

УДК 159.9

ПОДХОДЫ К ВЫЯВЛЕНИЮ СМЫСЛА В ЛОГОТЕРАПИИ В. ФРАНКЛА

Л. В. Смолова^а

^а Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, Санкт-Петербург, Россия.

Аннотация. В статье обсуждаются подходы к выявлению смысла, описывающиеся в современной логотерапии. Раскрываются дименсиональная модель В. Франкла, явления самодистанцирования и самотрансценденции, ценности отношения, творчества и переживания. Подчеркивается, что именно осознанность собственных ценностей определяет качество жизни человека и его общее состояние. Ценности располагаются по трём векторам, в различных точках социально-пространственно-временного континуума и имеют отношение к настоящему — будущему человека; его отношениям с самим собой, с другими людьми и миром в целом. Задачей логотерапии является помощь клиенту в выявлении ценности, её осознание, обнаружение связей, объединяющих её с другими людьми, самим собой, с будущим, с миром в целом и осмысленное встраивание в собственную жизнь. Результатом является распознавание смысла как ответа на вопрос, зачем, ради чего эта ценность нужна.

Традиционно описываемые в логотерапии ценности творчества, переживания и отношения помещены в контекст социо-пространственно-временного континуума жизни человека. Показано пять векторов как ориентиров, в которых могут быть обнаружены ценности: «Осмысление настоящего», «Настоящее — будущее», «Я — ближайшее окружение», «Я — другие», «Я — Мир». Смысл представляет собой связь, соединяющую настоящее человека с выделенной им ценностью, в какой бы области социо-пространственно-временного континуума жизни она ни находилась. Смысл делает эту ценность конкретной, уникальной и действительно необходимой в настоящем, существенно меняя человека, его привычки, поведение, мысли, чувства.

Ключевые слова: логотерапия, В. Франкл, смысл, ценности, психологическое консультирование.

Жизнь в современном мире — вызов привычному образу жизни, скорости, традиционным устоям. Время непостоянства и неизвестности внешнего мира, на которые каждый отвечает по-своему. Однако какой бы ни была реакция, с сильнейшей остротой у человека появляется желание обрести устойчивость и опору.

Люди, особенно жители больших городов, отчаянно пытаются сориентироваться в происходящем, увидеть ситуацию с разных сторон, принять оптимальное для себя решение.

Такой фундаментальной опорой могут стать непреходящие ценности: Вера, Семья, Дружба, Родина, Любовь, Красота, Служение и т. д. Они являются ресурсами, получая доступ к которым, человек переживает устойчивость вне зависимости от нестабильности окружающего мира.

Впрочем, людям не всегда бывает понятно, как конкретно эти ценности соединены с их ежедневной жизнью; как эти достойные, но нередко абстрактно воспринимаемые категории присутствуют в реальности их настоящего. Далеко не всегда людям бывает ясен их смысл как ответ на вопросы: «Зачем эти ценности нужны лично мне?», «Какое значение они имеют лично для меня?». Выявление смыслов, таким образом, приобретает не меньшую важность, чем возвращение ценностей.

Теме смыслов посвящены монографии и исследования зарубежных (В. Франкл, Э. Лукас, А. Паттакос, Д. Гутман, А. Батиани, Д. Фабри, У. Вирц,

Й. Цоберли и др. [1; 3; 4; 5; 10; 13; 14; 15; 16]) и отечественных (Д. А. Леонтьев, В. С. Кубарев, В. Э. Чудновский, Л. П. Шиповская и др. [6; 9; 17; 18]) психологов.

Наиболее глубоко осмысление обсуждаемого феномена представлено в фундаментальных теоретических разработках отечественных психологов. Максимально подробное описание можно найти в книге Д. А. Леонтьева «Природа смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности» (первая публикация — 1999) [9].

Он указывает, что широкое распространение проблема смысла получила в рамках деятельностного подхода, где он рассматривается в контексте жизнедеятельности человека. Так, в предложенной А. Н. Леонтьевым [8; 9] структуре сознания одним из трёх компонентов является личностный смысл, определяемый как индивидуализированное и субъективизированное значение, «значение значения», «значение для меня», которое создаёт пристрастное и интенциональное сознание. В своей концепции психологического строения деятельности А. Н. Леонтьев определяет личностный смысл как отражение в сознании мотива деятельности к цели действия.

Б. С. Братусь [2] выделяет основные функции смысловых образований: создание образа будущего (который определяет настоящую деятельность) и опоры для нравственной оценки поступков; создание общих принципов ведения деятельности.

Автор считает, что общие смысловые образования или «личностные ценности» определяют главные и относительно постоянные отношения человека к миру, себе и другим людям.

Д. А. Леонтьев [9] определяет смысловую сферу личности как особым образом организованную совокупность смысловых образований и связей между ними, обеспечивающую смысловую регуляцию целостной жизнедеятельности субъекта во всех её аспектах.

Данные дефиниции обнаруживают многоплановость, многовариативность обсуждаемой категории, сложность работы со смыслами в психологическом консультировании.

Сильной стороной зарубежной психологии в контексте исследования смыслов является именно практическая составляющая. Обращение к смыслам в консультативной практике восходит к философско-психологической концепции В. Франкла [14; 15 и др.], считавшего стремление к смыслу главной потребностью человека и ведущей силой личностного развития.

В название своей терапии В. Франкл вкладывает греческое слово «*логос*», вариантами перевода которого в том числе являются «смысл» или «дух». Логотерапия, таким образом, трактуется как психологическое направление, целью которого является расширение поля осознания клиента, побуждение к осознанию собственной ответственности, выявлению ценностей и смыслов.

Однако особый вызов представляют собой пути их обнаружения. Ведь смысл — явление неповторимое, связанное с уникальностью человека и уникальностью ситуации.

В логотерапии говорится об отсутствии существования последовательных технологий выявления смысла. В силу его над-логичности, многоплановости, многовариативности, индивидуальности шаблонов и схем не существует вовсе. И всё же определённые подходы можно найти.

Задача этой статьи — раскрыть подходы к выявлению смысла, описывающиеся в современной логотерапии.

Практическую составляющую невозможно понять без обращения к теоретическим воззрениям, поэтому уделим некоторое внимание представлениям логотерапии о человеке.

В своей *дименсиональной онтологии* В. Франкл говорит о троичном измерении человека. Как существо *телесно-физическое*, человек стремится к поддержанию здоровья своего тела и для этого удовлетворяет свои физические потребности (еда, секс и проч.). Как существо *психическое*, человек стремится к положительным чувствам, душевному комфорту и отсутствию внешнего давления. *Нозтическое измерение* Франкл видит как «собственно человеческое». В нём находятся категории, присущие исключительно человеку: Совесть, Красота, Добро, Любовь, Смысл, Свобода и др.

Подчеркнём, что в логотерапии нозтическое измерение представляет собой не формальный конструкт, но реальность, которая применяется для решения актуальных психологических проблем.

Присутствие нозтического измерения позволяет человеку совершить акт *самодистанцирования* как способности отойти на такую дистанцию, с которой он может вести себя свободно по отношению к себе. Например, человек испытывает голод или усталость, но отодвигает это чувство ради того, чтобы завершить важную для него работу [1].

Утверждается, что это фундаментальная онтологическая способность человека, умение на нозтическом уровне занимать позицию не только по отношению к окружающему миру, но и по отношению к самому себе.

Кроме того, нозтическое измерение даёт возможность совершить акт *самотрансценденции* как способность выйти за пределы самого себя, возвыситься над своими телесными и психическими потребностями, забыть о них *ради чего-то или кого-то*, имеющего первостепенную важность: ради какого-то дела или человека (по желанию и готовности клиента). Это даёт возможность посмотреть на привычные вещи новым взглядом.

Почему эти категории столь важны?

Они помогают выявить другую важнейшую категорию логотерапии — *позицию человека* в отношении различных явлений окружающего мира. Позиция есть устойчивый взгляд, убеждение, в основе которого лежит *представление человека о мире*. Чем более осмысленны ценности жизни, тем более целостно его мировоззрение и тем более внятно он может выразить их в своей позиции в отношении как глобальных явлений, так и событий ежедневной жизни. Иногда отсутствие позиции связано с неосознанным отношением к *ценностям*.

В. Франкл описывает три ценностно-смысловые установки: творчество, переживание, отношение [15].

• *То, что мы даём жизни*. Это ценности творчества, которые «реализуются» в продуктивных творческих действиях, причём насколько эти действия малы или велики в человеческих глазах, не имеет принципиального значения.

Ценности творчества заключают в себе возможности человека как творца, приносящего в мир новизну, пользу, красоту, — каждый на своём уровне возможностей. Творчество рассматривается как умение человека каждый раз синтезировать что-то новое.

Ценным в этом отношении является создание художественного шедевра мирового масштаба. Однако это может быть и обычная ежедневная практика: сварить по-новому суп, по-новому обустроить квартиру или посадить в саду цветы, по-новому прочитать лекцию и т. д. — то, что, возможно, увидит и оценит небольшое количество людей, но для человека это будет действительно ценным.

• *То, что мы берём от мира*. Это так называемые ценности переживания: чувствительность к явлениям окружающего мира — например, благоговение перед красотой природы или произведением искусства.

Ценности переживания — в проживании чувственного контакта с миром, в способности быть

открытым, не равнодушно и не отчуждённо реагировать на происходящее. Однако ценности переживания намного больше, чем просто чувства. Речь идёт именно о состояниях, на которые человек откликается всем своим существом. Так, способность пережить Дружбу, Красоту или Счастье может стать исключительной ценностью. В. Франкл особенно выделяет Любовь — как состояние, имеющее наибольший смысловой потенциал.

• *Позиции, которые мы занимаем по отношению к конкретным событиям или ценности отношения.* Речь здесь идёт в основном о реакции на ограничение возможностей, отношении человека к судьбе, выпавшей на его долю.

Ценность отношений представляет собой позицию, которую человек занимает в отношении определённого явления (события, ситуации, человека, предмета). Здесь с особой силой проявляются его ценности — то, на что он опирается по жизни (представления о любви, чести, достоинстве, долге и т. д.).

Примечательно, что в некоторых случаях человек действует в так называемом *поле возможностей* — области, в которой он свободен повлиять на окружающее и изменить его — в этом случае важно знать, как это сделать осмысленно.

Однако нередко перед человеком разворачивается данность, которую невозможно постичь или изменить (болезнь, ссора, разрыв отношений, травма, насилие и т. д.). Это то, что в логотерапии называется *областью судьбы* как уже состоявшейся части жизни человека, с которой что-то сделать невозможно. Несмотря на то что смысл порой бывает распознать невозможно, принципиально важным является то, как *ответит* человек на эти удары судьбы, какую *позицию по отношению* к определённому событию он займёт.

Итак, с точки зрения логотерапии именно осознанность собственных ценностей (отношения, творчества и переживания) — будет определять качество жизни человека и его общее состояние. Именно они помогут занять осознанную и ответственную позицию в отношении любого явления.

Поэтому существенное место занимает работа по выявлению и осмыслению собственных ценностей. Однако не менее важным является их включение в ежедневную жизнь. И в этом первостепенную роль играют смыслы.

Обсудим далее взгляд на то, где могут располагаться ценности и как можно их искать. Для этого проведем некоторые ассоциации, созвучные с идеями американского учёного, заслуженного профессора системного управления, широко известного как соавтор доклада Римскому клубу «Пределы роста» (1972) Д. Медоуза и его коллег [11], изучавших взгляд людей на события в пространственно-временном континууме. Несомненно, временной и пространственный характер интересов конкретного человека зависит от его культуры, накопленного опыта и срочности стоящих перед ним задач. Однако исследователи обнаружили, что чем дальше по времени от настоящего момента находятся события, тем меньшую актуальность они имеют: более всего люди обеспокоены собственными насущными проблемами.

Если представить себе поле, включающее социально-пространственно-временной континуум, в котором живёт каждый из нас (рис. 1), можно сказать, что меньше всего людей интересует масштаб города, страны, планеты и выделенной учёными, но пока незнакомой пространственной реальности — Метагалактики, — под которой понимаются научно познаваемые границы космоса.

То же можно сказать и о времени: современный мир меняется с такой скоростью, что трудно предположить, каким он будет в будущем, поэтому внимание людей чаще всего сосредоточено на настоящем.

Три крайние точки социально-пространственно-временного континуума — *Человечество*, *Метагалактика* и *Вечность* — воспринимаются обыкновенным человеком с трудом. И только учёные до той или иной степени заинтересованы в прогнозировании общего стиля жизни или отдельных планетарных явлений (полезных ископаемых, изменении климата и т. д.).

В логотерапии большое внимание уделяется процессу принятия решений. Как человек совершает выбор? Как он даёт жизнь каким-то одним возможностям, а другие так и остаются нереализованным потенциалом? Как получается, что один бережно обращается со своими ценностями, а другой вовсе не обращает на них внимания?

Указывается [10], что критериями совершения выбора могут быть:

- влечение к удовольствию/к осмысленному поведению;
- ориентация на удовлетворение собственных потребностей в настоящем/в будущем;
- ориентация на себя, на собственные потребности/на других.

— *Стоит ли мне идти на лекцию или лучше посидеть в кафе с друзьями?*

— *Лучше ли остаться на этой работе? Она мне, конечно, не нравится, но ведь и другие не лучше...*

— *Надо ли мне поступать в институт сразу после школы или отдохнуть годик-другой?*

— *Стоит ли мне выбрасывать бумажку прямо на улицу или донести её до урны?*

Действительно, желая найти решение, наиболее правильное для себя, человек нередко делает ставку на удовлетворение актуальных желаний, ориентируясь на значимые ежедневные события, часто не беря в расчёт потребности других.

У выборов, направленных на удовлетворение своих насущных потребностей физического и психологического уровня (получение удовольствия/или избегание страданий), много выгоды. Удовлетворяя свои желания, человек стремится к достижению большего комфорта. Однако, заботясь о своих сиюминутных потребностях, он далеко не всегда может увеличить масштаб восприятия и взглянуть в будущее: что может произойти *в результате* его действий? Будет ли это то, чего ему *в действительности*

хочется? Кроме того, радость от удовлетворения психофизических потребностей зачастую недолговечна.

Стремление же к осмысленным действиям требует осознанного *откладывания удовольствия во имя* какой-то высокой ценности. Нередко человек *осмысленно отказывается* от некоторых своих потребностей. По сути, он сознательно приносит в жертву свой душевный и телесный комфорт. Невзирая на желание спать, мать сидит ночью у постели больного ребёнка; несмотря на усталость, загруженность на работе, абитуриент готовится к экзамену в институте; вопреки боли и недомоганию человек помогает ближнему. В этих осознанных лишениях он проявляет свои истинно человеческие качества и свойства. Ведь человек — не животное. Он *может* управлять своими влечениями, поскольку с точки зрения логотерапии измерение ноэтического присутствия в каждом.

Однако за эти добровольные лишения человек бывает вознаграждён соприкосновением с категориями, находящимися в области ноэтического: Любовью, Достоинством, Честью, Свободой, Ответственностью, Красотой, переживанием масштаба своей личности. Это тот самый акт само-трансценденции, о котором писал В. Франкл.

Ценности отношения, творчества и переживания, обсуждённые нами выше, могут располагаться по трём векторам, в различных точках социально-пространственно-временного континуума, и иметь отношение к настоящему и будущему человека; к отношениям с самим собой и с другими людьми; к отношениям с самим собой и миром в целом (рис. 1).

Однако они редко лежат на поверхности; зачастую они оказываются невидимыми и неосознаваемыми. Человек должен совершить определённые *волевые усилия*, чтобы разглядеть ценность

и найти ей место в своей жизни. Поэтому столь важной является задача выявления ценности, её осмысления, а также обнаружения связей, объединяющих её с другими людьми, самим собой, с будущим, с миром в целом и встраивания её в реальность ежедневного бытия — то есть нахождения смысла.

— Какую ценность я хочу реализовать? В чём она может состоять?

— Что в этой ценности такого, что мне действительно она нужна?

— Зачем, ради чего мне это нужно? (Как она связана с моим настоящим/будущим; другими людьми, знакомыми и незнакомыми, миром в целом?)

Выявление ценностей и расширение смысловых контекстов может происходить в различных областях социо-пространственно-временного континуума жизни, который можно рассматривать и как некую карту, наполненную ориентирами и необходимую психологу для помощи клиенту в выявлении ценностей и их смыслов.

Распознавание ценностей и смыслов даёт человеку возможность увидеть знакомое явление абсолютно по-новому, а в некоторых случаях даже пережить экзистенциальное потрясение как переворот привычных взглядов.

Мудрость данного подхода состоит в том, что чтобы изменить реальность, не надо бороться с ней; необходимо выйти на новый уровень масштаба её восприятия. В этом случае у человека получается, по выражению В. Франкла, «превратить страдания в триумф», или, по словам Э. Лукас, «обратить проблему в ресурс» [10].

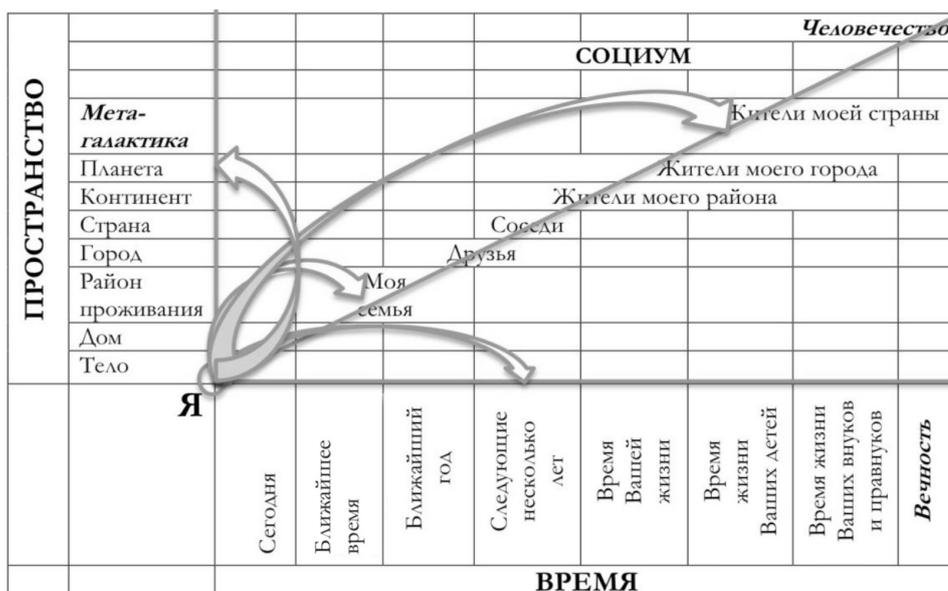


Рис. 1. Поле социо-пространственно-временного континуума жизни, в котором могут находиться ценности человека

Fig. 1. The field of the socio-spatial-temporal continuum of life, in which human values can be located

В психологическом консультировании данный социо-пространственно-временной континуум представляет собой поле исследовательского интереса, область поиска, в котором клиент найдёт для себя что-то в действительности важное, что привлечёт его внимание.

Далее более подробно рассмотрим расширение смысловых контекстов различных ценностей по векторам: «Осмысление настоящего», «Настоящее — будущее», «Я — ближайшее окружение», «Я — другие», «Я — Мир».

Осмысление настоящего (выбор относительно момента). На настоящее в логотерапии предлагается посмотреть с точки зрения трёх вышеописанных уровней существования человека. На соматическом и психическом уровнях он стремится пребывать в удобстве и комфорте. Данные измерения включают в себя динамические явления: ощущения, чувства, мысли. Они находятся в постоянном движении, что, с одной стороны, имеет определённую ценность — ведь у человека есть возможность постоянного обновления. Однако ограничение состоит в том, что именно в силу неустойчивости эти измерения не являются для него опорой.

В ноэтическом находятся фундаментальные категории, присущие только человеку; существующие вне прямой зависимости от условий окружающей среды: Смысл, Свобода, Красота, Любовь, Совесть, Достоинство, Честь и т.д. По словам В. Франкла, «ноэтическое не болеет», то есть оно не подвержено влиянию извне. Выявление ценностей, находящихся в ноэтическом, даёт человеку возможность до той или иной степени выйти из состояния зависимости от внешних условий.

Осмысляя настоящее, человек стоит перед выбором в пользу: потребностей/базовых ценностей; преходящего, динамического/устойчивого, фундаментального; стремления к удовольствию/стремления к осмысленному поведению.

Человек может принимать решения, основываясь на позиции вынужденности, выбора без выбора, считая себя жертвой обстоятельств, — однако он может делать это свободно и осмысленно.

В случае направленности на ноэтический вектор он может задуматься о том, какие ценности отношений, творчества, переживаний уже присутствуют в его настоящем; какие ещё он хотел бы пригласить в свою жизнь. Он может осмысленно творить, переживать определенное состояние, обозначать к чему-то свою позицию.

— Я не просто читаю эту статью. Я обдумываю то, с чем я согласен, а с чем — нет. У меня достаточно активная позиция. Я размышляю, я устремлён выявить собственный взгляд на то, что есть смысл.

Уместными для осмысления настоящего будут такие, например, вопросы, как:

- «Как Вы относитесь к тому, что сейчас происходит с Вами?»;
- «Что ценного Вы можете в этом найти?»;

- «Вне зависимости от поставленных Вами субъективных плюсов и минусов, чему, с Вашей точки зрения, Вы можете научиться?»;

- «Какие состояния (переживания) в Вашей настоящей жизни являются наиболее ценными? Как Вы могли бы их усилить и поддержать?»;

- «Что на настоящем этапе имеет для Вас смысл?».

Я в настоящем — я в будущем. Для человека действительно важно осмыслять совершаемые им действия с точки зрения их взаимоотношений с будущим.

Нередко настоящее и будущее в его представлении не столь сильно связаны и существуют как бы по отдельности. Задача состоит в том, чтобы соединить их вместе, показать, что сегодня — это мост в завтра и что сейчас, в данный момент времени, человек совершает вклад в своё будущее.

Для этого он может выявить уже существующую ценность (творчества, переживания, отношения), которую хочет поддержать и развить в будущем. Или ценность, которой ещё нет, но она может быть сформирована благодаря его упорным действиям в настоящем.

Например, ценность Дружба. Она может уже присутствовать в жизни человека: тогда, возможно, требует осмысления и поддержки. Но иногда человек только находится в поиске друга, и речь может идти о работе над собой, о формировании необходимых качеств.

Описывая свой опыт пребывания в концлагере, В. Франкл писал, что выжить можно, лишь если постоянно стремишься к будущему, к тому смыслу, осуществление которого тебя ждёт: «... я представил себя стоящим за кафедрой в большом, красивом, тёплом и светлом лекционном зале перед заинтересованной аудиторией, я читал лекцию на тему "Групповые психотерапевтические опыты в концентрационном лагере" и говорил обо всём, через что прошёл.

Поверьте мне, в тот момент я не мог надеяться, что настанет тот день, когда мне действительно представится возможность прочесть такую лекцию» [14, с. 169].

Уместными для осмысления будущего могут быть такие вопросы, как:

- «Как Вы хотели бы на эту ситуацию — в которой Вы находитесь сейчас, — смотреть из будущего? За что Вы могли бы быть благодарны ей? Что ценного может быть в ней?»;

- «Что из того, что происходит с Вами сейчас, Вы хотели бы взять в своё будущее?»;

- «Как Вы могли бы уже сегодня поменять свой стиль жизни и привычки?»;

- «Что уже сейчас, вне зависимости от того, что у Вас этого пока нет (каких-то отношений, желаемого предмета, дома, квартиры, здоровья и т.д.), Вы можете сделать?».

Я — ближайшее окружение. В некоторых случаях человек может испытывать дискомфорт, страдание, неудобство, но по определённым причинам принимает решение терпеть и ничего не менять. Однако если это затрагивает других — близких и любимых (впрочем, в некоторых случаях — незнакомых

и далёких), — он может изменить свою соглашательскую установку, обрести позицию, ответственность и стать защитником.

Именно семья может явиться пусковым моментом изменений человека, активации его жизненной позиции и, соответственно, изменений себя. Принципиально важным для терапии в этом случае является выявление того члена семьи, *ради которого* человек готов проявить ту или иную ценность и обсуждение того, как конкретно он может это сделать.

Посредством помощи другому в человеке актуализируются категории ноэтического: Смысл, Добро, Честь, Достоинство, Любовь. Это придаёт ему силу, уверенность, расширение своих возможностей.

Э. Лукас — логотерапевт, ученица В. Франкла — приводит пример работы с клиентом, который никак не мог решиться бросить курить. Ни просьбы жены, ни настоятельные рекомендации врачей не имели должного воздействия.

Тогда терапевт спросила:

— Какие ценности Вы хотите передать своему сыну? Хотите ли вы быть примером для него?

После глубоких раздумий клиент сказал:

— Я хочу быть отцом, показывающим пример ответственного, бережного, любящего поведения... Мне очень важно, чтобы он гордился мной. Да, пожалуй, ради сына я сделаю это [10].

— Я терплю, когда папа кричит и обижает меня, иногда прикладывает руку. Что ж... Возможно, он и прав. Я не подарок... Но я не позволю обижать мою сестру!

— Я никогда не прошу за себя. Обидно, конечно, что начальство так относится ко мне... ну что поделать... Но когда моему коллеге — умному и интеллигентному человеку — так грубо отказали от повышения, я приложила все свои связи и таланты — и выбила ему эту должность.

Уместными для осмысления значения своего ближайшего окружения будут такие вопросы, как:

- «Есть ли кто-то близкий, кто нуждается в Вашей помощи и защите?»;
- «Что конкретно Вы можете сделать для него? Заботясь о нём, как при этом будете себя чувствовать Вы?»;
- «Какую ценность Вы можете реализовать, помогая ближнему?».

Я — другие. В поиске смыслов особое значение могут иметь перенесение фокуса внимания на незнакомых людей и попытка установления взаимоотношений с ними. И здесь на первый план выходит тема Служения. Человек может не только приносить пользу другим, но и испытывать от этого радость.

Несомненно, принципиально важным являются ответы на вопросы о том, *кого* я вижу в Другом? *Кто* это для меня? Они обращают человека к его представлению о мире и своем месте в нём. (Эта тема раскрыта в направлении философия Другого

или философия Диалога: М. Бубер, Ф. Розенцвейг, Э. Левинас, Г. Марсель, М. М. Бахтин и др.)

Особую актуальность данный вектор приобретает и в контексте профессиональной деятельности человека, ведь одну и ту же работу можно выполнять по-разному.

Здесь большое значение имеет осознание того, какую ценность человек реализует, когда выполняет свои профессиональные обязанности. Направлен ли его фокус внимания на себя или на других? В настоящее или в будущее?

Продавец: Я не просто расставляю товары на полках — я забочусь об удобстве посетителей.

Почтальон: Я не просто разношу письма — я соединяю людей.

Уборщица: Я не просто мою пол — я дарю окружающим чистоту.

Садовод: Со стороны кажется, что я просто убираю листья с дорожек и сажаю кусты. Это не совсем так. Я радую прохожих, ухаживаю за Планетой и создаю красоту.

Пожарник: Я получил инвалидность во время тушения пожара. Ожоги до сих пор болят, и я нахожусь в отчаянии при мысли о будущем. Но самое важное то, что жертва моя не бесполезна: я сделал это для людей, ради их спасения. Поэтому я не стыжусь своих шрамов и отсутствия пальцев рук. Это то, что сделал бы каждый настоящий мужчина.

Как мы видим, данная позиция основывается не на объяснении и рационализации правильного, с точки зрения человека, поведения. Но на расширении масштаба, возможности увидеть связи, соединяющие его с другими, осознание ответственности за собственные поступки.

Примечательно, что люди могут сделать что-то, чтобы память о любимом близком не была предана забвению. Хорошей традицией является система шефства отдельных жителей района над скамейками, появившаяся в Америке: в память о членах семьи на них обычно помещается надпись с указанием имён и лет жизни. Любовь к ушедшим таким образом можно проявить в заботе о незнакомых людях.

Нельзя не сказать и о том, что в психологическом консультировании забота о Другом является частью психологической работы, даже когда этим другим является не человек. Так, в *терапии взаимодействия с животными* говорится о том, что, ухаживая за животным, понимая важность своего внимания для него, человек тренирует необходимые для себя качества: ответственность, дисциплинированность, чувствительность, неотчуждённость.

Уместными для осмысления своей позиции в отношении других будут такие вопросы, как:

- «Как Вы относитесь к незнакомым людям?»;
- «Зависит ли что-то от Вас в благополучии других?»;

- «Какую ценность Вы реализуете, помогая другим?»;
- «Что Вы испытываете, когда люди благодарят вас за помощь?»;
- «Какие Ваши творческие способности в этой помощи могут проявиться?».

Я — Мир. Несомненно, большое значение имеет представление о том, что есть Мир, а значит, центральным в осмыслении этого контекста станет картина мира человека. Мир может восприниматься как совокупность всех форм материи в земном и космическом пространстве, как отдельная область Вселенной, планета; как Земной шар, Земля, люди, население земного шара. В социальном контексте — как объединённое по каким-либо признакам человеческое общество, строй, среда; как отдельная область жизни, явлений, предметов [12]. Он может пониматься и как община, принадлежность к которой является для человека важной. Тема Служения здесь звучит с особенной силой (несомненно, в соответствии с картиной мира человека).

Исследуя собственные отношения с Миром, человек может обрести новый, иногда необычный взгляд на свою ситуацию. Это происходит за счёт увеличения масштаба, расширения способности мыслить свободно и системно. Нередко это даёт человеку возможность выявить собственную миссию, увидеть свою включённость в глобальные процессы; то, что без всякой патетики может сделать только он и никто другой.

Уместными для осмысления своей позиции в отношении к миру могут быть такие вопросы, как:

- «Что такое Мир?»;
- «Что я могу дать Миру? Какие ценности я могу от Мира получить?»;
- «Какую позицию я занимаю по отношению к Миру?».

Как мы видим, в отношении с Миром человек также может выразить ценности переживания, отношения и творчества.

Взгляд на Планету как наш общий Дом может стать причиной равнодушного отношения к различным проблемам: экологическим, политическим, экономическим, этническим и многим другим. Так, например, смыслом участия в акциях по раздельному сбору мусора может быть не только проявление любви к своим детям, внукам и потомкам, но и забота о Планете.

Подведём некоторые итоги.

Задачей данной статьи являлось раскрытие подходов к выявлению смысла. Для этого традиционно описываемые в логотерапии ценности творчества, переживания и отношения были помещены в контекст социо-пространственно-временного континуума жизни человека.

Было показано пять векторов как ориентиров, в которых могут быть обнаружены ценности: «Осмысление настоящего», «Настоящее — будущее», «Я — ближайшее окружение», «Я — другие», «Я — Мир».

Смысл представляет собой связь, соединяющую настоящее человека с выделенной им ценностью, в какой бы области социо-пространственно-временного континуума жизни она ни находилась. Смысл делает эту ценность конкретной, уникальной и действительно необходимой в настоящем, существование меняя человека, его привычки, поведение, мысли, чувства.

Обсуждавшиеся выше примеры поиска ценностей и смыслов дают человеку возможность выйти из привычной позиции, раскрыть ресурсы и потенциал уже присутствующий, но по каким-то причинам не задействованный им, увидеть происходящее емко и масштабно, обнаружить новые перспективы возможностей.

1. Баттиани А., Штукарева С. Логотерапия: теоретические основы и практические примеры. М.: Новый Акрополь, 2016. 272 с.
2. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1981. №2. С. 46–56.
3. Вирц У., Цобели Й. Жажда смысла: человек в экстремальных ситуациях: пределы психотерапии. М.: Когито-центр, 2014. 328 с.
4. Гуттманн Д. Логотерапия для профессиональной помощи. Социальная работа, наполненная смыслом. М.: Новый Акрополь, 2016. 264 с.
5. Гуттманн Д. Поиск смысла жизни в среднем и пожилом возрасте. Мудрость и духовность согласно логотерапии. М.: Новый Акрополь, 2018. 208 с.
6. Кубарев В.С. Осознание жизненных смыслов в работе со сновидениями: дисс. ... канд. псих. наук. М.: МГУ, 2013. 38 с.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
8. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции // Психология эмоций / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: МГУ, 1984. 288 с.
9. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., испр. М.: Смысл, 2003. 487 с.
10. Лукас Э. Учебник логотерапии. Представление о человеке и методы. М.: Новый Акрополь, 2017. 256 с.
11. Медоуз Д. и др. Пределы роста. М.: Изд-во МГУ, 1991. 208 с.
12. Мир // Толковый словарь Ожегова. С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. 1949–1992 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ogegova/278012> (дата обращения: 07.12.2020).
13. Паттакос А. Пленники собственных мыслей: смысл жизни и работы по Виктору Франклу. М.: Альпина Бизнес Букс, 2009. 205 с.

14. Франкл В. Воля к смыслу. М.: Альпина Нон-фикшн, 2018. 228 с.
15. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 308 с.
16. Фабри Д. Путеводитель в поисках смысла. Открытие того, что имеет значение. М: Московский институт психоанализа, 2020. 262 с.
17. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни. М.: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2006. 768 с.
18. Шиповская Л. П. Смысл жизни. Человек и его потребность быть личностью // Сервис PLUS. 2008. №4. С. 25–30.

Смолова Лидия Владимировна — кандидат психологических наук, доцент кафедры консультативной психологии и психологии здоровья Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. E-mail: lidia_smolova@mail.ru

APPROACHES TO IDENTIFYING THE MEANING IN V. FRANKL'S LOGOTHERAPY

L. V. Smolova^a

^a St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work, St. Petersburg, Russia.

ABSTRACT. The article reveals the approaches to identifying the meaning described in modern logotherapy. The article describes V. Frankl's dimensional model, the phenomenon of self-distancing and self-transcendence, the values of attitude, creativity and experience. It is emphasized that it is the awareness of one's own values that determines the quality of a person's life and his general condition. Values are located along three vectors, at different points of the socio-space-time continuum and are related to the present/future of a person; to relationships with oneself/with other people and the world in general. The task of logotherapy is to help the client in identifying the value, realizing it, discovering the connections that unite it with other people, with oneself, with the future, with the world as a whole, and meaningfully embedding it in one's own life. The result is the recognition of meaning as an answer to the question why, for what this value is needed.

Traditionally described in logotherapy the values of creativity, experience and relationship are placed in the context of socio-spatial-temporal continuum of human life. Five vectors are shown as reference points in which values can be detected: «Understanding the present», «Present — future», «I — the nearest surrounding», «I — others», «I — the World». The meaning is a link that connects the present of a person with the value highlighted by him in whatever area of socio-spatial-temporal continuum of life it is located. The meaning makes this value concrete, unique and really necessary in the present, significantly changing a person, his habits, behavior, thoughts, feelings.

KEYWORDS: logotherapy, Frankl, meaning, values, psychological counseling.

References

1. Battiani A., Shtukareva S. *Logoterapiya: teoreticheskiye osnovy i prakticheskiye primery* [Logotherapy: theoretical bases and practical examples]. Moscow: Novyy Akropol Publ., 2016. 272 p. (In Russian).
2. Bratus B. S. K izucheniyu smyslovoy sfery lichnosti [To the study of semantic sphere of personality]. *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Seriya 14: Psikhologiya — Bulletin of Moscow State University. Series 14: Psychology*, 1981, (2), pp. 46–56 (in Russian).
3. Wirtz U., Zöbeli J. Hunger nach sinn. Menschen in Grenzsituationen. Grenzen der Psychotherapie. Zürich: Kreuz, 1995 (Rus. ed.: Virts Yu., Tsoveli Y. *Zhazhda smysla: chelovek v ekstremalnikh situatsiyakh: Predely psikhoterapii* Moscow: Kogito-Tsentr Publ., 2014. 328 p).
4. Guttman D. *Logotherapy for the Helping Professional Meaningful Social Work*. New York: Springer Publishing Company, 1996. (Rus. ed.: Guttman D. *Logoterapiya dlya professionalnoy pomoshchi: Sotsialnaya rabota, napolnennaya smyslom*. Moscow: Novyy Akropol Publ., 2016. 264 p.).
5. Guttman D. A Logotherapeutic approach to the quest for meaningful old age. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work*, 2001. 20 (3–4), pp.117–128 (Rus. ed.: Guttman D. *Poisk smysla zhisni v srednem i pozhilom vozraste. Mudrost i dukhovnost soglasno logoterapii*. Moscow: Novyy Akropol Publ., 2018. 208 p.).
6. Kubarev V.S. *Osoznaniye zhiznennykh smyslov v rabote so snovideniyami: Avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk* [The realization of life's meanings in working with dreams: Cand. Sc. (Psychology) dissertation abstract]. Moscow, 2013. 38 p. (In Russian).
7. Leontyev A. N. *Deyatelnost, soznaniye, lichnost* [Activity, consciousness, personality]. Moscow: Politizdat Publ., 1975, 304 p. (In Russian).

8. Leontyev A. N. *Potrebnosti, motivy i emotsii. Psikhologiya emotsiy* [Needs, motives, emotions. Psychology of emotions]. Moscow: Moscow State University Publ., 1984. 288 p. (In Russian).
9. Leontyev D. A. *Psikhologiya smysla: priroda, stroyeniye i dinamika smyslovoy realnosti* [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality] (2nd ed.). Moscow: Smysl Publ., 2003. 487 p. (In Russian).
10. Lucas E. S. *Meaningful Living: A Logotherapy Book*. New York: Grove Press, 1988. 140 p. (Rus. ed.: Lukas E. *Uchebnik logoterapii: Predstavleniye o cheloveke i metody*. Moscow: Novyy Akropol Publ., 2017. 256 p.).
11. Meadows D. H., Meadows D. L., Randers J., Behrens I., William W. (1972). *The Limits to Growth: A Report for the Club of Rome's Project on the Predicament of Mankind*. New York: Universe Books, 2017. (Rus. ed.: Medouz D. at al. *Predely rosta*. Moscow: Moscow State University Publ., 1991. 208 p.).
12. Ozhegov S. I., Shvedova N. Yu. Mir. [World]. In Ozhegov S. I., Shvedova N. Yu. *Tolkovyy slovar Ozhegova* [Monolingual Dictionary of Ozhegov]. 1949–1992. (In Russian). Available at: <https://dic.nsf/ogegova/278012> (accessed 07.12.2020).
13. Pattakos A., Dundon E. *Prisoners of Our Thoughts: Viktor Frankl's Principles for Discovering Meaning in Life and Work* (3rd ed.) Berrett-Koehler Publishers, 2017. (Rus. ed.: Pattakos A. *Plenniki sobstvennykh mysley: smysl zhizni i raboty po V. Franklu*. Moscow: Alpina Busines Buks Publ., 2009. 205 p.).
14. Frankl V. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: New American Library. (Rus. ed.: Frankl V. *Volya k smyslu*. Moscow: Alpina Non-fiction Publ., 2018. 228 p.).
15. Frankl V. *Man's Search of Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Boston, MA: Beacon Press, 2006. (Rus. ed.: Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla*. Moscow: Progress Publ., 1990. 308 p.).
16. Fabri D. *Putevoditel v poiskakh smysla. Otkrytiye togo, chto imeyet znacheniyе meaning* [A guide in search of meaning. Discovering what matters]. Moscow: Moscow Institute of Psychoanalysis Publ., 2020. 262 p. (In Russian).
17. Chudnovskiy V. E. *Stanovleniye lichnosti i problema smysla zhizni* [The formation of personality and the problem of the meaning of life]. Voronezh: MODEK Publ., 2006. 768 p. (In Russian).
18. Shipovskaya L. P. Smysl zhizni. Chelovek i yego potrebnost byt lichnostyu [The meaning of life. A man and his need to be a person]. *Servis PLUS –Servis PLUS*, 2008, (4), pp. 25–30 (in Russian). причинам не задействованный им, увидеть происходящее емко и масштабно, обнаружить новые перспективы возможностей.

Lidiya V. Smolova — Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor at the Department of Counselling Psychology and Health Psychology of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work . E-mail: lidia_smolova@mail.ru