

Alfried Langle

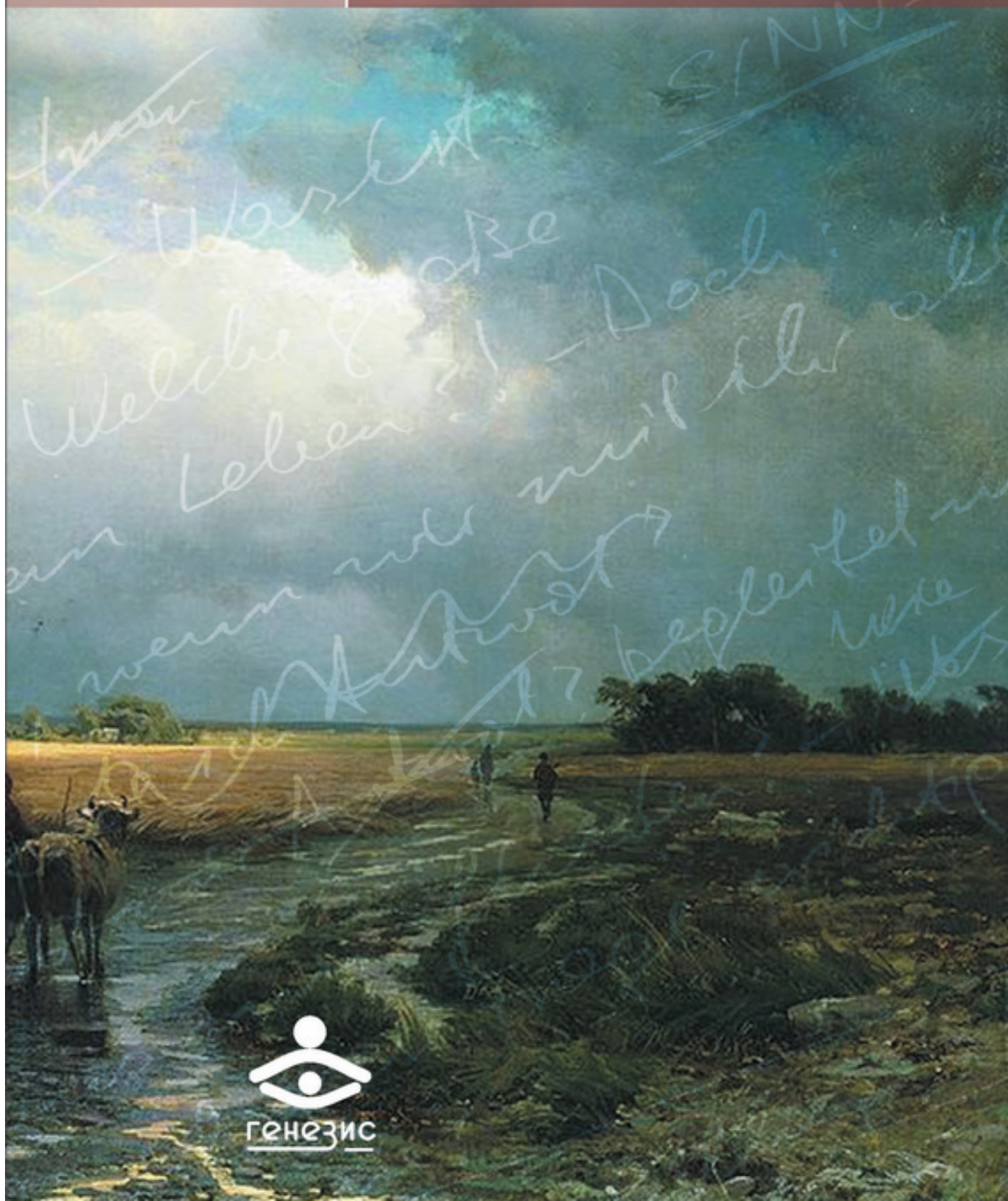
Sinnvoll leben

Logotherapie
als Lebenshilfe

Альфريد Лэнгле

Жизнь, наполненная СМЫСЛОМ

Логотерапия как средство
оказания помощи в жизни



ГЕНЕЗИС

Теория и практика экзистенциального анализа

Альфريد Лэнгле

**Жизнь, наполненная смыслом.
Логотерапия как средство
оказания помощи в жизни**

«Интермедиатор»

2011

УДК 128/129

ББК 87.2/3

Лэнгле А.

Жизнь, наполненная смыслом. Логотерапия как средство оказания помощи в жизни / А. Лэнгле — «Интермедиатор», 2011 — (Теория и практика экзистенциального анализа)

ISBN 978-5-98563-507-2

Тема этой необычной книги – смысл. Не абстрактный смысл жизни, а смысл, который я могу найти, а могу и не найти в реальных жизненных ситуациях. Какие типичные ошибки совершает человек, определяя свое отношение к жизни? Действительно ли «победителя не судят»? Что такое успех и какое место он занимает в нашей жизни? Как обрести силу жить в безысходной ситуации? Как найти свой путь среди ошибок и соблазнов, чтобы вместо разочарований и скуки испытать всю полноту удовлетворения своей единственной жизнью? Автор книги А. Лэнгле – известный австрийский психотерапевт, ученик В. Франкла, – не предлагает готовых рецептов, а ищет ответы на эти вопросы вместе с читателем (ибо ответ для каждого свой). Ищет, с глубоким уважением относясь к читателям, – он пишет доступно, и в то же время не упрощая проблемы. Именно поэтому книга стала бестселлером. Она переведена на многие языки и выдержала не одно переиздание. 4-е издание (электронное)

УДК 128/129

ББК 87.2/3

ISBN 978-5-98563-507-2

© Лэнгле А., 2011
© Интермедиагор, 2011

Содержание

Вопросы смысла в России: 10 лет спустя	7
Логотерапия как искусство быть	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Альфريد Лэнгле
Жизнь, наполненная смыслом.
Логотерапия как средство
оказания помощи в жизни

© Niederösterreichisches Pressehaus Druck-und VerlagsgesmbH. NP Buchverlag, St. Pölten – Wien – Linz, 2002, 2011

© Издательство «Генезис», 2003, 2004, 2014

© Институт экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии, 2004, 2014

Вопросы смысла в России: 10 лет спустя

Быстро пролетело десять лет с момента первого издания книги Альфрида Лэнгле «Жизнь, наполненная смыслом» в России¹. 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 развил 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.).

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 предельно сосредоточен на работе, 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 законам 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?

¹ Это издание выходит в новом переводе, автор перевода – Яна Дюкова, ученица Альфрида Лэнгле.

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 психологических 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 Альфريد 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, беспросветная 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 прокралась 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 Франкл². 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 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 (том 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,

² 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.

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 начале XX 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: помощь, 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 предстает не безличным «оно», а «ты», с которым человек взаимодействует, экзистенциально коммуницирует, к которому он может осуществить прорыв, как он осуществляет прорыв к другому человеку, прежде всего через отношение любви. Прорыв этот, как уже говорилось, осуществляется не одним умствованием, а всем существом человека. Соотнося это с религиозным пониманием, Федор Степун

писал в 1940 году: «Сущность положительной экзистенциальной философии заключается <...> в обновлении старого убеждения, что полнота истины открывается человеку не как отвлеченно мыслящему субъекту, а как целостно, то есть религиозно живущему существу». Степун при этом ссылается на слова классика экзистенциализма Ясперса: «То, что мы в мифических терминах называем душой и Богом, именуется на философском языке экзистенциальностью и трансцендентностью».

Так или иначе мир объективности, где все измеряемо и взвешиваемо, и мир личностный – безмерный, трансцендентный – построены на принципиально разных основаниях, и первый непрестанно вопрошает и грозит разрушить второй. Экзистенциальная коммуникация, человеческое бытие в этом плане существуют не благодаря, а вопреки давлению внешней объективности, как постоянный ответ на это давление, как «мужество быть» (Тиллих). Человек должен научиться жить и любить, несмотря на сознание хрупкости и конечности жизни и любви, которое способно не покидать даже в минуты полного покоя и счастья – некая печаль и горечь неизбежности утраты, заклинание «о, если б навеки так было». Но именно это и придает щемящую человечность, неповторимую окраску, мелодию, значимость моменту, ощущение его как дара и благодати.

Разумеется, жизнь состоит отнюдь не из одних кризисных, пограничных ситуаций, она разыгрывает не только высокую трагедию, но и другие жанры – драму, фарс, водевиль, поэтому поиск смысла или, как говорил А.Н. Леонтьев, «задача на смысл» может иметь разную остроту, степень выраженности, насыщенности. В какие-то периоды она выдвигается на первый план, в какие-то – затушевывается, оттесняется иными задачами. Отсюда – практическая востребованность экзистенциального подхода в психотерапии может быть весьма различной как в индивидуальной, так и в социальной, общественной жизни. Есть, например, эпохи, которые определяются как героические, трагические, а есть эпохи безвременья, застоя, упадка, есть времена и общества устоявшиеся, стабильные, есть – нестабильные, ломкие. Казалось бы, проблема обретения и защиты смысла должна являться насущной и острой только для героических и переломных эпох, тогда как во времена застоя и материального благополучия она должна уходить на второй план или исчезать вовсе. Какие, например, муки смыслоискательства могут быть в развитом обществе потребления и комфорта, в постоянно прибывающем потоке все новых внешних благ – товаров, услуг, удобств?

Эти рассуждения были бы верны, если бы не одно обстоятельство: поиск смысла жизни необходим для самой жизни человека, это не факультативная, дополнительная, а фундаментальная потребность, сущностная черта, которую, следовательно, нельзя отнять без ущерба самой этой сущности. И общество потребления, эпоха благополучия на Западе подтвердили это; было отмечено распространение так называемых экзистенциальных неврозов, неврозов смысла жизни, порожденных тем явлением, которое Франкл назвал «экзистенциальным вакуумом» – внутренней смысловой пустотой, которая обесцвечивает жизнь и, несмотря даже на полное внешнее благополучие, приводит человека к депрессии, наркомании, различным средствам ухода от жизни. Логотерапия, следовательно, всегда, в любые периоды – и внешне благополучные, и трудные – может быть востребована, использована как помощник человеку в обретении им смысла – того особого, уникального, именно ему нужного смысла, без которого жизнь лишается стержня, вкуса, радости, в конечном счете – самой жизненности.

И тем не менее, несмотря на всю важность и значимость, экзистенциальный анализ является отнюдь не самым популярным видом терапевтической помощи. Первенство на Западе прочно удерживают психоанализ и поведенческая психотерапия (бихевиоризм). Не касаясь других причин этого, отметим одну, но едва ли не главную. Логотерапия подразумевает в качестве цели «мужество быть» – не прячась, отвечать на нелегкие вопросы жизни. Как-то на семинаре в Германии меня поразили слова одного из участников. Он сказал, что пациент, приходящий к типичному современному психотерапевту, часто жертва ложных ориентаций общества,

воспитания. Но после прохождения стандартного курса психотерапии клиент вместе с решением своих проблем научается приспосабливаться к нормам общества, сам становится носителем ложных ориентаций, от которых страдал ранее, и тем самым начинает калечить других.

Логотерапия ставит задачей не приспособление к обществу, а «самостояние» человека, обретение внутреннего смыслового мира, способного отвечать, взаимодействовать, а когда надо, то и противостоять внешним давлениям. А это отнюдь не простая позиция, отнюдь не легкий путь, и немудрено, что немногие его выбирают и следуют ему, особенно когда вокруг столько соблазнительных обещаний быстрого и легкого решения всех проблем и возвращения к привычной позиции «как все», к пути погони за общепринятым успехом.

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.