

Заключительное замечание

В заключение я хотел бы высказать еще несколько соображений.

Счастьем нельзя манипулировать, его невозможно организовать. Оно предполагает способность оставлять, которая противоположна установке, измеряющей счастье скоростью удовлетворения потребностей. Счастье связано с умением отказываться, умением ждать, не считая себя пупом земли и доверяя своей способности выдерживать разочарование и боль, потому что вечная любовь сильнее ненависти и потому что жизнь в целом к нам хорошо относится.

Перевод с немецкого: О.М. Ларченко

Научная редакция: С.В. Кривцова, Д.А. Баранникова

Литература

Csikszentmihalyi M. Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Stuttgart: Klett-Cotta. 1987.

Ernst H. Wer ist glücklich? Psychologie Heute, 1997, 24, 3, 20–27.

Frankl V. Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt/Main: Fischer, 1985, 52f.

Frankl V. Der Wille zum Sinn. Bern; Stuttgart; Wien: Huber, 1982, 20f.

Frankl V. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern; Stuttgart; Toronto: Huber, 1984, 52–54.

Kast V. Freude, Inspiration, Hoffnung. München: DTV. 1997.

Kolbe C. Was ist es, das den Menschen glücklich macht? Vortragsskript, 2000.

А. Лэнгле

КОНЦЕПЦИЯ СМЫСЛА В. ФРАНКЛА — ВКЛАД В ПСИХОТЕРАПИЮ¹

Логотерапия Виктора Франкла — это первое «учение о смысле, направленное против отсутствия смысла» в психотерапии. Его содержание и дальнейшее развитие в современном экзистенциальном анализе, представленное в данной работе, может использоваться независимо от принадлежности к какой-либо психотерапевтической школе. Сначала освещается проблематика поиска смысла как антропологической и философской проблемы. Затем автор представляет различные формы смысла, которые важно различать в психотерапевтической практике, и предпосылки для нахождения смысла, а также метод нахождения смысла. Таким образом, помимо теоретической рефлексии в статье показаны (логотерапевтически-) консультативный и (экзистенциально-аналитически-) терапевтический подходы к проблематике смысла, которые иллюстрируются случаями из практики.

Ключевые слова: смысл, поиск смысла, экзистенциальный смысл, логотерапия, экзистенциальный анализ.

1. Глубоко человеческий вопрос

Вопрос о смысле — это глубоко человеческий вопрос (Frankl, 1987, 56). Животному он неведом, а в ходе развития человечества (и особенно западного мира) в последние столетия и десятилетия он становится все более значимым.

Вопрос о смысле указывает на *специфически человеческое* — на желание человека понять свою жизнь и формировать ее как *Person* в соответствии со своими ценностями. Если бы мы были существами, действующими только на основании инстинктов, и у нас не было бы этого вида «духовности» (Frankl, например, 1987, 56; 1984, 83 и сл. стр.), вопроса о смысле не возникало бы. Тогда все было бы подчинено стабильному порядку и служило бы цели удовлетворения потребностей. Однако, как существо духовное, как «*zoön logon echon*» (Аристотель), человек хочет ощущать, чувствовать, предчувствовать или знать те взаимосвязи, в которых его переживания и то, что с ним происходит, и, в конечном итоге, его собс-

¹ В этом номере публикуется первая часть статьи, вторую часть читайте в следующем номере. — Прим. ред.

твенная смерть, станут понятными. Нам необходимы отношения с более крупным контекстом, чтобы поддерживать нашу волю к жизни, чтобы посреди бездонности кажущегося абсурдным мира получить для себя представление о защищенности и уравновесить усилия, старания и страдание, которое также сопровождает жизнь, исполнением и (по крайней мере, эпизодическим) счастьем. И все же это соотнесение с более крупным контекстом может вновь и вновь утрачиваться в заботах повседневной жизни, кризисах и при душевных расстройствах, прежде всего в депрессии. Тогда попытка найти смысл ощущается как неразрешимая проблема, и для этого требуется специальная помощь².

2. К истории вопроса о смысле

Хотя вопрос о смысле — центральный и специфически человеческий вопрос — как глобальный вопрос в истории человечества он возник достаточно поздно (см., например, *Lübbe*, 1989, 407 и сл. стр.). А в этой горячей, наполненной отчаянием форме он вообще характерен лишь для эпохи Нового времени или для последнего столетия (*Frankl*, 1996, 86 и сл. стр.). В мистическом мире (а с точки зрения психологии развития — в магической фазе, см. *Freiberg*, 1972) человек хорошо устроен в системе порядка. В отрегулированном возвращении одного и того же, в заранее установленном повторении того, что хорошо себя зарекомендовало, что является опорой, сохраняет жизнь, вопроса о смысле не возникает. Мистический мир не подвержен опасности распада. В нем «*Logos*» управляет «Космосом» и побеждает «Хаос». А в иудейском и христианском мире смысл сфокусирован на ожидании Мессии, а потом, после Спасения, — на возвращении Спасителя (раннее

2 Тот факт, что вопрос о смысле выходит на первый план, ни в коем случае нельзя рассматривать только как патологию, хотя и патология может быть этому причиной. Виктор Франкл вновь и вновь указывал на то, что это характерная, даже генуинная задача человеческого духа — озадачиваться вопросом о смысле, запрашивать смысл и не удовлетворяться заранее заготовленными ответами. Именно в том и проявляется зрелость и самостоятельность способного к осмыслению человека, что он сам ищет смысл и следует своей первичной мотивационной силе — врожденной «воле к смыслу». Таким образом, Франкл (напр. 1987, 32 и сл. стр.; 56 и сл. стр.) восстает против редуционизма, который он встретил у Фрейда, писавшего *Marie Bonaparte* в 1937 г.: «В тот момент, когда человек задает вопрос о смысле и ценности, он болен, потому что ни того, ни другого объективно не существует, человек всего лишь признается, что у него есть запас неудовлетворенного либидо и что должно было произойти что-то иное, некий вид брожения, которое привело к грусти и депрессии» (Фрейд, 1960, 429).

христианство) или на том, чтобы быть направленным на Бога, в Котором все хорошо устроено и благодаря Которому все имеет смысл.

Впервые на Западе за понимание участи человеческого бытия-в-мире (*Dasein*) начали бороться греки, познавшие трагедию. Разногласия между богами могли разрушить структуру мирового порядка, в связи с чем человек попал бы в неразрешимые и безвыходные ситуации. Позднее, в секуляризованном понимании мира и вследствие развития естественной науки и техники, под воздействием распада исторического порядка из-за жестоких войн и расизма, когда в истории человечества по-настоящему еще не найдено царство разума (Кант), вопрос становится радикальным: сводится ли бытие человека к чему-то хорошему? Есть ли порядок, который все удерживает вместе, или же господствует слепой случай, когда наша собственная экзистенция становится игрушкой в его руках?

Тот факт, что в духовной истории проблематика смысла возникла достаточно поздно, нашел свое отражение и в истории слова «смысл». В своем первоначальном значении слово «смысл» — это то же самое, что и направление³, оно означало в древневерхненемецком языке «хождение, путешествие, дорога». Слово происходит от индогерманского корня *sent-*, первоначальное значение которого было, вероятно: «находить направление, искать след» (*Duden Herkunftswörterbuch*, 2001, 770). Далее в процессе развития это значение слова «смысл» превратилось в однокоренное латинское «чувствовать»: «*sentire*» — воспринимать, чувствовать, полагать, считать чем-то (*Kluge*, 1975, 708). В то время как в древневерхненемецком языке к первоначальному значению «хождение» добавилась связь с восприятием и разумом (*Duden Herkunftswörterbuch*, там же), в нововверхненемецком языке «*sinnan*» все еще оставалось рядом со значением «путешествовать» (*Kluge*, там же). «Смысл» помимо «органа чувств»⁴ означает и духовное содержание, внутреннее отношение к чему-то, чувство в отношении чего-то (*Duden Bedeutungswörterbuch*, 2002, 822). Как мы увидим позже, связь духовного содержания, вос-

3 Оно сохранилось еще в слове «*Uhrzeigersinn*» — «по часовой стрелке», где «*uhrzeiger*» означает «стрелка», а «*sinn*» означает «смысл». — *Прим. пер.*

4 В немецком «*Sinnesorgan*» буквально означает «орган смысла». — *Прим. пер.*

приятия и чувства является основополагающей для психотерапевтического понимания проблематики смысла.

В рамках психотерапии Виктор Франкл был одним из первых, кто затронул вопрос о смысле еще в 1926 году на третьем Конгрессе по индивидуальной психологии в Дюссельдорфе (Frankl, 1995, 40; Längle 1998a, 56, 328), после чего Адлер исключил его из Общества индивидуальной психологии. Это парадоксально, потому что несколько лет спустя Альфред Адлер (1931; 1933; Titze, 1985) также занялся вопросом смысла. Франкл в течение всей своей жизни (он дожил до 92-х лет) последовательно занимался тематикой смысла, написал 31 книгу и 400 статей в общей сложности на 24 языках (Längle, 1998a, 119), которые в большей или меньшей степени вращались вокруг этой тематики. То, что его особенно интересовало — по его словам, это «пограничная область между психотерапией и философией, в особенности проблематика смысла и ценности в психотерапии» (Längle, 1998a, 201). Эти работы он рассматривал как вклад в психотерапию в целом и надеялся, что они смогут быть учтены независимо от направлений и методов. Также Ирвин Ялом (1980, 441 и сл. стр.) в своем фундаментальном труде по психотерапии видел историческую заслугу Франкла в том, что он открыл этот вопрос в психотерапии.

Для Франкла (1973, 178) возникновение вопроса о смысле в филогенетическом аспекте связано с утратой инстинкта, а в аспекте истории человечества — с утратой традиций:

«Человеку, в отличие от животного, инстинкты и побуждения не диктуют, что ему нужно делать. И в отличие от древних времен, сегодня традиция уже больше не говорит ему, что он делать обязан. Не зная, что ему нужно, и не зная, что он должен, он по-настоящему не знает и того, чего же он, собственно говоря, хочет. В первом случае мы имеем дело с конформизмом, во втором — с тоталитаризмом».

3. Возникновение вопроса о смысле — фазы кризисов смысла

В жизни каждого человека вопрос о смысле может возникать в разное время и по разным причинам. Этот вопрос не всегда имеет одинаковый масштаб и значимость. Поэтому в первом приближении есть основания разделить его на большие и малые вопросы о смысле. К большим можно причислить жизнеопределяющие воп-

росы о смысле жизни, страдания, труда и т.д. Что касается малых, то здесь речь идет о повседневных решениях: имеет ли смысл начинать сейчас какую-то работу, нанести ли визит, вступить ли в беседу. Вопрос о смысле ежедневно возникает вновь и вновь.

Крупные вопросы о смысле могут спонтанно возникать в любое время, совсем непредвиденно или же медленно рождаться в течение месяцев или лет (Längle, 2002b, 12 и сл. стр.). Типичным является то, что они сопровождают большие изменения в жизни. Это могут быть переломные моменты в связи с этапами развития, этапами жизни или большими потерями⁵.

Вероятно, в жизни можно выделить *четыре этапа развития*, где тема смысла выходит на первый план. При этом с точки зрения психологии речь идет о проходящих через всю жизнь «эпохальных» фундаментальных структурах экзистенции (см. раздел 6).

В *пубертате* (Frankl, 1987, 57) защищенность и обозримость детского жизненного пространства сменяется пробуждающимися новыми силами и задачами. Здесь доминирует вопрос о смысле в связи с «еще-не-мочь», с сомнениями «дорос ли я до этого», нахождением собственного пространства для жизни и деятельности.

В *середине жизни*, а иногда лишь в возрасте пятидесяти лет, люди подводят промежуточный итог. Если при этом присутствуют чувства: продолжая вести такой же образ жизни, я не приду к настоящему исполнению; не может быть, что «это все, что было в моей жизни»; в этой жизни еще не прожито самое важное, самое ценное, — то возникает самый настоящий кризис среднего возраста.

Когда человек *заканчивает трудовую деятельность*, которая для многих людей представляет собой одну из самых больших и важных частей жизни, то может начаться сложное время перемен и перестройки, сопровождающееся утратой несущих жизнь ценностей. Эта пустота больше не является отпуском, который ограничен во времени, она подобно пустыне простирается до горизонта окончания жизни. Она может вызвать возникновение значительных проблем в связи со смыслом (чувство бесполезности, проблемы самооценности). Франкл (1987, 163) указывал на то, что «экзистенциальный вакуум» уже в малой форме может возникнуть вечером после работы или в воскресные дни

⁵ По проблематике концепции смысла в постмодерне см. Bauer, 2000.

(«воскресный невроз»), если человека не отвлекает какая-либо деятельность⁶.

При *приближении смерти* (неизлечимая болезнь или просто с наступлением старости) человек обзревает свою жизнь и задает себе вопрос: «Для чего я, собственно говоря, жил? Была ли для чего-то хороша моя жизнь? — Могу ли я вот так спокойно уйти?» Нередко подобные вопросы человек вытесняет, и тогда они проявляют себя в виде чувства беспокойства, депрессивности, тревожности, психосоматических явлений (расстройства сна, хронических болей).

Конечно же, наиболее драматично вопрос о смысле возникает у людей — независимо от возраста и этапа жизни, — если они переживают *огромную потерю* (Frankl, 1987, 59 и сл. стр.). Контрасты обостряют восприятие, поэтому и тема смысла в связи с потерей осознается особенно остро и болезненно⁷. Тяжелая болезнь, смерть близкого человека, потеря работы, переживание разрушительной силы и т.д. — все это может вызвать кризис смысла, если в этой связи утрачиваются несущие ценности, идентификации и включенность в контекст.

4. Малые и большие вопросы о смысле

Некоторые люди вкладывают в понятие «смысл» только значение глобального предназначения жизни. Это может рассматриваться как недопонимание, которое иногда приводит даже к «блокадам смысла». Вопросу о том, какой смысл имеет жизнь, противостоят *сотни* других вопросов о смысле, которые все вместе имеют такой же вес, как и окончательный большой вопрос о смысле жизни.

Любое решение ставит маленький вопрос о смысле, ведь оно требует распознавания собственных возможностей, чувствования ценности, согласования с «собственным» и тем, что ощущается как «правильное», и, наконец, понимания более крупного

⁶ Поэтому дни покоя, отпуска без какой-либо программы, моменты размышлений, выполнения домашних заданий, паломничества, пребывания на лечении имеют помимо своей ценности в плане отдыха также и превентивный характер в отношении утраты смысла. Болезнь, в результате которой в течение некоторого времени приходится оставаться в постели, может иметь подобное воздействие.

⁷ Аналогично этому тело, ценность отношений, совесть лишь тогда воспринимаются в полной мере, когда присутствует боль: болезнь, утрата отношений, угрызения совести.

контекста, в котором для этого решения находится место. Лишь тогда человек ориентирован в собственной жизни, только тогда даже в малом решении у него присутствует чувство, что он включен в более крупное «для чего». Если посмотреть на это таким образом, то мы ежечасно имеем дело с вопросами о смысле, даже если не осознаем этого. Эти маленькие вопросы о смысле тесно связаны с большими вопросами, они являются конкретизацией «большого смысла» в повседневной жизни (через направленность вопросов от конкретного к общему — более широкому контексту или от глобального к повседневному (см. Längle, 2002b, 13). И наоборот, малые решения предвосхищают «большой смысл», они его намечают, подготавливают его и помогают человеку освоиться. Хасидская мудрость так говорит об этой взаимосвязи: учитель задает каверзный вопрос способному ученику: «Скажи, что для твоего учителя является самым важным в жизни?» Тот, не колеблясь, отвечает: «То, что он в данный момент делает!» Может ли жизнь иным образом стать более исполненной и целостной? В маленьких решениях обнаруживается, кем является человек, немного показывается то направление, в котором он живет.

5. Вопросы о смысле нельзя исключить из жизни

Ощущение бессмысленности может постепенно и незаметно прокрасться также и в успешно функционирующую жизнь, даже если человек не жалуется на какие-то особые события или утраты. Причины ее возникновения часто непонятны тому, кого это касается — а нередко и тем, кто с ним работает. Сначала закрадывается недовольство, которое все в большей степени генерализуется и, в конечном итоге, может превратиться в *недовольство жизнью*. Если сначала человек еще полагает, что все, чему он посвящает свое время, имеет смысл, то постепенно он замечает, что вложения уже давно не соответствуют тому, что он получает. Работать ради денег не имеет смысла, если замечаешь, что они расходуются на что-то, в чем мало смысла. Такое удерживающееся недовольство рано или поздно приводит к возникновению психических или психосоматических симптомов.

Успешный бизнесмен (34 года) обратился к психотерапевту по поводу невротического страха с паническими обострениями. Симптомы возникли неожиданно и без видимой причины на

фоне самых благоприятных жизненных обстоятельств. В качестве единственной причины, создающей помехи, он видел существующую в течение длительного времени проблему смысла. Он так описывал месяцы до возникновения невротического страха: он хорошо зарабатывал, мог себе позволить несколько раз в год ездить в отпуск, в течение двух лет был женат на милой женщине. «Но у меня не было смысла. Все было так поверхностно. Отсутствовала эта основа: ради чего я, собственно, хочу жить? Работа, свободное время, отпуск — этого было как-то мало. Я заметил, что жить для удовлетворения собственных желаний для меня стало слишком мало. Хотя я и делал это в течение нескольких лет, но однажды все стало абсолютно пустым. До тех пор пока у человека хорошо на душе, это все не является проблемой. Пока человеку хорошо, все это доставляет удовольствие, но если тебе не хорошо, что тогда остается?»

Во время терапии обнаружилась забытая/вытесненная конфронтация с конечностью экзистенции. Когда во время деловой поездки с его коллегой случился коллапс и он попал в больницу, это вызвало у него страх и стало впредь вызывать паникоподобные состояния, так как он еще не представлял себе, для чего хочет жить. До сих пор большое горе обходило его стороной. Благодаря воспитанию и примерам, которые были в его жизни, а также его представлениям, у него сформировалась жизненная концепция, в которой наиболее важное место занимали успех в бизнесе и материальное благополучие. А теперь, столкнувшись с возможностью смерти, он чувствовал, что этого ему уже недостаточно, однако он сам не нашел нужного инструментария, чтобы помочь в этом самому себе. И ему оставалось только приукрашивать свою жизнь по принципу «больше того же самого», отвлекаться, вытеснять.

Найти смысл — не означает обрести гарантию (см. *Frankl*, 1984, 16; *Längle*, 2002b, 20 и сл. стр.). Если понимать смысл как нечто, что может быть нами воспринято, то никогда нельзя исключать возможности ошибок восприятия. Могут измениться горизонты и перспективы. А там, где смысл связан с собственной жизнью, меняются персональные условия и установки, что имеет обратное воздействие на понимание смысла (см. раздел 13).

6. Проблемы смысла, связанные с нарушениями основных условий экзистенции

Вопросы о смысле часто напрямую тесно связаны с другими проблемами осуществления экзистенции, такими как, например, ощущение бессилия, сомнение в самооценности. И причины проблем в отношении смысла заключаются в отсутствии отдельных предпосылок исполненной экзистенции. С точки зрения современного экзистенциального анализа тема смысла является комплексной и связана с исполнением *четырёх экзистенциальных фундаментальных мотиваций* (*Längle*, 1994a; 1999a,d; 2002c). Эта структурная модель экзистенциального анализа позволяет систематизировать причины, которые приводят к проблемам смысла. В то же время эмпирически было установлено, что поиск смысла находится во взаимосвязи с этими фундаментальными мотивациями (*Tutsch* и другие 2000/2001; *Tutsch*, 2003).

Фундаментальные мотивации описывают, как люди занимают основными темами своей экзистенции: как они соотносятся с фактами и данной реальностью; а также с жизнью и переживанием данностей; обнаруживают идентичность и аутентичность; ищут и понимают более крупные контексты своих действий. Далее фундаментальные мотивации будут рассмотрены в связи с возникновением вопросов о смысле (для более подробного знакомства с фундаментальными мотивациями смотри ссылки на литературу).

1. При рассмотрении проблемы утраты смысла редко упоминается, хотя и является чрезвычайно важным для практики, переживание *бессилия* по отношению к судьбе, природе, государству, начальству и т.д. Связанная с этим *пассивизация*, даже беспомощность, может блокировать переживание осмысленности. Переживание смысла предполагает активное участие, «*мочь*» привнести себя в мир, будь то деятельность или же внутреннее участие, или идентификация.

2. Нередко в качестве причин возникновения проблемы смысла упоминаются проблемы, связанные с *утратой ценности и отношений*. К этой категории относятся проблемы в отношении смысла, возникающие из-за уплощения *эмоциональности*, что сегодня встречается все чаще. Конечно, также известно чувство бессмысленности, которое регулярно возникает в рамках *депрессивного переживания* утраты ценности.

3. В наше время чувство бессмысленности может также появляться и в связи с *расстройствами формирования Я и самости* или формирования *самоценности* (Längle, 1999b). Дефицит в нахождении себя, самоотчуждение, отсутствие идентификации и недостаточная аутентичность ведут к внутренней пустоте. Когда все определяется другими и человек не способен к отграничению, когда решения откладываются или принимаются недобросовестно, то человеку не удается персонально найти смысл. Эти проблемы наиболее часто представляют собой основу для описанного Франклом экзистенциального вакуума (Frankl, 1987, 31 и сл. стр.).

4. В соответствии с четвертым условием экзистенции проблемы смысла часто возникают из-за *отсутствующей открытости к «запросам внешнего мира»* как базовой феноменологической установки, которая описана в экзистенциальном повороте (см. раздел 11). Благодаря тому что человек видит, где он сам может способствовать чему-то лучшему в мире, на пользу другим и себе, возникают наполненные смыслом *сферы деятельности*. Если они могут быть включены в более крупный контекст, то становятся «задачами». Их содержанием являются *ценности в будущем*, добиваться которых, развивать или получать — это смысл жизни в настоящий момент.

Таким образом, дан краткий обзор специфических предпосылок для наполненной смыслом жизни с точки зрения современного экзистенциального анализа. Существенным для понимания смысла является то, что это основное условие исполненной экзистенции требует, чтобы человек внес себя в более масштабное целое, в котором он открывается и становится продуктивным, например, в семье, фирме, проекте, профессии, вере. Только на основании этих взаимосвязей человек может по настоящему понять себя. Они придают содержаниям и ценностям значение, которое превосходит настоящий момент времени. Дополняя Франкла, мы видим наполненную смыслом задачу также и в саморазвитии и самораскрытии⁸. Это требует феноменологической *открытости по отношению к самому себе*, а не только к внешнему миру («отдаваться чему-то вне себя самого») (Frankl, 1981, 38).

⁸ На основании этого понимания Франкл отвергал самопознание (как теоретически, так и персонально) (см. Längle, 1996).

Вопрос о смысле не обязательно привязан к *рефлексии*. Наполненная смыслом жизнь в большей степени происходит из спонтанного ощущения «в общем, хорошо и правильно то, что я в данный момент делаю». Поэтому из-за этого *интуитивного чувствования* большинство людей редко или никогда осознанно не задают себе вопроса о смысле. В большинстве случаев он сам по себе возникает в переломные моменты биографии или при возникновении проблем и потерь. И все же он известен практически всем людям (96%), или же они часто задавали его себе, как это было установлено в упомянутом ранее исследовании Тутч (были опрошены 100 человек в Вене из общей популяции и 100 человек с поставленным клиническим диагнозом, которые проходили психотерапевтическое лечение). На то, что вопрос о смысле не играет в их жизни осознанной роли, указали 11% людей из общей популяции. Именно эта группа была наиболее довольна жизнью (Tutsch, 2003; Tutsch и другие, 2000/2001)! Этот, вероятно, неожиданный результат еще Франкл (1987, 82) объяснял тем, что люди, которые живут с хорошо исполненным смыслом, не задают себе вопроса о смысле, потому что это не является для них проблемой.

7. Как задавать вопрос о смысле?

В обиходной речи вопрос о смысле чаще всего задается с использованием слова «почему» (*Warum*). Однако вопрос «почему?» содержит два вопроса, вследствие чего возникает определенная нечеткость. Спрашивая «Почему?», мы, с одной стороны, задаем вопрос о цепочке причин и тем самым о (детерминистической) последовательности процессов, а с другой — о смысле и практической цели (*Spraetann & Löw*, 1981, 17–24). «Почему идет дождь?» — означает, с одной стороны: какие условия необходимы для того, чтобы образовался дождь? С другой: для чего идет дождь — какая у дождя функция?

Если на целенаправленный вопрос о смысле дать ответ, указывающий лишь на *причинно-следственную цепочку* (причина — воздействие — реакция), то хотя формально на вопрос и будет дан ответ, но по содержанию он будет пустым. В наше время под влиянием естественных наук на вопрос «почему?» часто дается ответ в виде объяснения причин. Но для того, кто ищет смысл («Почему у меня эта болезнь?»), ответ, объясняю-

щий причины, не будет достаточным, даже если он основан на медицинских знаниях.

Но и вопрос «зачем?» («для чего?») (*Wozu*) не защищает от недоразумений. Это вопросительное слово также имеет двойное значение: «Зачем (для чего) я появился на свет?» В зависимости от уровня рассмотрения будут даны *окончательные* ответы: «Чтобы размножиться (*биологизм*), чтобы самореализоваться (*психологизм*), чтобы выполнять социальную функцию в обществе (*социологизм*)». Эти ответы, хотя и являются ответами на вопрос «зачем?» («для чего?»), все же редукционистичны, если их рассматривать в качестве смысла. Смысл располагается на другом уровне, который отличается от функционального уровня практической цели.⁹

Таким образом, в немецком языке отсутствует вопросительное слово, которое запрашивало бы смысл только в одном направлении (насколько я знаю, в других языках то же). Один вопрос происходит в большей степени из каузально-детерминистического поиска, а другой больше относится к пониманию с точки зрения конечной цели. Примечателен тот факт, что, спрашивая о смысле, мы используем два разных вопросительных слова. Это может быть связано с тем, что сама тема смысла несет в себе различные аспекты, которые требуют разных вопросов. Вопрос «почему?» (*Warum*) на уровне смысла выясняет *причину*, на основании которой что-то и все мы существуем и действуем. А «зачем, для чего?» (*Wozu*) освещает *направление*, намеченную цель, аспект будущего — «куда?».

8. Смысл — динамика становления

Вопрос о практической цели является линейным; вопрос о смысле — не линейный, это вопрос об образовании связей (о структурировании). Здесь идет поиск *более крупной системы вза-*

⁹ В немецком языке также есть редко используемое вопросительное слово «*Weshalb?*», которое является более неопределенным в отношении направленности вопроса и поэтому занимает, вероятно, промежуточную позицию между двумя другими вопросительными словами. Он нацелен как на основание, так и на цель, и может в равной степени пониматься как детерминистический, так и запрашивающий смысл. В русском языке ему трудно подобрать аналог. Словарь дает такой перевод этого слова: почему, отчего? Вопросительное слово «*Wofür?*» (*ради чего, для чего?*) имеет такое же значение, как и «*Wozu?*» (*зачем, для чего?*). Однако ответы на вопрос «ради чего?» показывают, что вопрос с использованием этого вопросительного слова в большей степени запрашивает ценности (сообщение L. Tutsch).

имосвязей, а не функции. При поиске смысла нас интересует не цель или польза, которым подчинены действия или бытие. Поиск смысла — это в гораздо большей степени поиск «включенности», «встроенности» ситуации или действия во что-то большее. Эту включенность мы не должны представлять себе как статичную взаимосвязь, подобно тому как соотносятся друг с другом физические предметы, например, благодаря наличию силы притяжения. Эта взаимосвязь является, прежде всего, *взаимосвязью развития*. Так как развитие означает изменение, оно по своей сути является *динамичным*. Динамика смысла идет из динамического взаимодействия переплетенности и соотносительности в направлении будущего: впоследствии речь пойдет о том, к чему все *сводится*. Смысл содержит направление развития и становления.

Исходной точкой и поводом для вопроса о смысле может быть буквально все: мир, болезнь, насилие, война и разрушение; жизнь с ее ценностью и страданиями; мы сами с нашими решениями и самостью; наши действия и переживания, потенциалы и ресурсы. Если при этом возникает вопрос о смысле, то он всегда направлен на становление: на что это указывает, куда меня это приведет, если я, например, выполню работу, создам семью, если я страдаю от этой болезни?

9. Смысл: соединение источника и цели

Поскольку смысл указывает на то, к чему все сводится, ему присуща определенная направленность, подразумевающая два вопроса: вопрос об *источнике* и вопрос о *цели*. Они подобны координатам, задающим направление стрелке (только точка не задает направления). Поэтому в вопросе о смысле мы обнаруживаем *два измерения*, одно из которых *направлено назад*, а другое — *вперед* (то есть не только измерение будущего, которое выделял Frankl, например, 1987, 103 и сл. стр.¹⁰). Эта биполярность придает вопросу о смысле специфическое напряжение, иногда также и беспокойство, поскольку предполагает разнонаправленное рассмотрение, придающее вопросу кажущееся *противоречие*. Он заключен

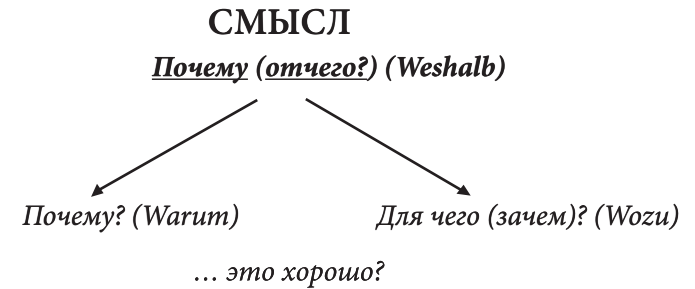
¹⁰ Я не знаю, можно ли сказать, что измерение будущего имеет больший экзистенциальный вес для формирования жизни, чем прошлое. Непреодоленное прошлое может оказывать большое давление на настоящее и требовать от него другого смысла, чем этого требует перспектива будущего. Будущее, которое рассматривается без учета прошлого, не имеет истории.

в пространстве между началом и окончанием (завершением), между исходной точкой и целью. Жизнь со смыслом находится «в пути», и она еще не «прибыла в пункт конечного назначения». Также и каждой отдельной ситуации присущ характер рождения и смерти. В измерении смысла жизнь носит указующий характер. В таблице 1 наглядно представлена эта биполярность.

Вопрос «почему?» — это вопрос о причине, об изначальном, о почве, на которой покоится наше бытие и которая удерживает нас в жизни. Поэтому вопрос о смысле всегда подразумевает также и «основной вопрос». Спрашивать о смысле — значит искать «основное», *изначальное*.

Для пояснения этого полюса: вопрос о собственном происхождении, об исходной точке ведет назад к основе нашей жизни: к *бытию*. Таким образом, вопрос о смысле — это вопрос об основе человеческой экзистенции. Если у нас нет ответа и мы наталкиваемся на «ничто», то в нашей экзистенции отсутствует «почва». Тот, кто когда-либо страдал от бессмысленности, знает, что когда больше не видишь никакого «зачем?», которое бы тебя направляло и во что-то включало, то отсутствует какая-либо основа для жизни и возникает чувство, что почва уходит из-под ног. Тяжелая болезнь, смерть любимого человека, потеря работы или других жизненных содержаний — неожиданно жизнь может показаться похожей на бездонную пропасть. Тогда бытие больше не предлагает «хорошей основы», на которую мы могли бы «поставить» свое бытие-здесь. Мы «провалимся», если утратим то, во что верим: идею, ради которой живем; людей, которых любим; веру в Бога. Иногда во время терапевтических сеансов я чувствовал, что «падение» напоминало «падение» в бездонную пропасть, если люди утрачивали опору в связи со своим происхождением и, например, узнавали, что родители желали аборта. Насколько бездонной может стать жизнь, если тебя бросает в беде любимый человек и все против тебя. Вопрос о смысле — это главный *вопрос об основе*, из которой происходят вещи — и из которой исходим и мы сами!

Так же как и вопрос «почему?», вопрос «зачем?» содержит аспект смысла. В вопросе «зачем?» речь идет о *цели* и, таким образом, о *будущем*. К чему мы придем, если будем так действовать, так жить, делать это, а другое не делать? Куда нас приведет этот путь? Может быть, другой был бы лучше? Куда ведет жизнь в этом мире вообще? Какая динамика заложена в плане ее построения, какова была «интенция» «создателя» этого бытия, кем бы и чем бы ни был этот «создатель»?



происхождение (генеалогия)

конечная точка

понимание БЫТИЯ

Куда? = понимание ИЗМЕНЕНИЯ

соотнесение

ОСНОВА БЫТИЯ

ЦЕННОСТЬ ЦЕЛИ

источник (исходная точка)

результат (цель)

начать = встать на исходную точку, подойти к делу в «своем духе», участвовать в истоке.

жить, осознавая факт конечности своего бытия = думать о результате, признавать ограничение, вносить эту конечность в свои начинания, иметь в виду, начиная делать что-то; понимать, что можешь умереть, не успев завершить этого.

Табл. 1. Вопрос о смысле, его содержание и динамика

«Для чего?» — это вопрос о «прибытии на берег», к которому нас несет или к которому мы направляемся сами. Если мы говорим о прибытии, то речь идет не о какой-то произвольной цели, не о любом будущем. Если бы это было так, то вопрос о смысле не понадобился бы, потому что *какой-то* результат есть у всего, что мы делаем, и у всего, что происходит. Пока человек живет, его всегда что-то ждет *впереди* в неопределенном будущем. Вопрос «зачем?» — это попытка преодолеть неопределенность и поставить ее на почву, которая согласуется с жизнью. Вопрос «зачем?» выражает, что человеку небезразлично, куда он «прибудет». Человек ищет *определенного* буду-

щего — будущего, которое будет признано ценностью! Мы также задаем себе совершенно практический вопрос, насколько цель оправдывает затраты? «Стоит ли затрачивать столько сил? Хочу ли я в этом еще участвовать? Для чего все это?» Важно, чтобы мы в жизни — как в повседневной жизни, так и принимая важные решения, — вновь и вновь задавали себе вопрос, насколько хорошо там, куда ведет нас дорога и куда мы однажды, может быть, прибудем? И чтобы мы спрашивали себя, хотим ли мы туда идти, можем ли мы решиться в пользу этой ценности и этих взаимосвязей?

Таким образом, вопрос о смысле объединяет вопросы «для чего (зачем)?» и «почему?» в единое целое и соединяет «откуда» и «куда», начало и конечную точку, придавая содержанию определенное направление.

10. Содержание вопроса о смысле — всегда ценность

Что является содержанием этого единства, какова субстанция вопроса о смысле, который в своей целостности охватывает исходную точку, конечную точку, которая и является тем пунктом, куда необходимо попасть? Содержательное назначение вопрос о смысле приобретает благодаря соответствующей ценности, о которой идет речь. Когда человек занимается внутренней ценностью и ее связанностью с миром и самим собой, то это является определяющим моментом поиска в вопросе о смысле: на каком основании это так? Другими словами, спрашивать о смысле означает: «Для чего это хорошо? Будет ли для чего-то хорошо, если я это сделаю, если я из-за этого страдаю, если я что-то отпускаю?»

Тот, кто задает вопрос о смысле, с одной стороны, формально спрашивает о некой динамике, а именно о взаимосвязи, благодаря которой что-то приобретает ценность, и о направлении, к которому все сводится и благодаря которому вещь, вероятно, только еще приобретет некую ценность. С другой стороны, с вопросом о смысле всегда связано некоторое содержание, поиск ценности, того, «что хорошо», и наличие хорошего взаимодействия с окружением. Поэтому «плохое» неизбежно переживается как бессмысленное. Эту мысль можно сформулировать иным образом: бессмысленное мы переживаем как плохое. Если мы зря простояли в очереди за билетом в кино или как всегда пугливо отступили и т.д., мы ощущаем это как плохое, потому что оно не имеет смысла. Переживание бессмысленности присутствует до тех пор, пока

мы ощущаем что-то как плохое, однако это не исключает того, что оно будет иметь смысл для других людей.

В общем можно сказать: бессмысленное не представляет для нас ценности, а не представляющее ценности не имеет смысла. Только наполненное смыслом содержит в себе драгоценное, что-то, что нас трогает, что нам близко, и то, с чем мы себя чувствуем связанными, потому что ощущаем ценность этого (см. *Wertelehre der Existenzanalyse (Учение о ценности в экзистенциальном анализе)*, Längle, 1993, 2003). Само собой разумеется, что когда переживание ценности заблокировано, как это происходит в депрессии, то утрачивается и переживание смысла.

В конечном итоге, для того чтобы наше действие наполнилось смыслом, не так важно, достигнем ли мы цели и доведем ли дело до конца. Решающими для проживания смысла являются та мера, в которой мы способны охватить ценность, и правильность намеченного нами курса. Это необходимые условия для обретения смысла. Не цель и, в конечном итоге, не успех являются решающими для наполненности нашей деятельности смыслом, а внутренняя ценность чего-либо, которая на основании взаимодействия с окружением должна быть «ухвачена» и рассмотрена в более крупной системе взаимосвязей. Наша жизнь или ценность этого часа, этого наслаждения, этой деятельности и т.д. должны быть включены в более крупное целое, даже если они не будут исчерпаны и доведены до конца. Потому что мы не можем до такой степени «подвергнуть контролю» ход жизни, чтобы определить результат. Жизнь находится под влиянием многих факторов. В жизни каждого человека определенную роль играет судьба, неудачи. Жизнь, любая ситуация, могут развиваться не так, как было запланировано. Поэтому и смысл не дает гарантии успеха.

Идентификация смысла и успеха и возможности его достичь может привести к значительным проблемам в связи со смыслом, как это видно из следующего примера:

Романа, 35-летнего архитектора, занимала тема отсутствия гарантий в жизни. Его как раз бросила подруга. Имея нарциссическую структуру, он страдал от «жизненной несправедливости», от того, что в его жизни все происходит не так, как ему хотелось бы. Протестуя против неудач, он сравнивал жизненную структуру со своей профессией. Будучи архитектором, он не мог «приблизительно» планировать, он должен был давать гарантии.

«Почему же в жизни должно быть иначе? Почему здесь нельзя с той же степенью точности, предварительно все рассчитав, создавать структуры?» Проявились ли здесь помимо его структуры личности особенности, связанные с профессией? Или к этой установке добавился дух времени, и это сделало ее противоречивой? Мы искали отправные точки, которые «обещали» в жизни какие-либо гарантии, но не могли таковые обнаружить. И напротив, было очевидно, что, являясь архитектором, он должен давать гарантии. Чем лучше архитектор, тем в большем соответствии с его планами будут возводиться постройки. «В архитектуре все это можно сделать. А в жизни это по-другому. Самое важное в жизни как раз *нельзя* сделать, оно «происходит», возникает само по себе. Над условиями мы можем работать, но результат мы должны оставить открытым. В жизни мы сажаем в почву семена. Мы не знаем, получится ли что-то из этого. И если из семян что-то вырастает, то, вероятно, мы еще не знаем, будет ли это цветок или дерево, потому что некоторые семена нам незнакомы. Жизнь преподносит много сюрпризов. Техника, напротив, не может преподносить сюрпризы». Не обходимся ли мы, несмотря на наличие большого количества техники, слишком «технично» с жизнью?

Сделаем краткое обобщение: исследование вопросов «почему?» и «зачем (для чего)?» показало нам *структуру вопроса о смысле*. Во-первых, мы увидели, что, спрашивая о смысле, мы задаем вопрос об *основании*, на котором что-то покоится, и наша экзистенция в том числе, и с которым связаны наши действия и переживание. И, во-вторых, речь идет о «курсе», *направлении*, на которое что-то рассчитано в своем замысле («создатель») или которое мы должны задать для нашей жизни через наше решение, действие и переживание.

11. Обхождение с вопросом о смысле — экзистенциальный поворот

Принципиально с вопросом о смысле можно обходиться двояким образом (Längle, 1998b): можно занять по отношению к нему более пассивную или более активную позицию.

1. Можно остаться в *позиции задающего вопрос и требовать ответа*. Тогда человек задает вопрос о смысле жизни или о смысле болезни и ждет ответа или ищет его у кого-нибудь другого: «Скажи мне, в чем смысл моей жизни? — Почему я заболел?» Будучи включенным во что-то, человек обнаруживает себя затронутым и ищет проясняющего понимания. Здесь смысл проявляет себя как

вопрос на понимание, в котором речь идет о «замысле построения вещей», в определенной степени о «*конечном вопросе*» экзистенции. Ответ не зависит от собственных действий и решений человека. Даже познание наталкивается здесь на границы, ему на смену приходят предположения, надежда, вера.

В этой форме вопроса доминирует аспект экзистенциальной *отданности на произвол*, встречи чего-то, бытия-поставленным-во-что-то. Человек задает вопрос о смысле бытия, то есть об *онтологическом смысле*. Он хочет понять большую систему взаимосвязей, в которой располагается затрагиваемая его тема и на основании которой она будет понятной и приобретет свою ценность. Задавая вопрос таким образом, мы зависим от того, может ли кто-то дать нам ответ. Обычно подобные ответы дают религии, философии и мировоззрения.

2. Можно занять по отношению к теме смысла *более активную* позицию и самому принимать в ней участие. Тогда мы кардинально повернем вопрос о смысле и тем самым осуществим *экзистенциальный поворот* (Frankl, 1987, 96; 1984, 28; Längle, 1988a, 10 и сл. стр.): «Что требует эта ситуация, это обстоятельство от меня? Какой вклад я могу внести в это или что я могу сделать, чтобы, может быть, все-таки из этого получилось что-то хорошее, получилось благодаря мне?» В такой установке человек больше не является спрашивающим, а ощущает себя тем, кого спрашивают. Ответ не зависит от других; в большей степени от самого человека зависит, возникнет ли смысл. Этого смысла пока еще нет, он только ожидается, он «ждет», чтобы его нашли и исполнили (Frankl, 1981, 88). Такая форма вопроса отсылает человека к исходной точке и ставит его перед начинанием. Это — прагматический аспект смысла.

В этой форме вопроса доминирует творческий, креативный аспект. Человек не изымает себя из ситуации, а видит себя частью еще открытого жизненного проекта и здесь-бытия. Смысл жизни понимается как участие в этом бытии, которым мы вынуждены заниматься, потому что мы не можем его избежать, мы должны принимать решение. Также и самоубийство предполагает, что человек будет заниматься жизнью и ее смыслом (см. Kühn, 1988). Экзистенциальный смысл находится во взаимосвязи со *свободой* человека и способностью к решению. В нем делается акцент на

другом аспекте экзистенции, а именно на «принуждении» к свободе (обреченности человека на свободу), а не на экзистенциальной «отданности» (см. *Sartre*, 1943, 535 и сл. стр.).

Этот поворот от онтологического к экзистенциальному запрашиванию смысла представляет собой ядро логотерапии Франкла. О его практическом значении мы будем говорить ниже. Здесь следует более подробно рассмотреть *установку*, которая ведет к экзистенциальному смыслу. Для того чтобы найти экзистенциальный (или «ситуативный») смысл, требуется *феноменологическая установка* по отношению к самому себе и миру — установка открытости по отношению к тому, что есть. Эта установка не является само собой разумеющейся и в ней нужно упражняться. Подобная открытость требует, прежде всего, освобождения суженного взгляда от собственных мыслей и чувств. Сначала необходимо «отставить в сторону» предыдущие знания, предубеждения, тревожные чувства, желания, ожидания, собственные интересы, чтобы открыться тому, что есть. Это означает «*Epoché*» — с психологической точки зрения — определенную дистанцию по отношению к самому себе (самодистанцирование), чтобы мир попал в поле зрения в своей *самоценности*. Это самое главное для экзистенциального смысла, который является реалистичной категорией, а не произвольной конструкцией. Согласно Франклу, смысл находится во внешнем мире и не может быть придуман исходя из фантазий, желаний или настроений человека (*Frankl*, 1987, 77 и сл. стр.). Экзистенциальное нахождение смысла требует *согласования* с актуальной ситуацией, это жизнь в открытости по отношению к миру, вместо самореализации, которая ни с чем не считается. Франкл (1987, 96) сформулировал это так:

«(...) дать вопросу о смысле жизни коперниковский поворот: он не должен спрашивать, он в гораздо большей степени тот, кого спрашивает жизнь, кто должен дать ответ жизни, отвечать за жизнь. Однако те ответы, которые дает человек, могут быть только конкретными ответами на конкретные «вопросы жизни». Ответ на эти вопросы дается в ответственности за бытие-здесь. В самой экзистенции человек «осуществляет» ответ на свои собственные вопросы».

Благодаря обращению к миру с его возможностями и открытой встрече с ним, возникает *основополагающий диалогический характер человеческой экзистенции*.

Экзистенциальная жизнь

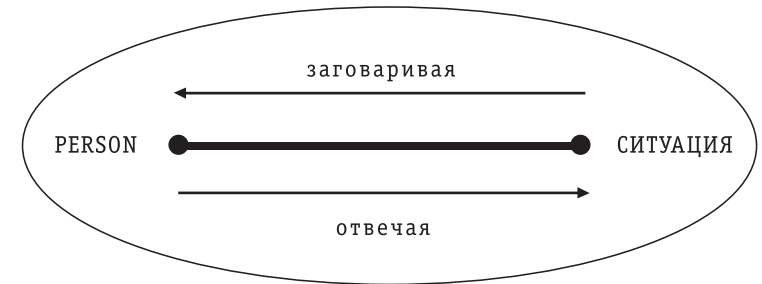


Рис. 1. Человек отправляется в экзистенциально-осмысленный обмен с миром, если он общается с миром диалогично

Экзистенциальный смысл переходит в *действие*. Человек хочет совершить действие — это активность на основе *решения*. Поэтому экзистенциальный смысл не следует путать с желаниями или реагированием. Поскольку воля и акт принятия решения при поиске и воплощении экзистенциального смысла имеют большое значение, Франкл называл это мотивационное стремление даже «волей к смыслу» (*Frankl*, 1996; 1970).

Ключ к экзистенциальному смыслу, таким образом, находится в «духовности» человека (*Frankl*, 1959, 872 и сл. стр.), которая проявляется в том, что человек «поворачивается» к ситуации и отвечает на ее призыв — содержание и запрос (*Längle*, 1988с). Там, где речь идет о смысле, человек оказывается запрошенным, чтобы «присутствовать» в ситуации, ценности. Таким образом, будучи запрошенным ситуацией, он вновь и вновь приходит к сущности своего бытия, потому что быть человеком в «мире» означает «быть-под-вопросом» (*Längle*, 1988с, 10): «Что мне с этим делать?» Потому что в жизни речь идет не столько об окончании (завершении) чего-то, сколько о начинании, чтобы посредством того, что наполнено смыслом, вновь и вновь приходиться к истоку (началу) жизни.

Это экзистенциальный поворот в направлении истока (начала). Когда-то он находился в детстве, теперь он находится в актуальной ситуации. Жизнь можно беспрестанно начинать заново. Хотя жизнь больше и нельзя начать сначала, но она всегда начинается заново. Человек бесконечно является запрошенным. Жизнь означает давать ответ. Она находится под влиянием экзистенциаль-

ного задания: если кого-то что-то затрагивает, этим необходимо заняться.

Пример экзистенциального поворота

Нахождение смысла может быстро и на долгий срок привести к экзистенциальной перестройке и таким образом к излечению, например, депрессивного отчаяния. Подобных улучшений можно достичь в работе с реакциями, возникающими под воздействием нагрузки, если в основе этих реакций не лежит психическое заблуждение.

Это становится очевидным из следующей истории, которую мне в беседе о Викторе Франкле рассказал Давид Шпигель из Стенфордского университета в Сан-Франциско. Однажды его пригласили в клинику к пожилому пациенту-китайцу, у которого была угроза суицида. Семидесятилетний пациент был неизлечимо болен раком, и ему сообщили о неблагоприятном прогнозе. Раньше пациент никогда не высказывал мыслей о самоубийстве и никогда не страдал от депрессии. Вероятно, он не смог справиться с психической и духовной переработкой своей смертельной болезни, которая лишила его жизнь какого-либо смысла.

Когда психиатр вошел в палату пациента, то там для него почти не было места. Три поколения семьи пациента собрались в палате. Все плакали. Глава семьи сидел в инвалидном кресле в центре комнаты. Все смотрели теперь на психиатра в надежде, что он вылечит их отца от депрессии.

Шпигель подумал о том, что он мог бы сделать в такой ситуации. Он знал, какое значение имела семья в китайской культурной традиции, и не хотел разлучать пожилого человека с семьей. И тогда он вспомнил историю Виктора Франкла, в которой речь шла об экзистенциальном смысле. Он набрался мужества и сказал, исходя из смысла ситуации: «Вы знаете, что скоро умрете. Все присутствующие это тоже знают. И все, кто здесь присутствуют, тоже когда-то умрут. Теперь мы смотрим на вас, чтобы увидеть, как вы это сделаете, потому что хотели бы у вас чему-то научиться».

В комнате наступила мертвая тишина. Психиатр попрощался до следующего дня. Доктор Шпигель размышлял по поводу своей интервенции. Он хотел на следующее утро, когда посетители

уйдут, в любом случае обследовать пациента и прописать ему лекарство. Но до этого дело не дошло.

Что случилось? Пациент освободился от своей депрессии и ему больше не понадобились психотропные средства. Тот факт, что Шпигель неожиданно, как само собой разумеющееся, исходя из необходимости ситуации, назвал реальность своим именем и прояснил для пациента его экзистенциальную задачу в контексте его семьи, вырвало пациента из бессильного отчаяния. Уже в тот же день он начал, как обычно, вновь давать своим детям поручения: сыну — починить в доме кондиционер, который уже две недели не работал, дочери — купить стиральную машину и т.д. Он вновь занял место главы семьи в соответствии с китайскими культурными традициями. Он прожил еще две недели так, как жил всегда, — примирившись с жизнью, которая стоила того, чтобы даже эти две последние недели прожить так, как было ему свойственно.

12. Становление как характеристика смысла — основополагающее понимание

Что является специфическим в вопросе о смысле? Мы увидели, что смысл не является параметром состояния, присущего ситуации или событию. Поэтому мы не описываем смысл как что-то красивое или приятное; что-либо является наполненным смыслом не потому, что это легко или тяжело; и задача не становится бессмысленной только по той причине, что может быть выполнена быстро или же с большими затратами. Такие статичные описания неудачны, в крайнем случае, это сопутствующие явления.

Смысл представляет собой *динамическую* концепцию, которая подобно *вектору* или стрелке указывает на развитие и становление. Смысл действия, например чтения текста, состоит не в самом действии, а в ценности, которую этот текст представляет для собственной жизни (переживание чего-то интересного, прояснение вопросов) или какой-то деятельности (профессионального использования). Подобным образом дело обстоит и со смыслом жизни. Он также заключается не в самой жизни, а в том, для чего она используется, на что она расходуется (экзистенциальный смысл) или в том, что человек ощущает ее как ценность, что охватывает духовное или религиозное понимание (онтологический или духовный смысл). Так как смысл не является статично при-

сущим какой-либо вещи, подобно цветку, а всегда указывает на что-то иное и носит текучий характер диалога, то о нем тяжелее размышлять. Я сам неоднократно переживал, как вопрос о смысле ускользает от понимания, потому что непривычно думать о взаимодействии, не имея «субстанции в руках».

В связи с развитием и становлением в качестве центральной темы в общем, смысл соотносится с *фундаментальной структурой бытия* и *человеческой экзистенцией* в частности: а именно, что любое бытие — это *изменение*. Будучи людьми, мы переживаем, как что-то заканчивается — порой причиняя нам боль — и непрерывно, иногда подобно счастью, узнаем, в какой степени мы подчинены исчезновению и новому становлению и что нельзя удержать того, что происходит. Человеческая экзистенция не может избежать времени и изменений. Вопрос о смысле соотносится с реальностью и связывает ее с сущностью экзистенции: чтобы она не заканчивалась просто так, а конструктивно *раскрывалась*. Говоря более простыми словами: должно получиться «что-то хорошее» из того, что есть, или (с точки зрения духовности) то, что есть, должно служить «чему-то хорошему», должно находиться в «позитивном взаимодействии». В принципе, смысл — это фокусирование развития, канализация неукротимого изменения, осуществление потенциалов развития.

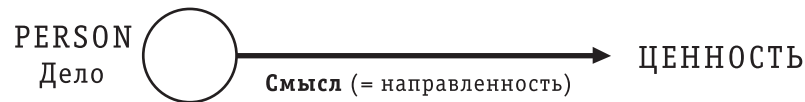


Рис. 2. Схема соотношения смысла и ценности и визуализация принципиального понимания смысла как фокусирование на развитии и становлении

Это выражается понятием «смысл», которое означает «идти в каком-то *направлении*». Принципиально можно дать смыслу следующее определение — «*направленность на ценность*». Благодаря смыслу экзистенция получает ориентировку, фокусирование и включенность, которая воздействует на все сферы осуществления: понимание, распознавание, переживание, чувствование, действие, мотивацию и т.д.

На этом фоне мы можем дать определение обоим формам смысла:

1. *Онтологический вопрос о смысле*, как мы уже увидели в разделе 11, это вопрос о «смысле бытия»: «Почему это есть — почему *есть* болезни, почему болею *именно я*?» Этот вопрос о смысле — вопрос о соотнесенности чего-то с другим бытием: как это сходится воедино, как это соединяется, на что это рассчитано и для чего «создано»?

Таким образом, онтологический смысл можно *определить* (Längle, 1988b, 53 и сл. стр.) как поиск последней основы и всеобъемлющей цели предмета, ситуации, вообще всего сущего. Это поиск той основы, благодаря которой что-то есть, и той конечной точки, в которой все, в конце концов, снова перестает существовать. Этот поиск происходит уже на духовном уровне и частично совпадает с понятием сверхсмысла Франкла (см. Frankl, 1987, 61 и сл. стр.), о чем мы поговорим позже.

2. Франкл (1987, 315) дает определение *экзистенциальному смыслу* как *возможности на фоне действительности*. Это определение сознательно примыкает к гештальт-терапии и психологии восприятия, потому что экзистенциальный смысл подчиняется критериям восприятия: он должен быть «найден» и не может быть изобретен. Таким образом, он как пространство свободы выделяется на фоне заданной действительности подобно переднему плану картины, который становится видимым (выделяется) за счет контраста с задним планом. Это может происходить медленно или совсем неожиданно.

В этом определении еще отсутствует такой существенный для смысла аспект ценности. В других работах Франкл (например, 1984, 202) часто на него указывал. Поэтому сегодня мы даем определение экзистенциальному смыслу как *самой ценной возможности ситуации* (Längle, 2002a, 58). Таким образом, в меньшей степени делается акцент на психологии восприятия и на когнитивном аспекте, а также на антагонистической паре «свобода–фактичность». В этом определении в первую очередь придается значение *бытию включенным* в ситуацию (*situs* — положение), с которой мы находимся в диалогическом обмене. Таким образом, экзистенциальный смысл описывается как человеческая категория с ее *ограниченностью* в отношении способностей, сил и возможностей, которые находятся в распоряжении человека в определенный момент времени.

Экзистенциальный смысл не избавляет от страданий, от религиозной и философской проблематики. Скорее, чувствительность человека в этом отношении даже повышается. И все же, независимо от религиозного и философского постижения смысла, благодаря концепции экзистенциального смысла можно достичь высокой степени исполненности жизни, счастья и самоценности (*Debats*, 1996). Дебатс (*Debats*) также считал, что вера в смысл вряд ли может повлиять на самочувствие, уменьшение психического стресса, если она не соединена с экзистенциальным пониманием смысла.

Перевод с немецкого: О.М. Ларченко

Научная редакция: Н.С. Игнатьева

Литература

Adler A. Wozu leben wir? Frankfurt/M: Fischer, 1931; 1979.

Adler A. Der Sinn des Lebens. Frankfurt/M: Fischer, 1933; 1973.

Bauer E. Wenn die Sinnhaftigkeit des Sinns in Frage steht.

In: *Existenzanalyse*, 2000, 17, 2, 4–12 und 17, 3, 51–55.

Brookmann S. Was bleibt von der Existenzanalyse? Bedenken infolge der Definition des existentiellen Sinns. In: *Existenzanalyse*, 1996, 13, 1, 39–40.

Camus A. Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde. Reinbeck: Rowohlt, 1959.

Debats D. Meaning in life. Clinical relevance and predictive power.

In: *British Journal of Clinical Psychology*, 1996, 35, 503–516.

Dienelt K. «Sinn-Glaube» oder «Sinn-Gespür». In: *Existenzanalyse*, 1995, 12, 1, 16–21.

Duden. Das Herkunftswörterbuch. Etymologie der deutschen Sprache. Mannheim: Dudenverlag, 2001.

Duden. Das Bedeutungswörterbuch. Mannheim: Dudenverlag, 2002.

Frankl V.E. Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie.

In: Frankl V.E., v. Gebattel V., Schultz J.H. (Hrsg.). Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 1959, 663–736.

Frankl V.E. The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy. New York: The New American Library, 1970.

Frankl V.E. Psychotherapie für den Laien. Freiburg: Herder, 1973.

Frankl V.E. Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper, 1981.

Frankl V.E. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber, 1984.

Frankl V.E. Ärztliche Seelsorge. Frankfurt/M: Fischer, 1987.

Frankl V.E. «...trotzdem Ja zum Leben sagen». München: dtv, 1946; 1988.

Frankl V.E. Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen. München: Quintessenz, 2. Aufl, 1995.

Frankl V.E. Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. München: Piper, 1996.

Freiberg S. Die magischen Jahre in der Persönlichkeitsentwicklung des Vorschulkindes. Reinbeck: Rowohlt, 1972.

Freitag P. Stellungnahme zu Dr. Wolfslehner.

In: *Existenzanalyse*, 1995, 12, 3, 38–39.

Freud S. Briefe 1873–1939. Frankfurt/M: Fischer, 1960.

Furnica C. Die «paraexistentielle» Persönlichkeitsstörung.

In: *Existenzanalyse*, 1999, 16, 1, 13–17.

Görtz A., Längle A., Rauch J., Haller R. Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse im stationären Setting. In: Hofmann P., Lux M., Probst C., Steinbauer M., Zapotoczky H.G., Zeiringer H. (Hrsg.). Klinische Psychotherapie Update 2001. Linz: Univ.-Verlag Trauner, 2001, 24–33.

Hefti R. Persönliche Erfahrungen. Existenzanalyse als Echtheitsprüfung des Glaubens und Logotherapie als Hilfestellung zu existentielltem Glaubensvollzug. In: *Existenzanalyse*, 1996, 13, 1, 42.

Kalies B. Existenzanalyse als Therapie ekklesiogener Neurosen.

In: *Existenzanalyse*, 1995, 12, 3, 22–34.

Kalies B. Ein brisantes Thema. In: *Existenzanalyse*, 1996, 13, 1, 38.

Kluge F. Etymologisches Wörterbuch. Berlin: de Gruyter, 1975.

Kühn R. Leben und Freiheit als Zwang. In: Längle A. (Hrsg.). Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung. Wien: GLE, 1988, 171–178.

Längle A. (Hrsg.). Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper, 1985.

Längle A. Was ist Existenzanalyse und Logotherapie? In: Längle A. (Hrsg.). Entscheidung zum Sein. München: Piper, 1988a, 9–21.

Längle A. Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle A. (Hrsg.). Entscheidung zum Sein. V. E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 1988b, 40–52.

Längle A. Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutischer Wirkung. In: Längle A. (Hrsg.). Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung. Tagungsbericht Nr. 1+2, 4 der GLE. Wien: GLE-Verlag, 1988c, 62–93.

Längle A. Sinn — das existenzanalytische Theorem für die Wirklichkeit des Menschen. In: Längle A. (Hrsg.). Selbstbild und Weltansicht. Phänomenologie und Methode der Sinnwahrnehmung. Wien: GLE-Verlag, 1990, 56–72.

Längle A. Was sucht der Mensch, wenn er Sinn sucht? In: *Daseinsanalyse*, 1991, 8, 174–183.

Längle A. What Are We Looking for When We Search for Meaning? In: *Ultimate Reality and Meaning*, Toronto, 1992. — Vol. 1. — № 4. — 306–314.

Längle A. Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. In: *Bulletin der GLE*, 1994a, 11, 1, 3–8.

Längle A. Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellem Sinn in der Logotherapie. In: *Bulletin der GLE*, 1994b, 11, 2, 15–20.

Längle A. Logotherapie und Existenzanalyse — eine Standortbestimmung. In: *Existenzanalyse*, 1995a, 12, 1, 5–15.

Längle A. Ontologischer und existentieller Sinn. Eine weitere Stellungnahme. In: *Existenzanalyse*, 1995b, 12, 1, 18–21.

Längle A., Längle S. Einige Anfragen an Brigitte Kalies. In: *Existenzanalyse*, 1995, 12, 3, 34.

Längle A. Kritik, Bedeutung und Stellenwert der Selbsterfahrung in Logotherapie und Existenzanalyse. In: *Psychotherapie Forum*, 1996, 4, 194–202.

Längle A. Das Ja zum Leben finden. Existenzanalyse und Logotherapie in der Suchtkrankenhilfe. In: Längle A., Probst C. (Hrsg.). Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 1997, 13–33.

Längle A. Viktor Frankl — ein Porträt. München: Piper (ab 2000 als TB). 1998a.

Längle A. Zur ontologischen und existentiellen Bestimmung von Sinn. Analyse und Weiterführung des logotherapeutischen Sinnverständnisses. In: Csef H. (Hg.). Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Gedenkschrift für Dieter Wyss. Würzburg: Königshausen und Neumann, 1998b, 247–258.

Längle A. Lebenssinn und Psychofrust — zur existentiellen Indikation von Psychotherapie. In: Riedel L. (Hrsg.) Sinn und Unsinn der Psychotherapie. Basel: Mandala, 1998c, 105–124.

Längle A. Die existentielle Motivation der Person. In: *Existenzanalyse*, 1999a, 16, 3, 18–29.

Längle A. Authentisch leben — Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein oder: Wie können wir trotzdem werden, wer wir sind? — Anregungen aus der Existenzanalyse. In: *Existenzanalyse*, 1999b, 16, 1, 26–34.

Längle A. Existentielle Gesprächsführung. In: *Wiener Arzt, Zeitschrift der Ärztekammer für Wien*, Mai, 1999c, 165–168.

Längle A. Existenzanalyse — Die Zustimmung zum Leben finden. In: *Fundamenta Psychiatrica*, 1999d, 12, 139f.

Längle A. Sinnspuren. Dem Leben antworten. St. Pölten: NP-Verlag, 2000a.

- Längle A. (Hrsg.): Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 2000.
- Längle A. Psychotherapie — Methode oder Spiritualität? Zum Verhältnis von Immanenz und Transzendenz am Beispiel der Existenzanalyse. In: Schmidinger H. (Hrsg.). Geist — Erfahrung — Leben. Spiritualität heute. Innsbruck: Tyrolia, 2001a, 177–206.
- Längle A. Old age from an existential-analytical perspective. In: *Psychological Reports*, 2001b, 89, 211–215.
- Längle A. Sinnvoll leben. Logotherapie als Lebenshilfe. Freiburg: Herder (seit 1987 St. Pölten: NP-Verlag), 2002a.
- Längle A. Wenn der Sinn zur Frage wird. Wien: Picus, 2002b.
- Längle A. Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: *Fundamenta Psychiatrica*, 2002c, 16, 1, 1–8.
- Längle A. Wozu das alles? — Sinn als existentielle Motivation des Menschen. In: *WLP (Wiener Landesverband für Psychotherapie)-Nachrichten*, 2002d, 10, 4, 12–14.
- Längle A. Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 2003.
- Längle A., Orgler C., Kundi M. Existenzskala — ESK. Göttingen: Hogrefe-Beltz, 2000.
- Längle A., Probst C. Existential Questions of the Elderly. In: *Intern. Medical Journal*, 2000, 7, 3, 193–196.
- Längle A., Wagner R. Die existentielle Wirklichkeit. Ein existenzanalytisches Verständnis fundamentalen Bezogenseins. In: Fazekas T. (Hrsg.). Die Wirklichkeit der Psychotherapie. Beiträge zum Wirklichkeitsbegriff. Klagenfurt: Kitab-Verlag, 2000, 47–55.
- Lübbe H. Theodizee und Lebenssinn. In: *Arch. Filosofia*, 1989, 56, 1989, 407–426.
- Lukas E. Geist und Sinn. Logotherapie — die dritte Wiener Schule der Psychotherapie. München: Psychologische Verlags-Union, 1990.
- Lukas E. Die magische Frage wozu? Logotherapeutische Antworten auf existentielle Fragen. Freiburg: Herder, 1991.
- Pöldinger W. Die Abschätzung der Suizidalität. Bern: Huber, 1968.
- Probst C. Wider die Trotzmacht des Geistes. Mut und Demut in personal-existenzieller Angstbehandlung. In: *Existenzanalyse*, 2003, 20, 2, 42–47.
- Rühl K. Sinn und Seelsorge. In: *Existenzanalyse*, 1995, 12, 1, 23.
- Sartre J.-P. *L'être et le néant. Essai d'ontologie phénoménologique*. Paris: Gallimard, 1943.
- Sonneck G. (Hrsg.) Krisenintervention und Suizidverhütung. Ein Leitfaden für den Umgang mit Menschen in Krisen. Wien: Facultas, 1995.
- Spaemann R., Löw R. Die Frage Wozu? Geschichte und Wiederentdeckung des teleologischen Denkens. München: Piper, 1981.
- Titze M. Frankl und die Individualpsychologie. Anmerkungen zur Konvergenz zweier Wiener Schulen der Psychotherapie. In: Längle A. (Hrsg.). Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper, 1985, 34–54.
- Tutsch L., Drexler H., Wurst E., Luss K., Orgler C. Ist Sinn noch aktuell? In: *Existenzanalyse*, 2000, 17, 3, 4–16; *Existenzanalyse*, 2000, 18, 1, 4–14.
- Tutsch L. Wer sinnvoll lebt, ist gut unterwegs. In: *Psychologie Heute Compact* 8, Beltz-Verlag, 2003, 22–25.
- Wolfslehner J. Ontologischer und existentieller Sinn: ein Fallbeispiel. In: *Existenzanalyse*, 1995, 12, 3, 35–37.
- Wolfslehner J. Wir unterscheiden uns sehr. Eine Antwort auf P. Freitag. In: *Existenzanalyse*, 1996, 13, 1, 43.
- Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.