

ЛОГОТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ПОЗНАНИЯ СМЫСЛА ЖИЗНИ

LOGOTHERAPY AS A WAY OF UNDERSTANDING THE MEANING OF LIFE

Фискевич Александра Сергеевна, студентка медико-профилактического факультета, ФГБОУ «Северно-Западный государственный университет им И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

Хомутова Наталья Николаевна, научный руководитель, кандидат философских наук, доцент кафедры социально-гуманитарных наук, экономики и права, ФГБОУ "Северно-Западный государственный университет им И.И. Мечникова" Министерства здравоохранения Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

Fiskevich Aleksandra Sergeevna, student, Preventive Medicine Department, North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov, Saint-Petersburg, Russia

Khomutova Natalya Nikolaevna, research advisor, Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor, Department of Social Sciences, Economics and Law, North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov, Saint-Petersburg, Russia

Аннотация. Логотерапия – направление, которое возникло в середине XX века, было разработано американским психиатром Виктором Франклом. Суть представленного им метода: поиск смысла человеческого существования, причем его автор делает акцент на том, что смысл специфичен и уникален для каждого индивида. В отличие от индивидуальной психологии и психоанализа, логотерапия обращается также к духовным ценностям человека, делая акцент на том, что не всегда озабоченность идеями своего существования или страдание являются психической патологией, это может быть лишь внешнее проявление воли к смыслу, поиска своего предназначения. Данные вопросы и метод поиска смысла жизни своевременны личности всегда.

Abstract. Logotherapy – direction that arose in the middle of the XX century, was developed by the American psychiatrist Victor Frankl. The essence of the method presented by him: the search for the meaning of human existence, and its author emphasizes that the meaning is specific and unique to each individual. Unlike individual psychology and psychoanalysis, logotherapy also addresses the spiritual values of man, emphasizing that not always concern with the ideas of their existence or suffering is a mental pathology, it can only be an external manifestation of the will to meaning, the search for their purpose. These questions and the method of finding the meaning of life are always timely.

Ключевые слова: логотерапия, смысл, личность, образование, творчество.

Keywords: logotherapy, meaning, personality, education, creativity.

Актуальность логотерапии обусловлена тем, что вопрос о смысле жизни всегда был одним из важнейших вопросов человечества. В наше время же обычный человек все реже и реже задается им, так как происходит автоматизация не только техники, но и самого человека. Большая часть общества живет по уже построенному алгоритму - окончить школу, получить среднее или высшее образование, жениться, родить ребенка и всю оставшуюся жизнь трудиться на благо семьи. «Смысл уникален и специфичен потому, что он должен и может быть реализован именно этим человеком и никем другим; только тогда он приобретает значимость, удовлетворяющую его собственное стремление к смыслу» [1. с. 186].

Цель работы – проанализировать основные положения теории логотерапии и её место среди других направлений современной психиатрии и психологии. В работе применены методы синтеза и анализа.

Идеи логотерапии указывают, что осознание собственного сакрального смысла может дать человеку твердую почву под ногами, так как если у человека существует

наивысшая ценность – смысл, ему есть для чего жить и за что бороться. Это осознание дает ему духовную силу, которая сильнее физической, даёт человеку возможность преодолевать трудности.

Иллюстрирует эту мысль опыт самого В. Франкла, полученный им в концентрационном лагере, где многие люди смогли выжить лишь благодаря тому, что осознавали для чего им нужно выжить, и наоборот, казалось бы, сильные в физическом плане пленные сдавались и погибали, потому что у них не было воли к жизни, не было понимания, что им необходимо выйти живыми для совершения своей личной высшей цели. Психолог обращает внимание читателя к этой мысли строчками, которые хочется процитировать: «Нет ничего в мире, я могу утверждать, что столь же эффективно помогало бы выдержать даже самые худшие условия, как осознание смысла нашей жизни» [1. с.191].

В. Франкл, создатель логотерапии, предлагает своим пациентам и читателям несколько способов реализовать смысл собственного существования. Конечно, стоит отметить, что это все сугубо индивидуально, и логотерапия подразумевает свободу выбора пациента в поиске собственного смысла, лишь направляя его потенциал в нужное русло, которое выявляется аналитическим путем.

Необходим анализ человеческого поведения и его переживаний, чтобы установить его истинную потребность в существовании. Также стоит учитывать, что смысл не появляется из существования, его невозможно придумать, он открывается нам, дается свыше, он не обязан быть связанным с существованием человека. Логотерапия ставит перед собой задачу помочь пациенту найти собственный смысл, при этом не лишая его свободы выбора. Также с точки зрения этого направления некорректно со стороны психотерапевта навязывать определенную идею пациенту, при этом лишая его свободы, о которой было сказано выше. Такая ситуация противоречит самим основам метода, разработанным Франклом.

Логотерапия также выступает не только как метод поиска смысла, но и метод поиска средств его реализации. Автор предлагает нам три способа реализации найденного смысла. «Согласно логотерапии, мы можем реализовать смысл жизни тремя различными способами: 1) через деятельность; 2) через переживание ценностей; 3) через страдание». Данные способы являются самыми действенными. С первым все вполне ясно: человек может превратить действие в смысл своей жизни. Это может быть какое-либо призвание, профессия.

К примеру, врач может сделать смыслом своей жизни спасение людей, при этом его воля к собственной жизни усилится, ведь он будет понимать, что погибнув, оставит своих пациентов. Переживание ценностей заключается в пути отыскания смысла в созерцании природы, предметов искусства, соприкосновении к сокровищницам культуры, а также в переживаниях любви.

Своей любовью любящая личность дает возможность другому человеку актуализировать свои возможности. И третий способ – страдание. Страдание здесь будет иметь смысл только при условии, что оно абсолютно неизбежно. Тут самое важное – позиция, при которой мы берем эти страдания. Человек принимает на себя судьбу, от которой уже никуда не деться, превращая ее в свою мотивацию к жизни, наполняет ее смыслом. Здесь, как говорит автор, «страдание каким-то образом перестает быть страданием, после того как оно обретает смысл, такой, например, как смысл жертвенности» [1. С.199]. Как только человек начинает воспринимать свое страдание как жертву, имеющую для него высший смысл, он делает этот смысл своим собственным, тем самым открывая себе волю к жизни. Однако каждый человек сам вправе выбирать, по какому пути ему пойти, что для него покажется верным. Задача психотерапевта заключается в роли помощника для осознания внутренних ценностей, которое может направить человека на правильный путь, причем осознавая за собой личную ответственность за свой выбор. «Логотерапия стремится побудить пациента к полному осознанию его собственной ответственности, следовательно, ему должна быть оставлена

возможность выбора: за что, по отношению к чему или к кому он осознает себя ответственным»[1. с. 196].

Есть мнение, что именно Франкл придумал определение «воскресный невроз», характеризующее подавленное состояние и ощущение пустоты, которое люди часто испытывают по окончании трудовой недели. Франкл отмечал, что такое состояние происходит из-за так называемого экзистенциального вакуума, которое характеризуется ощущением скуки, апатии и пустоты. Человек ощущает сомнение, потерю цели и смысла деятельности. То есть человек в повседневной жизни не ставит себе целей дальше следующего дня. Они не имеют никакого отношения к сакральным целям, ценностям, определяющих смысл человеческой жизни. Сколько людей спрашивали себя «Для этого ли я живу?», «Это мое предназначение?» или «Счастлив ли я?». Крайне мало. А еще меньше людей смогли сами себе ответить на эти вопросы.

Логотерапия стала прочным фундаментом для создания новых теорий в психологии. У самого Франкла было много учеников, которые продолжили и дополнили его теорию. Одними из наиболее известных теорий, родившихся под влиянием Франкла, являются экзистенциальный анализ Альфрида Лэнгле и логоанализ Джеймса Крамбо.

Несмотря на то, что эти две практики имеют общее начало в логотерапии, они являются кардинально разными. А. Лэнгле в своей теории выдвигает мысль о том, что Франкл ошибочно отождествил экзистенциальный анализ и логотерапию. Он рассматривает экзистенциальный анализ как самостоятельную терапию, причем делая логотерапию его частью, что противоречит теории Франкла. Для Лэнгле экзистенциальный анализ - это анализ особым образом понимаемой экзистенции, а для Франкла экзистенциальный анализ - это поиски смысла.

К тому же первый утверждает, что логотерапия это всего лишь раздел экзистенциального анализа, который оказался наиболее близкий для Франкла. Он отделяет эти два понятия тем, что экзистенциальный анализ- путь «нахождения жизни», а логотерапия – способ её осмысленного проживания, что как раз и является одним из главных аргументов к тому, что второе является частью первого, но целью также остается поиск смысла жизни через осмысление собственных ценностей и изменения жизненного пути человека на их основе для поиска наполненной смыслом жизни.

Второй ученик Франкла – Джеймс Крамбо, основатель логоанализа, в отличие от Лэнгле не отделяет логоанализ от логотерапии, представляя первое частью второго. Принцип терапии основан на том, чтобы выявить внутренние ценности пациента, при этом помогая человеку научиться смотреть на свою жизнь оценивающе и со стороны, чтобы дать объективное представление о его возможных трудностях. В логоанализе используются приемы расширения сознания, осознания своих знаний по отношению к себе и стимулирования творческого воображения. Суть метода очень близок к логотерапии. Человек должен самостоятельно принять и осознать собственные ценности, понять, что все ответы он может найти в самом себе через объективный анализ собственной жизни и внутреннего «Я». В современных дискуссиях о личности, вопрос самоопределения личности и нацеленности на гармоничное развитие и поиск смысла связан с ее «социальной креативностью» [3] и развитием «ценностных оснований» и ориентаций [4, с. 77].

Несмотря на то, что в наше время существует множество мнений относительно логотерапии, новых теорий, противоречащих ей или наоборот поддерживающих её основные положения, все они имеют общую цель-поиск смысла жизни. Хотя логотерапия была разработана еще в прошлом веке, современное общество очень сильно нуждается именно в этом методе, так как все меньше и меньше людей стремятся познать в чем их предназначение.

Если современный человек окончательно потеряет волю к смыслу, он потеряет и волю к жизни, при сложных жизненных обстоятельствах легко опустит руки, не сможет сохранить даже собственную жизнь, как это делали заключенные Освенцима. Если человек будет знать для чего он создан, он будет жить, а не существовать. Мы обязаны сохранить в

нашем полностью автоматизированном обществе то, что ни в коем случае нельзя потерять: нельзя потерять нашу волю к смыслу, иначе страшно подумать, что случится с нашим обществом в будущем.

Библиографический список

1. Виктор Э. Франкл «Основы логотерапии. Психология и религия.» - СПб.: Речь, 2000.
2. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. — М.: «Генезис», 2004.
3. Хомутова Н.Н. «Креативность» и «Творчество» личности в обществе инноваций//LogosetPraxis. 2012. № 3.
4. Хомутова Н.Н. Роль самосознания личности в становлении гражданственности // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 7: Философия. Социология и социальные технологии. 2016. № 2. С. 73-78.

Bibliography

1. Viktor Je. Frankl «Osnovy logoterapii. Psihologija i religija.» - SPb.: Rech', 2000.
2. Ljengle A. Zhizn', napolnennaja smyslom. Prikladnaja logoterapija. — M.: «Genezis», 2004.
3. Homutova N.N. «Kreativnost'» i «Tvorchestvo» lichnosti v obshhestve innovacij//LogosetPraxis. 2012. № 3.
4. Homutova N.N. Rol' samosoznanija lichnosti v stanovlenii grazhdanstvennosti // Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija 7: Filosofija. Sociologija i social'nye tehnologii. 2016. № 2. S. 73-78.

Сведения об авторе

Фискевич Александра Сергеевна, студентка медико-профилактического факультета, ФГБОУ "Северно-Западный государственный университет им И.И. Мечникова" Министерства здравоохранения Российской Федерации, alexandrafiskevich@mail.ru, тел. +7(928)0320842

Author's personal details

Fiskevich Aleksandra Sergeevna, student, Preventive Medicine Department, North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov, alexandrafiskevich@mail.ru, tel. +7(928)0320842

© Фискевич А.С., 2020.