это вопрос веры, предположения, личного опыта. Вы можете жить так, как будто жизнь имеет смысл, и вы являетесь частью ткани жизни; или вы можете жить так, как будто жизнь хаотична и вы жертва ее капризов.

Возможно, вам неприятно прочитать, что жизнь имеет смысл, но вы никогда не сможете достичь его. К счастью, чтобы вести полноценное существование, есть второй уровень смысла, которого вы не только можете, но даже должны достичь. Это то, что Франкл называет «смыслом момента».

Франкл утверждает, что вы – уникальная личность, которая проходит через жизнь как через серию уникальных ситуаций, и что каждый момент предлагает смысл для реализации, или – шанс действовать осмысленно. Это может быть достигнуто через то, что вы делаете, что вы испытываете, но также и через позиции, которые вы занимаете в ситуациях неизбежной трагедии. Уникальный вклад логотерапии в психическое здоровье заключается в том, что она позволяет вам быть «Да-говорящим» перед лицом трагедии, находить смысл в бессмысленных ситуациях.

Существует связь между предельным смыслом и смыслом момента. Если вы осознаете высший смысл, как в религиозном, так и в светском понимании, вы способны осмысленно реагировать на предложения момента, потому что у вас есть встроенный компас, который указывает на смысл. Даже если вы не осознаете предельный смысл, но при этом будете выбирать действовать наиболее осмысленным образом в конкретный момент, то в течение своей жизни вы будете постепенно приближаться к пониманию предельного смысла.

Как найти смысл?

Некоторые философы, такие как французские экзистенциалисты Сартр и Камю, утверждают, что жизнь не имеет никакого смысла, но так как люди должны вести осмысленную жизнь, вы придаете своей жизни тот смысл, который вы сами выбираете. Немецкие экзистенциалисты, включая Виктора Франкла, утверждают, что смысл существует сам по себе, а ваша задача – его обнаружить вне вас самих. Если бы вы могли находить для себя смысл по собственному выбору, говорит Франкл, жизнь была бы бессмысленным пятном, как тест Роршаха, в который вы проецируете любой смысл, пришедший вам в голову. Напротив, Франкл видит жизнь как головоломку со скрытой картинкой – как линейный рисунок деревьев, облаков, цветов и домов, под которым стоит подпись: «Найди велосипед на этой картинке». Вы должны поворачивать рисунок и так, и эдак, пока не обнаружите велосипед, спрятанный в путанице линий. То же и в жизни – вы должны поворачивать ее то в одну сторону, то в другую, пока не откроете для себя смысл. Смысл не может быть дан вам обществом или вашими родителями. И психиатр не может прописать его как таблетку. Они могут обрисовать важные ответы на вашу ситуацию, но это только для того, чтобы вы смогли обнаружить, что наиболее значимо именно для вас.

Как вы можете знать, какая из множества возможностей, предлагаемых конкретным моментом, имеет для вас значение?

Вы не можете быть уверены в правильности своего выбора. Но с некоторой помощью вы можете найти то, что наиболее значимо для вас. Хотя вы никогда не были в той конкретной ситуации, в которой находитесь сейчас, миллионы людей за тысячи лет прошли через подобные ситуации и нашли для себя значимые ответы. Через них мы имеем ценности – универсальные смыслы.

Большинство ценностей меняются медленно, некоторые фундаментальные – совсем не меняются. В обычных ситуациях имеет смысл следовать ценностям своей культуры. Такие ценности закреплены в религиозных заповедях, светских законах, обычаях, правилах здравого смысла и мудрости некоторых мыслителей – например, категорический императив Канта, пассивное сопротивление Ганди или благоговение Швейцера перед жизнью.

Сегодня некоторые ценности находятся в переходном состоянии. Все больше и больше людей не могут найти смысл в слепом следовании традиционным ценностям. Они отвергают универсальные смыслы. Дети отвергают ценности своих родителей, женщины – ценности общества, в котором доминируют мужчины, члены церкви – диктат своих церквей, граждане – законы правительств. Люди охотно используют свою свободу, чтобы отвергнуть традиционные ценности. Но они менее охотно пытаются найти личные ответы на смысловые предложения момента. Они не желают или не могут найти такие ответы. Если вы отвергаете традиционные ценности, вы должны заменить их личными смыслами, иначе результатом будет хаос. Ценности и личностные смыслы – это не моралистические правила, а предписания для здоровья. Вытекающие из безответственно созданных смыслов последствия могут проявиться неврозом, депрессией или самоубийством.

Сегодняшняя дилемма такова: следование традиционным ценностям может нарушить ваше личное чувство смысла. Поиск собственного пути может привести к безответственным эксцессам. Как вы можете распознать и ответить на смыслы, предлагаемые моментом?

Ответ Франкла – что в поисках смысла вы должны следовать своей совести – не является чем-то новым в религии или в философии. Совесть является новым понятием в медицине, где она игнорируется, и в традиционной психотерапии, где совесть рассматривается как «суперэго», результат родительских и социальных влияний на индивида извне.

Логотерапия рассматривает совесть как сугубо личное, своего рода указательный жезл, который помогает найти особый смысл в каждой особой ситуации. На совесть большое влияние оказывает общество. Но у вас есть свобода следовать своему внутреннему голосу, даже отвергать общественные ценности. Как правило, вы можете себе сказать: «Чтобы найти смысл момента, я обычно следую культурным ценностям, но в особых обстоятельствах я могу взять на себя ответственность и следовать своей совести».

Голос совести специфически человеческий и потому – как и все человеческое – может ошибаться. Но это ваш единственный личный гид. Вы никогда не можете быть уверены, что он советует вам правильно. Как выразился Гордон Олпорт, вы «можете быть наполовину уверенными и в то же время быть искренними». Главная задача логотерапии – обострить внутреннее ухо, сделать его более чутким к голосу совести. Некоторые упражнения в этой книге помогут достижению этой цели.

Где найти смысл?

Смысл есть везде, но вы осознаете его только тогда, когда настраиваетесь на него. Это похоже на музыку, которую вы слышите по радио: воздух полон звуковых волн, но вы можете услышать их только тогда, когда у вас есть радиоприемник.

Логотерапевтические исследования установили, что у вас есть приемник для настройки на смысл. Франкл назвал человеческий дух нашим инструментом для поиска смысла. Вы должны осознать, что он у вас есть, что именно он содержит, и как вы можете его использовать.

Человеческий дух – это ваше специфически человеческое измерение, и оно содержит в себе возможности, которых нет у других существ. Каждый человек духовен; на самом деле, дух – это сущность человеческого бытия. У вас есть тело, которое может заболеть; у вас есть психика, которая может стать нарушенной. Но дух – это то, что вы есть. Это ваше здоровое ядро.

Как и психика, дух невидим. Но есть разница между психикой и духом. В психике вами движут эмоции, инстинкты, потребности. В духе вы водитель. Вы принимаете решения о том, что делать с вашими мотивациями, с дарами и недостатками вашего тела, с обстоятельствами, в которых вы находитесь. Дух – это область человеческой свободы, но также и человеческой ответственности. Чтобы вести полноценную жизнь, вы должны осознавать, что внутри вас есть эта духовная сокровищница, и вы можете и должны использовать ее содержимое.

Ресурсы человеческого духа

Человеческий дух также можно назвать аптечкой логотерапии. Как и в отношении других лекарств, вы должны осознать, что они существуют, и затем вы должны научиться их использовать. Они свободны и только и ждут внутри вас, чтобы вы их начали использовать. Вот некоторые из ресурсов человеческого духа:

Воля к смыслу

Это самая сильная мотивация к жизни и действию. Люди – это существа, ищущие смысл. Видение смысла в своей жизни позволяет вам развивать свои способности и переносить трудности. Основатель психотерапии Зигмунд Фрейд считал стремление к удовольствию высшей мотивационной силой. Ученик Фрейда Альфред Адлер (который был учителем Франкла) считал стремление к власти нашим самым сильным стимулом. И то и другое важно: вы действуете, чтобы найти удовольствие и достичь власти. Но, по мнению Франкла, удовольствие не является главной целью. Это побочный продукт того, что вы сделали что-то значимое. Власть – это не самоцель, а лишь средство достижения цели, которое достигается осмысленным использованием власти. Смысл не является ни побочным продуктом, ни средством достижения цели. Смысл – это конечная цель. Если ваша воля к смыслу игнорируется или подавляется, вы чувствуете пустоту.

Ориентация на задачу

Чтобы вести полноценную жизнь, вас ждут задачи, как краткосрочные, так и долгосрочные. Они должны быть выбраны самостоятельно, а не навязаны вам (хотя вы можете свободно согласиться на задание, которое вам дано). Приверженность делу помогает вытаскивать вас из неврозов и депрессий, поддерживает вас в трудные периоды и предотвращает рецидивы. Целебная ценность задачи является наибольшей, когда вы чувствуете, что только вы можете выполнить ее, или что вы лучший, чтобы сделать это.

Совесть

Это стрелка компаса, которая указывает в направлении значения момента. Голос совести может быть слаб и часто заглушается, но ваша способность слышать его и следовать ему может облегчить душевные муки и конфликты.

Самотрансценденция

Это способность выйти за пределы себя, по направлению любви к другим людям и к возможности преобразовать себя самого. Самотрансценденция – один из самых сильных элемен-

тов в духовной аптечке. Она имеет огромную терапевтическую ценность, потому что может обеспечить исцеление, когда вы чувствуете себя полностью проигравшим.

Анонимные алкоголики давно выяснили, что лучший человек, который может помочь алкоголику – это выздоровевший алкоголик. Логотерапевты обнаружили, что лучший человек для помощи кому-то в кризисе – это другой человек, который борется с тем же кризисом и, несмотря на это, открыл для себя смысл. Вдовы могут помочь другим вдовам, люди в инвалидных колясках могут помочь другим с аналогичными нарушениями, неизлечимо больные могут помочь другим, кто неизлечимо болен. Помогая другому, помогающий человек достигает самотрансценденции, которая ведет к смыслу (см. главу 9).

Самодистанцирование

Это умение отойти от себя и посмотреть на себя «со стороны». В самодистанцировании духовное «ты» отходит от физического «ты», и часто это первый шаг, необходимый для исцеления. Пока вы говорите «Я неудачник», вам будет трудно измениться, потому что вы считаете неудачу неотъемлемой частью себя. Если вы научитесь говорить «Я – человек с разнообразными потенциалами, но я потерпел неудачу в прошлом», тогда неудача больше не является частью вас, но чем-то, что вы пережили и что вам не нужно переживать снова. Физические болезни и эмоции, такие как страх и гнев, являются частью вашего тела и психики, и вы можете противостоять им в своем духе. У вас есть, как выражается Франкл, «упрямство духа», жизненно важный ресурс вашей внутренней аптечки.

Юмор

Тридцать лет назад Виктор Франкл подчеркивал важность юмора в медицине. Недавно Норман Казинс вновь подтвердил это. Юмор – это практический способ дистанцироваться от самого себя, увидеть, насколько забавным иногда кажется ваше поведение. Этот помощник не смеется над вами, но помогает вам смеяться над собой. Поиск смысла – дело серьезное, но его может значительно облегчить юмор.

Как стать «Да-говорящим»

Жизнь сложна. В ней больше моментов скуки и тоски, чем моментов радости. Но если вы осознаете, что жизнь имеет смысл и предлагает вам смысловой потенциал в любой ситуации, вы станете говорящим «да» независимо от того, что с вами происходит.

Вы должны научиться различать два противоположных обстоятельства: обстоятельства судьбы, которые вы не можете изменить, и обстоятельства свободы, которые вы можете изменить. Очевидно, что смысл ситуаций, которые вы можете изменить, заключается в свободе изменять их.

Большинству людей менее очевидно, что смысл неизменной ситуации также заключается в свободе – не в свободе изменять то, что изменить нельзя, а в свободе изменять свое отношение к неизбежному. Вы можете найти осмысленное отношение к чему-то, что казалось, не имеет смысла. Отрицательное не игнорируется, а направляется в положительное русло (см. главу 4).

Не всегда легко отличить ситуацию, которую можно изменить, от ситуации, которую изменить нельзя. Смерть, потеря конечности, ограничения старости, неизлечимая болезнь, развод – все это должно быть принято, иначе борьба за изменение неизменного вас только ослабит. Но во многих личных, семейных и рабочих ситуациях бывает неясно, заключается ли смысл в борьбе с проблемами или в принятии их. Сократовский Диалог (глава 2) может помочь вам сделать свой выбор.

Поиск смысла жизненно важен для каждого:

- для молодых, которые еще не обрели смысл;
- для тех, кто имел смысл и потерял его (кризис среднего возраста);
- для тех, кто сталкивается с выходом на пенсию, со старостью, болезнью и смертью;
- для тех, чьи смысловые возможности изменились из-за кардинально изменившихся жизненных ситуаций, таких как потеря конечности, партнера, карьеры;
- для тех, кто скорбит о потере, пережитой из-за смерти, развода, увольнения, выхода на пенсию, несчастного случая, болезни;
- для тех, кто выздоравливает от зависимости;
- для тех, кто страдает от депрессии и неврозов;
- для тех, кому наскучил их достаток (относительно новая группа).

Методы логотерапии, описанные в этой книге, могут помочь вам использовать ресурсы вашего здорового ядра, человеческого духа. Иногда это здоровое ядро блокируется физической болезнью, психическим расстройством или зависимостью. В этих случаях другие методы – медикаментозное лечение, традиционная психотерапия, детоксикация – должны использоваться для очищения доступа к духу до того момента, как может быть применена логотерапия. Эта книга для человека, чье здоровое ядро доступно, чей поиск смысла может привести к полноценной жизни.

Мы не имеем здесь дело с «больными», которые больны. Мы также не имеем дело с «клиентами» – эта фраза указывает на зависимость от профессионала. Здесь мы имеем дело с двумя человеческими существами: искателем и помощником. Помощник может быть профессионалом, который использует профессиональные навыки для восстановления здоровья искателя на физическом или психологическом уровне. В измерении духа и искатель, и помощник – это, прежде всего люди, находящиеся на пути к обретению смысла и превращающиеся в говорящих жизни «Да».

В следующих трех главах обсуждаются некоторые методы логотерапии: Сократовский диалог, дерефлексия и модификация установок. Главы с пятой по девятую посвящены пяти областям, в которых смысл наиболее вероятен и на которые необходимо направить поиск смысла: самооткрытие, выбор, уникальность, ответственность и самотрансцендентность. В главе десятой подчеркивается полезность и ограниченность ценностей. Главы одиннадцатая и двенадцатая содержат руководящие принципы для двух конкретных тем: для брака и семейных проблем и для групп. Приложения содержат несколько конкретных методов, разработанных логотерапевтами.

Глава вторая

Сократовский диалог

Сократовский диалог – это инструмент, который помощник использует чаще всего для содействия ищущему в поиске смысла. Этот диалог приводит вас в соприкосновение с вашим здоровым ядром, вашим духом, чтобы вы могли использовать его ресурсы.

Одно из основных допущений логотерапии состоит в том, что в глубине своего духовного измерения вы всегда знаете, что вы за человек, каковы ваши возможности, что для вас важно и значимо. Сократ считал, что задача учителя состоит не в том, чтобы вливать информацию в учеников, а в том, чтобы вытягивать из учеников то, что они знают интуитивно. Франкл считает, что задача логотерапевта состоит не в том, чтобы рассказать искателям, каковы смыслы их жизни, а в том, чтобы выявить мудрость, скрытую в духе каждого искателя.

Релаксация

Сократовский диалог помогает вам получить доступ к вашим духовным ресурсам. Прежде чем начать диалог, целесообразно войти в задумчивое состояние. Если вы возбуждены, нервничаете, испытываете страх или уныние, этому диалогу должно предшествовать короткое упражнение на расслабление. Многие из этих упражнений подробно описаны в книге «Релаксация и снижение стресса» (Davis, Eshelman, McKay, 1982). В качестве подготовки к Сократовскому диалогу обычно достаточно короткого упражнения в пять-десять минут.

Искатель сидит в удобном положении в кресле, ноги поставлены на землю, руки на коленях, ладони открыты. Помощник говорит тихим, успокаивающим голосом, иногда звучит короткая музыкальная пьеса. Три метода – визуальный, слуховой и кинестетический (телесное ощущение) – доступны для того, чтобы освободить путь искателя к бессознательному. Некоторые люди лучше всего реагируют на один из этих методов, но комбинация трех обычно наиболее эффективна.

Помощник вызывает в воображении образы приятной обстановки – тихого леса, заката на пляже, цветущего луга (для зрительного искателя); певчих птиц, журчащих ручейков, прекрасной музыки (для слухового человека); и ощущения заземленности, расслабления мышц, воображения приятного тепла или тяжести тела (для кинестетически предрасположенного искателя).

Цель этого краткого упражнения – успокоить болтовню вашего ума и найти в себе спокойный центр. Чтение стихотворения, которое подчеркивает положительные аспекты жизни, также может быть частью этого расслабляющего упражнения.

Первые вопросы

Чтобы исследовать области, в которых, скорее всего, будет найден смысл, в Сократическом диалоге используются пять ориентиров:

1. *Самооткрытие.* Чем больше вы узнаете о своем истинном «Я» за всеми масками, которые вы надеваете для самозащиты, тем больше смысла вы обнаружите.

2. *Выбор.* Чем больше вариантов решения вы видите в своей ситуации, тем больше смысла становится доступным.

3. *Уникальность.* Вы, скорее всего, найдете смысл в ситуациях, когда вас нелегко заменить кем-то другим.

4. *Ответственность*. Ваша жизнь будет наполнена смыслом, если вы научитесь брать на себя ответственность там, где у вас есть свобода выбора, и, если вы научитесь не чувствовать ответственности там, где вас ждет неизменная судьба.

5. *Самотрансценденция*. Смысл приходит к вам, когда вы выходите за пределы своего эгоцентризма по отношению к другим.

Эти направления, которые более подробно рассматриваются в главах 5–9, могут быть исследованы с помощью Сократовского диалога. Вы начинаете с вопросов, касающихся ситуации, в которой находится искатель, и постепенно ведете его к тому, где он хочет быть. Если вы столкнулись с проблемой, связанной с работой, первый вопрос может быть: «Как вы зарабатываете на жизнь?». Последующие вопросы могут включать:

1. В чем вы видите смысл своей работы? В самой работе? В людях, с которыми вы вступаете в контакт? В продукте или услуге, которые предоставляет ваша компания? В престиже, который он вам дает? В деньгах, которые вы зарабатываете?

2. Что вы делаете с деньгами, которые вы зарабатываете? Если бы вы были финансово независимы, хотели бы вы заниматься той же работой, что и сейчас?

3. Какие еще виды деятельности у вас есть? Хобби? Волонтерская работа?

4. Сколько из ваших увлечений вы разделяете со своей семьей?

5. Хотели бы вы проводить больше времени со своей семьей?

6. Сколько времени вы проводите со своей семьей? С друзьями?

7. Сделайте «круговую диаграмму», которая показывает, как вы проводите свое время.

8. Удовлетворены ли вы этим распределением?

9. Каким образом вы хотите изменить его?

10. Что бы вы сделали в первую очередь, чтобы изменить распределение времени, чтобы оно соответствовало вашим предпочтениям?

Дальнейшие вопросы

Вот некоторые вопросы, которые могут быть использованы для начала Сократовского диалога, а также некоторые последующие вопросы:

1. При каких обстоятельствах вы чувствуете себя хорошо? Если вам трудно описать такие обстоятельства, составьте список вещей, которые вы любите делать, и отметьте те, которые вы действительно сделали в течение последних двух недель.

2. Что позволит вам чувствовать себя хорошо?

3. Что вы могли бы сделать, чтобы создать ситуацию, в которой вы чувствовали бы себя хорошо?

4. Что значит для вас «чувствовать себя хорошо»?

5. Что мешает вам делать вещи, которые заставили бы вас чувствовать себя хорошо?

6. Как вы можете преодолеть эти препятствия?

7. Вы чувствуете, что вы находитесь сейчас в некотором хаосе. Расскажите мне о других случаях, когда у вас были подобные ощущения.

8. Оглядываясь назад, есть ли что-нибудь положительное в этих ситуациях? Вы чему-нибудь научились у них? Стали ли вы опытнее? Были ли у вас переживания, которых в противном случае не было бы?

9. Вы чем-нибудь рисковали, чтобы выбраться из этой передрыги?

10. Как вы из нее выбрались?

11. Есть ли что-нибудь, чему вы можете научиться из этого прошлого опыта, что можно применить к текущей ситуации?

12. Что вы хотите сделать в течение следующего года? Следующих трех лет?

13. Что мешает вам осознать эти вещи?
 14. Выберите одну вещь, которую вы больше всего хотите достичь.
 15. Каким будет первый шаг к этой цели?
 16. Какую цену вы готовы заплатить за достижение этой цели?
 17. Опишите ситуации, когда у вас было ощущение, что мир хорош и упорядочен, и вы являетесь его частью.
 18. Есть ли качество, которое является общим для этих ситуаций?
 19. Как вы могли бы достичь этого качества сейчас, возможно, в совершенно другой форме?
 20. Кто служит вам образцом для подражания?
 21. Чем вы восхищаетесь в них? Имеются ли у вас какие-нибудь качества, которыми они обладают?
 22. Могли бы вы приобрести некоторые качества, которыми вы восхищаетесь в своих моделях?
 23. Что вы могли бы сделать, чтобы достичь этих качеств, даже в малой степени?
 24. Дает ли вам размышление об этих качествах представление о том, что вы за человек?
- О том, каким человеком вы можете быть?
25. Каковы ваши сильные стороны? Ваши таланты?
 26. Что нужно сделать, чтобы реализовать свои таланты?
 27. Каковы препятствия на пути их реализации? Как вы могли бы преодолеть эти препятствия?

В логотерапии цель состоит в том, чтобы помочь искателям чувствовать себя хорошо, находя что-то существенно важное для них, а не только то, что приносит удовольствие, деньги или власть. Вспомните предположение Франкла о том, что удовольствие – это побочный продукт совершения чего-то значимого, а деньги и власть – всего лишь средства достижения цели, а не сами конечные цели. То есть, имеет значение, какие именно осмысленные вещи искатель будет делать с деньгами или властью?

Сократовский диалог – это не интеллектуальная дискуссия, не аргументация и не манипуляция. Скорее, это обучение/научение, которое использует одновременно два опыта – опыт ищущего и опыт помощника. Используя «логонамеки», которые помощник находит в словах искателя, задавая во время диалога вопросы, основанные на том, что говорит искатель, помощник вызывает у искателя разнообразные идеи и чувства.

Собираем логонамеки

В Сократовском диалоге помощник не просто выражает понимание проблем искателя, он делает намного больше, чем просто сочувственно слушает. Простое выражение понимания (отражения) того, на что жалуется искатель, может еще глубже запутать искателя в его проблемах.

Если искатель говорит: «Я больше не наслаждаюсь своей жизнью», – помощник, использующий принципы логотерапии, не скажет: «Я очень хорошо понимаю это после всего, через что вы прошли» (выражая понимание); или: «Это означает, что вы не хотите продолжать жить?» (отражение). Вместо этого, ответ будет такой: «А как насчет тех задач в вашей жизни, которые все еще ожидают вас?»

В логотерапии помощник играет более активную роль, чем в большинстве других методов лечения. Помощник внимательно слушает и подбирает фразы, отражающие положительные стороны ищущего. Но помощник должен быть осторожен, чтобы не ошибиться, принимая слишком активное участие, пытаясь убедить.

Убеждение будет эффективным только тогда, когда оно основано на чем-то, что сказал искатель, и это предполагает положительное направление в развитии событий. Ответ помощника должен уловить в словах искателя некий смысл, «логонарек», и показать в отношении него какое-то положительное отношение или намек на действие.

Логонарек – это фраза, даже слово или невербальный признак, такой как внезапный тон возбуждения, которые намекают на то, что сказанное имеет особое значение для искателя, или указывает на высокую ценность, которая особо почитается и проявляется в религиозной вере, супружеской клятве, призвании или хобби. Эти предпочтения смысла и ценностей часто хранятся на бессознательном уровне, и помощник должен обладать тонким слухом, чтобы слышать эти намеки, идущие из подсознания искателя. Логонареки дают помощнику право подерживать направление мысли искателя, которое неосознанно им было указано.

История болезни

В приведенном ниже Сократовском диалоге между Энн и помощником, вы можете увидеть, как помощник выделил логонареки из того, что сказала Энн, и как помощник использовал логонареки, чтобы содействовать Энн в помощи самой себе.

Энн была 55-летней женщиной, которая страдала от депрессии и головных болей. Она была разведена, но трое ее детей были успешны в своей жизни. Она жила в красивом доме, у нее не было финансовых забот, и до начала депрессии около года назад ее здоровье было хорошим.

Помощник: *Было ли время, когда вы чувствовали себя действительно хорошо?*

Энн: *Я бы сказала, что когда я училась в колледже.*

Помощник: *Что в вашей жизни в то время было хорошего?*

Энн: *Я хотела стать танцовщицей. Я видела себя на сцене.*

Помощник: *Что же случилось?*

Энн: *Я влюбилась в Генри. Мы поженились. Я родила одного ребенка за другим. О, я не жалею об этом. Я была занята воспитанием детей. У меня была хорошая жизнь. Генри был очень успешен, мы развлекались, путешествовали. Но сейчас...*

Помощник: *Что изменилось сейчас?*

Энн: *Мы разведены. Дети уехали, один в Массачусетс, один во Флориду, один в Австралию. У меня четверо внуков, но я их почти не вижу. Теперь мне 55, и я одна. Никто не нуждается во мне.*

Во время этого фрагмента диалога помощник нашел логонарек: Энн указала, что идея стать танцовщицей имела для нее смысл.

Помощник: *Вы все еще любите танцевать?*

Энн: *О да, я часто хожу на балет. Но это только расстраивает меня. Я представляю, как было бы, если бы я была там, на сцене.*

Помощник: *Расскажите мне, что вы чувствуете.*

Энн: *Зависть. Эти девушки молоды, они талантливы, у них впереди карьера. Я думаю, что была так же талантлива, как и многие из них. Возможно, даже больше. Я никогда уже этого не узнаю.*

Помощник: *Разве нет способа, которым вы могли бы реализовать свою любовь к танцам, даже сейчас?*

Энн: *Вы шутите? В моем возрасте? Нет, нет, жизнь прошла мимо меня.*

Помощник: *Некоторые вещи прошли. Вы не можете вернуться в колледж и снова стать восемнадцатилетней. Вы не можете вернуть своего мужа. Вы не можете сделать*

своих детей настолько маленькими, чтобы они нуждались в вас. Но вы можете использовать свою любовь к танцам значимым образом, даже в 55 лет.

Здесь помощник разъясняет Энн разницу между областями «судьбы», которые она должна принять, и областями «свободы», в которых у нее все еще есть выбор.

Энн: *Я пыталась заинтересовать своих дочерей танцами, когда они были маленькими, и своих внуков тоже. Но не получилось.*

Теперь в диалоге всплыли два логонамека – интерес Энн к танцам и ее интерес к тому, чтобы помочь детям стать танцорами. Это дает помощнику возможность привести Энн к новым конструктивным альтернативам.

Новая альтернатива

При поиске новых альтернатив, выявленных логонамеками, вы учитываете пять ориентиров к личностному смыслу, рассмотренных в начале этой главы. Обычно наиболее практично начинать с области выбора.

Искатель ориентируется на преобразование логонамеков в ряд альтернатив и на изучение положительных и отрицательных последствий каждой альтернативы. Метод для этого подробно описан в главе шестой. Ищущему предлагается включить в свой список как можно больше альтернатив, даже тех, которые могут показаться непрактичными. Это делается для того, чтобы показать ищущему, что он или она не пойманы в ловушку, что выбор доступен.

Затем искатель решает, какая альтернатива лучше. Под «лучшим» понимается не обязательно самое приятное, выгодное или престижное (хотя удовольствие, деньги или престиж могут быть побочным продуктом), но самое значимое в данной ситуации. Рассматриваются все пять смысловых областей. Выбор, конечно, имеет центральное место, но другие пять областей также важны. Среди вопросов, связанных с выбором, можно выделить следующие:

- Выражает ли ваш окончательный выбор из списка альтернатив вашу личность (самооткрытие), а не то, что понимается под понятием «должен», приходящим извне?
- Выражает ли ваш выбор вашу уникальность? Создает ли он ситуацию, в которой вы, по крайней мере, в какой-то степени, незаменимы?
- Учитывает ли ваш выбор интересы других людей (ответственность)? Не вредно ли это для других или для ваших отношений с другими?
- Является ли ваш выбор полезным для других, которые важны для вас, или для дела, которое вы хотите поддержать (самотрансценденция)? Это не значит, что у вас не должно быть никаких эгоистичных мотиваций. Это означает, однако, что вы распространяете свой интерес за пределы себя, чтобы включить других людей и другие причины. Вы обнаружите, что удовлетворение является побочным продуктом помощи другим.

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.