Автор: Cedora
07.07.2007 09:02 -

Смысл и бессмысленность

"Так я жил, но пять лет назад со мной стало случаться что-то очень странное: на меня стали находить минуты сначала недоумения, остановки жизни, как будто я не знал, как мне жить: Эти остановки жизни выражались всегда одинаковыми вопросами: Зачем? Ну, а потом?: Вопросы казались такими глупыми, простыми, детскими вопросами. Но только что я тронул их и попытался разрешить, я тотчас же убедился, во-первых, в том, что это не детские и глупые вопросы, а самые важные и глубокие вопросы в жизни, и, во-вторых, в том, что я не могу и не могу, сколько бы не думал, разрешить их."

Эти слова принадлежат Льву Николаевичу Толстому, поиски смысла жизни которого, как ни у кого другого из писателей, отразились в его творчестве.

Желание обрести смысл своей жизни присуще человеку изначально. Нельзя сказать, что миллиарды людей, жившие до нас, не стремились отыскать этот смысл. Эти люди, жившие до нас, точно также, как мы, страдали, любили, умирали. Для жизни и для смерти им также был необходим смысл, как и нам, живущим в 20 веке. И каждый век создавал свои причины для сомнения в этом смысле. Но, видимо, никогда еще смысл жизни не подвергался такому серьезному испытанию, как в веке двадцатом. Пережив мировые войны и революции, человек остался один на один со своими "проклятыми" вопросами. Для России же 20 век - век глубочайшей силы потрясений. Вера простого человека раздавлена. Новые идеалы, пришедшие на смену вере, не выдержали испытания временем. Человек остался на середине течения реки, с потерянными веслами и скрывшимися из вида берегами. "Никакой инстинкт, никакая традиция не подсказывает ему, что надо делать, и вскоре он не будет знать, что ему хочется делать". Отсутствие веры и идеалов порождает то, что сейчас называют "умением жить": это искусственная заполненность дня делами, отсутствием свободного времени, а следовательно, отсутствие возможности остановиться и взглянуть на свою жизнь осмысленно: для чего я живу еще? Жизнь человека течет по заранее установленному распорядку: завтрак, прибытие на работу, восемь часов с перерывом на обед, отбытие домой, ужин, телевизор, газета, сон. Понедельник, вторник, среда: Лето, осень, зима: Этакий суррогат осмысленности. Как у Блока:

> Умрешь - начнешь опять сначала,
>
> И повторится все, как встарь:
>
> Ночь, ледяная рябь канала,
>
> Аптека, улица, фонарь.

Сартр писал об абсурдности и бессмысленности существования. Мне не близки мысли об абсурдности и бессмысленности моего существования. Как человеческому существу, мне хочется верить, что моя жизнь имеет смысл. Без доказательств. Финал "Тошноты", где Антуан Рокантен все же находит оправдание своего существования в ненаписанной еще книге, не внушает доверия: герой повести, на мой взгляд, никогда не справится с абсурдностью, не оправдается. Да и книга вряд ли будет написана.

Самый большой вклад в проблему смысла и бессмысленности внес Виктор Франкл. Франкл утверждал, что 20 % неврозов, которые он встречает в клинической практике, - "ноогенного" происхождения, то есть возникающие из-за отсутствия смысла в жизни. Отсутствие смысла Франкл считает первостепенным экзистенциальным стрессом. Экзистенциальный невроз - синоним кризиса бессмысленности по Франклу.

Проблема смысла, несомненно, важна в терапии. Ирвин Ялом говорит о следующей дилемме экзистенциальной психологии: человек нуждается в смысле. Но экзистенциальная концепция свободы указывает на то, что "единственно подлинно абсолютный факт заключается в отсутствии абсолютов".Человеческие существа сами строят свой мир, этот мир может быть совсем другим. Никакого смысла Вселенной, считает Ялом, никакого космического замысла не существует. "Как существо, нуждающееся в смысле, находит смысл в Вселенной, не имеющей смысла?", - спрашивает Ялом.

Что дает ощущение смысла? Для Ялома это альтруизм, преданность делу, творчество, гедонизм (наслаждение жизнью), самоактуализация. Причем последние два типа смысла отличаются от предыдущих тем, что выражают заботу о собственном "Я", тогда как другие связаны со стремлением превзойти себя, устремляются к чему-то выше себя. Самотрансценденция - одна из фундаментальных черт подхода Виктора Франкла к проблеме смысла.

"Многие ученые считают метод Франкла чересчур наступательным. Его аргументы часто апеллируют к эмоциям, он убеждает, делает ex cathedra заявления, часто повторяется и бывает резким. Затем, хотя он заявляет, что секулярно подходит к проблеме смысла (утверждая, что как врач, давший клятву Гиппократа, он обязан разрабатывать методы лечения, применимые ко всем пациентам, в равной степени атеистам и верующим), нет сомнения, что подход Франкла к жизненному смыслу в основе своей религиозный", - пишет Ялом.

Кроме того, Ялом считает, что в работах Франкла много отвлечений: самовозвеличивание, самоцитирование, упоминание о многих университетах, где он читал лекции и о профессионалах, поддерживающих его. Но, и Ялом согласен с этим, вкладВиктора Франкла в проблему смысла огромен.

Задавая вопрос, в чем смысл жизни, мы забываем о важном дополнении, о слове "моей". Спрашивание о смысле жизни вообще - занятие пустое и неблагодарное, ни к чему не ведущее (возможно, только к отчаянию). Спрашивание о смысле именно "своей" жизни требует от человека большого мужества: можно увидеть всю бессмысленность и даже

вред собственной жизни. "Я понял, что мой вопрос о том, что есть моя жизнь, и ответ: зло, - был совершенно правилен. Неправильно было только то, что ответ, относящийся только ко мне, я отнес к жизни вообще: Ответ "жизнь зла и бессмысленна" - относился только к моей жизни, а не к жизни людской вообще", - писал Толстой в своей "Исповеди".

Франкл считает, что смысл существует как для каждого отдельного человека, так и для каждой отдельной ситуации. Каждая ситуация предлагает человеку выбор: сделать шаг к осуществлению смысла, остаться человеком, или наоборот, отступиться от смысла. Смысл жизни каждого человека существует всегда, при любых обстоятельствах. Он может меняться, но никогда не исчезает, "человек обладает свободой предпринять осуществление этого смысла".

Реализовать смысл жизни, по Франклу, можно тремя способами: через деятельность, через переживание ценностей (природа, культура, любовь) и через страдание. Я не стану описывать эти способы подробно, так как это уже сделано мною в работе "Как я понимаю логотерапию".

В. Франкл считал, что смыслы не изобретаются и не создаются: их нужно искать и находить. Мы можем выбрать не сам смысл, а призвание, в котором обретем смысл. Никто, и логотерапевт в том числе, не может дать нам тот единственный смысл, который мы можем найти в нашей жизни. Существуют специфическая и неспецифическая сферы применения логотерапевтических методов. Специфической сферой являются ноогенные неврозы, порожденные утратой смысла жизни. Неспецифическая сфера - это психотерапия фобий, навязчивых состояний, сексуальных неврозов с помощью методов парадоксальной интенции и дерефлексии. Логотерапию можно эффективно применять в кризисных ситуациях (потеря близких людей, неизлечимая болезнь, суицидальные намерения). В других терапевтических ситуациях вопрос о личном смысле жизни человека, обратившегося за помощью, также может возникнуть. Однако, я считаю, он не должен быть "навязан" терапевтом, так как может увести терапевтический процесс далеко в сторону. Терапевт должен быть готов к подобному вопросу клиента, и тогда логотерапия - это то, что нужно.

Наряду с категорией смысла Франкл рассматривает и более глобальное понятие - понятие сверхсмысла. Речь идет о смысле того целого, в свете которого приобретает смысл человеческая жизнь, т. е. о смысле Вселенной, бытия, истории. Этот смысл трансцендентен человеческому существованию, поэтому никакой ответ на вопрос о сверхсмысле дать невозможно.Франкл подчеркивает, что из этого не следует вывод о бессмысленности или абсурдности бытия, с чем якобы приходится мириться (или бороться) человеку (Сартр, Камю). Человеку приходится мириться с другим - с невозможностью охватить бытие в целом, с невозможностью познать его сверхсмысл. "Этот смысл, - пишет он, - необходимо трансцендирует человека и его мир, и потому недоступен для простых рациональных процессов. Он доступен, скорее, для акта свершения, который исходит из глубин и центра человеческой личности и, таки образом, коренится в тотальной экзистенции. Мы имеем дело не с интеллектуальным или рациональным процессом, а с целостным экзистенциальным актом, который я называю

базисным доверием бытию". Идеальные смыслы и ценности коренятся в трансцендентном бытии, которое доступно только акту веры. Таким образом, Франкл возвращается к вере. Вообще, обретение смысла жизни в религии - по-моему, наиболее близко для В.Франкла. Экзистенциалистская ориентация Франкла несомненна. Однако к ряду положений экзистенциализма Франкл относится критично. Франкл отстаивал позицию, согласно которой мир не сводится к нашим субъективным проектам, а существует объективно и независимо от нас. Также он называет экзистенциалистов морализаторами, осуждает попытки лечить психотические заболевания с помощью "свободного выбора" и признания пациентом собственной виновности за эндогенную депрессию.

Вопрос о свободе человека Франкл рассматривает в контексте соотношения свободы воли и предопределения. С одной стороны, он постулирует абсолютную свободу выбора, с другой стороны, вся жизнь человека управляется "свыше бьющим светом", логосом, сверхсмыслом. Иногда Франкл говорит о судьбе, о роковом уделе каждого человека. У Франкла типично античная мысль о мужественном принятии судьбы, на которую нельзя повлиять и которая иррационально соединяется со сверхразумным божественным промыслом. Экзистенциальный анализ Франкла вобрал в себя, помимо экзистенциальных и психоаналитических идей, многое из довольно разных философских течений нашего столетия (Николай Гартман, Ницше, даже Ленин). В общем подходе к личности Франкл сближается с идеями отечественного психолога Л.С. Выготского. Оба они говорят о необходимости построения "вершинной" психологии как оппозиции психологии "глубинной".

В понимании места человека в мире Франкл близок к некоторым идеям С.Л. Рубинштейна. Франкл пишет: "не только мир существует в сознании : но и сознание существует в мире "содержится в нем"". Рубинштейн: "Человек находится внутри бытия, а не только бытие внешне его сознанию". Оба автора выражают то, что Ф.Е. Василюк называет "онтологией жизненного мира": представление о неразрывном единстве человека и мира, первичном по отношению к их атрибутивным свойствам. Роль предметной деятельности сближает Франкла с "деятельным подходом" А.Н. Леонтьева: "Я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствие с тем, как я поступаю" (В. Франкл).

"Смысл должен быть найден и не может быть дан", считает Франкл. С тем, что смысл не может быть дан, спорить не приходиться. Но я считаю, что смысл должен быть скорее создан человеком, чем найден. "Смысл следует искать при помощи совести": Это означает, что где-то смысл есть, его следует найти. Но человек не может найти смысл в бессмысленном мире. Он может только создать свой личностный смысл. Франкл говорит о технике дерефлексии. Дерефлексия подразумевает отвлечение пациента от собственного "Я", от своей дисфории, переключение его на сохранные части собственной личности и на смыслы, доступные для него в его мире.

Как говорит Ялом, техника "проста и заключается главным образом в том, что пациенту предписывается перестать фокусироваться на себе и заняться поиском смысла вне "я"". Действительно важно переключать внимание пациента с себя на других. Однако Ялом

упрекает Франкла в авторитаризме (демонстрируя это примером терапевтического случая Франкла) частым обращением к авторитету ("Мы, врачи, проведем Вас через кризис"), "что блокирует путь к осознанию и принятию ответственности".

Говоря о некотором авторитаризме Франкла, хотелось бы привести пример его беседы с 80-летней пациенткой, умирающей от рака. Беседа проходила перед студентами, в ней Франкл явно "подталкивает" свою пациентку к осознанию смыслов. Эта беседа приведена Франклом в книге "Психотерапия и религия". Причем, хотя Франкл говорит об уникальности смысла жизни каждого человека, он все же открыто намекает на открытые им же самим "универсальные" смыслы: достижение, переживание, страдание.

Ялом говорит о том, что о бессмысленности жизни мы говорим тогда, когда смотрим на свою жизнь с галактической точки зрения. А такие моменты редки. В остальное время, считает Ялом, "вещи имеют значение, потому что они имеют значение. Вещи имеют для нас значение постоянно". Исходя из этого, Ялом рекомендует: "терапевт должен помочь пациенту понять, что его нынешние сомнения (или принятие новой смысловой схемы) не уничтожают реальность прошлых значимостей". Ялом считает самым эффективным терапевтическим средством против бессмысленности - вовлеченность в жизнь. Франкл утверждает, что удовольствие - побочный продукт смысла, и наше искание следует посвятить обнаружению смысла. Я считаю, что поиск смысла столь же парадоксален; чем больше мы рационально ищем его, тем меньше находим; вопросы, которые человек задает о смысле, всегда переживут ответы. Смысл, как и удовольствие, должен преследоваться косвенно", - пишет И.Ялом. И терапевту, по мнению Ялома, не нужно "создавать" вовлеченность у пациента: "желание вовлекаться в жизнь всегда есть внутри пациента, и терапевтические действия должны быть направлены на устранение препятствий на пути пациента". Самым важным терапевтическим средством будет здесь личность терапевта, его вовлеченность в отношения с пациентом. "Принять решение вовлеченности, а не погружаться в проблему бессмысленности. Вопрос о смысле жизни, как учил Будда, решается не наставлением. Человек должен погрузиться в реку жизни и позволить вопросу уплыть", - заключает Ялом.