

УДК-1082

Служба ранней логотерапии

Кобзаренко А.А., Прилепко Ю.В.

ФГОУ ВОО «Северо-Кавказский федеральный университет».

Россия, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Ленина 133б,  
[angelochek1700@mail.ru](mailto:angelochek1700@mail.ru)

Обсуждается содержание службы ранней логотерапии. Рассмотрены методы логотерапии (логоанализ, парадоксальная интенция и дерефлексия), основные положения логотерапии (свобода воли, воля к смыслу, смысл жизни), пути отыскания смысла, экзистенциальная фрустрация, ноогенные неврозы, экзистенциальный вакуум. Логотерапия стремится побудить пациента к полному осознанию своей ответственности, а это значит, что ему должна быть предоставлена возможность выбора: он сам должен решать, за что, по отношению к чему или к кому признавать себя ответственным. Согласно логотерапии, мы можем осуществить смысл жизни тремя разными способами: через деятельность; через переживание ценностей; через страдание. Поиск смысла представляет собой первичный побудительный мотив жизни каждого человека, а не "вторичную рационализацию" его инстинктивных влечений. Это особый и неповторимый смысл, потому что он должен и может быть осуществлен только этим человеком и никем другим; лишь такой смысл обретает значимость, способную удовлетворить человеческую потребность в смысле. Что касается действительной причины неврозов, то наряду с конституциональными факторами соматической или психической природы, главным патогенным фактором является такой механизм обратной связи, как антиципированная тревога. Тот или иной симптом вызывает фобическую реакцию, фобия усиливает симптом, а симптом, в свою очередь, подкрепляет фобию. Подобная событийная цепочка наблюдается и в случае обсессивно-компульсивных неврозов, когда пациент борется с преследующими его мыслями. Тем самым он увеличивает их разрушительную силу, так как действие вызывает противодействие.

Ключевые слова: ранняя логотерапия, логоанализ, дерефлексия, парадоксальная интенция, фрустрация, экзистенциальный вакуум, смысл жизни, воля к смыслу, свобода воли.

В статье рассмотрена служба ранней логотерапии, ее методы, основные положения.

Вопросы, которые являются центральными в логотерапии, сегодня приобретают особую актуальность: дефицит смысла в современном обществе ощущается все острее, и нарастающий темп жизни, стремление людей к новым и новым достижениям,

карьеризм или, напротив, безынициативность, апатия, стагнация развития, забота о приобретении различных материальных благ, обезличенность отношений, в которых другой человек становится лишь средством спасения от тревоги. Логотерапия – это не только психологическая школа, имеющая под собой серьезную философскую базу, это еще и эффективный практический подход, который успешно используется для оказания психотерапевтической помощи людям с различными запросами и проблемами. Хотя в контексте логотерапии были созданы свои оригинальные техники - дерефлексия и парадоксальная интенция, она является скорее особым способом понимания пациента.

Таким образом, цель работы: рассмотреть содержание службы ранней логотерапии.

Задачи:

- 1) рассмотреть сущность логотерапии
- 2) рассмотреть методы и основные положения логотерапии

Понятие логотерапии

Логотерапия происходит от греч. *logos* – слово, *therapeia* – забота, уход. Психологи-логотерапевты видят своей задачей помочь обрести человеку утраченные смыслы или создать новые. Логотерапия создана Виктором Эмилем Франклом (Viktor Emil Frankl) (1905—1997) — австрийским психиатром, психотерапевтом, психологом и философом. В основополагающем труде Виктора Франкла «Человек в поисках смысла», впервые опубликованном в 1946 г., изложен его экстремальный опыт выживания в концентрационном нацистском лагере. Этот опыт и послужил философско-эмпирической основой для создания нового метода экзистенциальной психотерапии — логотерапии. Выйдя из психоанализа Фрейда, логотерапия разошлась с ним в том, что рассматривала человека как существо, миссия которого состоит, прежде всего, в осуществлении смысла и воплощении в жизнь ценностей, а не просто удовлетворении влечений и инстинктов, примирении конфликтующих инстанций «Оно», «Я» и «Сверх-Я» или приспособлении к обществу и среде.

Согласно концепции логотерапии, движущей силой человеческого поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни [В. Франкл, 1997]. Человек не задает этот вопрос, а отвечает на него своими реальными поступками. Роль смысла выполняют ценности — смысловые универсалии, обобщающие опыт человечества. Франкл описывает три класса ценностей, позволяющих сделать жизнь человека осмысленной: ценности творчества (в первую очередь, труд); ценности переживания (в частности, любовь) и ценности отношения (сознательно вырабатываемая позиция в критических жизненных обстоятельствах, которые невозможно изменить).

Осуществляя смысл, человек осуществляет тем самым себя. Таким образом, самоактуализация — это лишь побочный продукт осуществления смысла. Совесть — орган, который помогает человеку определить, какой из потенциальных смыслов, заложенных в ситуации, является для него истинным. В.-Э. Франкл выделял три онтологических измерения (уровня существования) человека: биологическое, психологическое и поэтическое, или духовное. Именно в последнем локализованы смыслы и ценности, играющие определяющую по отношению к нижележащим уровням роль в детерминации поведения [В.-Э. Франкл, 2000].

Воплощением самодетерминации человека выступают способности: к самотрансценденции, направленности вовне себя; к самоотстранению; к принятию позиции по отношению к внешним ситуациям и самому себе. Свобода воли в понимании Франкла неразрывно связана с ответственностью за совершаемые выборы, без которой она вырождается в произвол [А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский, 1998].

Логотерапия строится на осознании пациентом ответственности за нахождение и реализацию смысла своей жизни в любых, даже критических жизненных обстоятельствах. Автор концепции полагал, что вопрос о смысле жизни в явном или неявном виде волнует каждого человека. Об этом свидетельствует напряжение между тем, что «я есть» и тем, «кем я должен стать»,

между реальностью и идеалом. Духовные поиски человека отражают уровень его осмысленности по отношению к жизни.

Исходя из основных положений своей концепции, В. Франкл пришел к выводу, что жизнь человека по сути своей никогда не может быть бессмысленной. И пока сознание не покинуло человека, он постоянно может реализовывать те или иные ценности. И даже если возможностей для этого у него немного, реализация собственных ценностей остается для него доступной всегда. Именно поэтому главная задача психотерапевта — помочь больному реализовать его право на жизнь и на стремление жить, а особенно тем, кто покушается на самоубийство.

По Франклу, одним из ключевых сугубо человеческих свойств является воля к смыслу. Угнетение же этой потребности, которое автор называл экзистенциальной фрустрацией, является частой причиной психических и невротических расстройств личности — ноогенных расстройств (ноогенные неврозы возникают не из-за конфликтов между влечениями и сознанием, а из-за конфликтов между различными ценностями; т. е. они являются результатом нравственных конфликтов, духовных проблем. Логотерапия призвана помочь человеку сделать жизнь (свое прошлое, настоящее, будущее) более осмысленной, тем самым избавляя его от невроза, порождаемого часто чувством отсутствия смысла.

Терапия проводится в виде логодрамы, в процессе которой используется методика, называемая «парадоксальной интенцией» (пациенту предлагается хотя бы на миг возжелать того, чего он боится), являющейся, по сути, психодинамической интерпретацией. В. Франкл отмечал, что парадоксальная интенция эффективна не только в моносимптоматических случаях. Успешное лечение неоднократно отмечалось даже в случаях затяжных обсессивно-компульсивных неврозов тяжелой степени. Парадоксальная интенция, по мнению Франкла, являясь быстродействующим терапевтическим методом, эффективна при лечении обсессивных, компульсивных и фобических состояний, особенно в случаях, которые связаны с антиципированной (предвосхищающей или

сигнальной) тревогой (состояние, при котором соматические симптомы тревоги имеют форму ожидаемых в данной конкретной ситуации).<sup>1</sup>

#### Методы логотерапии

##### Логоанализ

В логотерапии разработан метод логоанализа для изучения жизни и ценностей пациента. Его разработал американец Джеймс Крамбо, один из учеников Виктора Франкла. Метод позволяет провести детальную, как выражается Крамбо, инвентаризацию жизни пациента. В логоанализе используются два основных приёма: расширение поля сознания и стимулирование творческого воображения.

##### Парадоксальная интенция

Для лечения фобий и обсессивно-компульсивного расстройства Франкл предложил метод парадоксальных интенций. В рамках данной методики пациенту, имеющему, например, определённую фобию, предлагается парадоксальная попытка возжелать то, чего он больше всего боится. Это может быть объект, действие или ситуация, в которой пациент очень боится оказаться.<sup>2</sup>

##### Дерефлексия

Назначение метода дерефлексии в том, чтобы преодолеть навязчивую склонность к самонаблюдению, которое становится чрезмерным. Человеку рекомендуется переключить внимание с самого себя на смыслы и ценности, которые он может воплотить в окружающем мире. Сам Франкл так охарактеризовал дерефлексию: «Посредством дерефлексии пациент получает возможность игнорировать свой невроз, фокусируя своё внимание на чём-то постороннем. Он направляет своё внимание на жизнь, полную

---

<sup>1</sup> Устинова, Е.И. Особенности применения логотерапии в современных условиях. / Е.И. Устинова. – Москва: Изд-во РУДН, 2015. – С.320-323.

<sup>2</sup> Штукарева, С.В. Содержательная характеристика логотерапии как средство актуализации личностных смыслов. / С.В. Штукарева. – Москва: Изд-во Научно-исследовательский институт школьных технологий, 2014. – С.209-214.

потенциальных смыслов и ценностей, которые имеют непосредственное отношение к его личным способностям».

#### Основные понятия логотерапия

Согласно Франклу, логотерапия основывается на трех понятиях: свободе воли, воле к смыслу и смысле жизни.

#### Воля к смыслу

Поиск смысла представляет собой первичный побудительный мотив жизни каждого человека, а не "вторичную рационализацию" его инстинктивных влечений. Это особый и неповторимый смысл, потому что он должен и может быть осуществлен только этим человеком и никем другим; лишь такой смысл обретает значимость, способную удовлетворить человеческую потребность в смысле. Некоторые авторы утверждают, что смыслы и ценности суть "не что иное, как защитные механизмы, реактивные образования и сублимации". Что до меня, то я не стал бы стремиться выжить ради спасения моих "защитных механизмов", равно как и не согласился бы пойти на смерть во имя моих "реактивных образований". Человек, однако, может жить и даже умереть ради своих идеалов и ценностей.

Иногда ценностная озабоченность на самом деле служит маскировкой внутренних конфликтов человека; но такие случаи представляют скорее исключение из правила, нежели само правило.

Следует остерегаться трактовать ценности как простое самовыражение человека. Потому что логос, "смысл" не столько появляется из экзистенции индивида (его собственного непосредственно переживаемого существования), сколько противостоит ей. Если бы смысл, подлежащий якобы осуществлению, был всего лишь выражением наличного "я" человека или проекцией его мыслей и желаний, он тотчас бы утратил свою побудительную силу, он не мог бы мобилизовать возможности человека и вести его к исцелению. Это относится не только к так называемой сублимации инстинктивных влечений, но и тому, что К.Г.Юнг называл "архетипами коллективного

бессознательного", ибо последние также являются самовыражением, на сей раз человеческого рода в целом.<sup>3</sup>

#### Экзистенциальная фрустрация

Человеческое стремление к смыслу жизни вполне может быть фрустрировано, и в таком случае логотерапия говорит об "экзистенциальной фрустрации". Термин "экзистенциальный" мы будем использовать в трех значениях: для обозначения 1) переживаемого существования как такового, т.е. специфически человеческого способа бытия; 2) смысла существования; и 3) личного стремления к выявлению смысла в своем существовании, т.е. воли к смыслу.

Экзистенциальная фрустрация может привести к неврозу. Для невроза такого типа логотерапия изобрела термин "ноогенный невроз", чтобы отличить его от невроза в обычном смысле слова, т.е. психогенного невроза. Ноогенный невроз имеет место не в психической, а ноогенной (от греческого "ноос", "нус" – ум как носитель смыслов) сфере человеческого существования. Это еще один логотерапевтический термин, обозначающий нечто, принадлежащее к "духовному" ядру человеческой личности. Следует, однако, иметь в виду, что в контексте логотерапии понятие "духовного" не имеет религиозной окраски и относится к собственно человеческому измерению существования.

#### Ноогенные неврозы

Ноогенные неврозы возникают не из-за конфликтов между влечениями и сознанием, а из-за конфликтов между различными ценностями; иными словами они являются результатом нравственных конфликтов или, говоря более обобщенно, духовных проблем. Значительное место среди таких проблем занимает экзистенциальная фрустрация.

Логотерапия считает своей задачей помощь пациенту в поисках смысла его жизни. Поскольку логотерапия помогает

---

<sup>3</sup> Франкл, В. Воля к смыслу. / В. Франкл. – Изд-во Альпина нон-фикшн, 2018. – 190 с.

пациенту осознать скрытый смысл своего существования, она является аналитическим процессом. В этом плане логотерапия сходна с психоанализом. Однако, пытаясь довести нечто до сознания пациента, логотерапия не ограничивается инстинктивными явлениями в его бессознательном. Она фокусируется на духовных реалиях, таких как подлежащий осуществлению потенциальный смысл пациента, и самое его воля к смыслу. Впрочем, любой анализ, даже если он абстрагируется в ходе терапевтического процесса от ноогенного или духовного измерения пациента, стремится побудить его осознать, к чему он действительно стремится в глубине души. Логотерапия расходится с психоанализом в том, что рассматривает человека как существо, миссия которого состоит прежде всего в осуществлении смысла и воплощении в жизнь ценностей, а не просто удовлетворении влечений и инстинктов, примирении конфликтующих инстанций "Оно", "Я" и "Сверх-Я" или приспособлении к обществу и среде.

#### Экзистенциальный вакуум

Экзистенциальный вакуум проявляется прежде всего в ощущении скуки. В самом деле, скука в наше время создает для психиатров больше проблем, чем нужда. И эти проблемы растут с угрожающей скоростью, так как процесс автоматизации производства по-видимому ведет к значительному увеличению свободного времени.

Вспомним, например, о "воскресном неврозе", специфической форме депрессии, которой страдают люди, сознающие бессодержательность своей жизни: когда рабочая суета прекращается, для них становится очевидной их внутренняя пустота. Многие случаи самоубийств можно объяснить этим экзистенциальным вакуумом. Такие распространенные явления, как алкоголизм и юношеская преступность, невозможно понять без учета лежащего в их основе экзистенциального вакуума. Это относится также к психологическим кризисам пенсионеров и пожилых людей.

Более того, существуют всякого рода маскировки и мимикрии, под личиной которых скрывается экзистенциальный

вакуум. Иногда фрустрированная потребность в смысле компенсируется стремлением к власти, включая наиболее примитивную форму воли к власти – стремление к обогащению. В других случаях место фрустрированной потребности в смысле занимает стремление к удовольствию.

#### Смысл жизни

У каждого из нас свое собственное призвание и жизненная миссия; каждый должен выносить в душе свое собственное предназначение, которое ему надлежит осуществить. Жизнь каждого человеческого существа незаменима и неповторима. Уникальна в том числе и жизненная задача человека, равно как и пути ее осуществления.

Поскольку каждая ситуация в жизни представляет собой вызов человеку и проблему, которую он должен разрешить, вопрос о смысле жизни может быть поставлен в принципиально ином ракурсе. В конечном счете человек не должен спрашивать, в чем смысл его жизни; он должен осознавать, что он и есть тот, у кого спрашивают, – что этот вопрос обращен к нему, и что никто за него на этот вопрос не ответит.

Отвечая на этот поставленный жизнью вопрос, человек может отвечать только за свою жизнь. А чтобы ответить, он должен принять на себя ответственность за свою жизнь. В этой ответственности логотерапия усматривает самую суть человеческого существования.

#### Пути отыскания смысла

До настоящего момента мы рассматривали смысл жизни как постоянно меняющийся, но никогда не исчезающий. Согласно логотерапии, мы можем осуществить смысл жизни тремя разными способами: 1) через деятельность; 2) через переживание ценностей; 3) через страдание. Первый путь – путь достижения или исполнения – вполне очевиден.

Второй путь отыскания смысла жизни состоит в соприкосновении с переживанием природы или культуры, а также в переживании любви.

### Смысл любви

Любовь – это единственный способ постижения другого человеческого существа во всей глубине его личности. Никто не может полностью понять самую сущность другого человеческого существа до тех пор, пока не полюбит его. Посредством духовного акта любви он обретает способность видеть сущностные черты и свойства любимого человека; и даже более того, он начинает видеть то, что содержится в нем потенциально, – то, что еще не выявлено, но подлежит осуществлению. Кроме того, своей любовью любящий создает условия, которые помогают любимому воплотить эти возможности в действительность. Помогая ему осознать, чем он может быть и чем он должен стать, он делает возможным их осуществление.

Третий способ отыскания смысла жизни состоит в переживании страдания.

### Смысл страдания

Именно в тех случаях, когда человек сталкивается с невыносимой и неизбежной ситуацией, когда он имеет дело с судьбой, которую невозможно изменить, например с неизлечимой болезнью, стихийным бедствием или утратой близкого, ему дается шанс осуществить высшую ценность, постичь глубочайший смысл, смысл страдания. Ибо самое важное – это наше отношение к страданию, отношение, благодаря которому мы принимаем это страдание, берем его на себя.

Один из основных принципов логотерапии в том и состоит, что человек стремится прежде всего не к получению удовольствия и избеганию боли, а к выявлению смысла своего непосредственно переживаемого существования. Вот почему человек готов даже страдать при условии, что его страдание имеет смысл.

Бывают ситуации, когда человек лишен возможности заниматься своим делом или радоваться жизни, и в то же время не может избежать страдания. В мужественном принятии такого страдания жизнь обретает и сохраняет смысл до конца. Иными

словами, смысл жизни безусловен, ибо включает даже потенциальный смысл страдания.

#### Заключение

Логотерапия стремится побудить пациента к полному осознанию своей ответственности, а это значит, что ему должна быть предоставлена возможность выбора: он сам должен решать, за что, по отношению к чему или к кому признавать себя ответственным.

Таким образом, пациенту самому приходится решать, как ему истолковывать свою жизненную задачу, как отвечать перед обществом или своей собственной совестью. Большинство, однако, считают себя ответственными перед Богом; они интерпретируют свою жизнь не только в плане поставленной перед ними задачи, но и в плане отношений с тем, кто перед ними эту задачу поставил.

Парадоксальная интенция эффективна при лечении обсессивных, компульсивных и фобических состояний, особенно в случаях, которые связаны с антиципированной тревогой. Кроме того, это быстродействующий терапевтический метод. Однако не следует думать, что такая быстрая терапия обязательно дает только временный терапевтический эффект.

Порочный круг разрывается не невротической сосредоточенностью на собственной личности, будь то жалость к себе или презрение, но личной вовлеченностью в осмысленную деятельность, что и становится ключом к исцелению.

#### Список литературы

Франкл, В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия / В. Франкл. – Сибирское университетское издательство, 2016, - 95 с.

Франкл, В. Воля к смыслу. / В. Франкл. – Изд-во Альпина нон-фикшн, 2018. – 190 с.

Лейбин, В.М. Систематизация философских и терапевтических идей логотерапии В. Франкла. / В.М. Лейбин. – Москва: Изд-во Московский психолого-социальный университет, 2008. – С.120-145.

Штукарева, С.В. Содержательная характеристика логотерапии как средство актуализации личностных смыслов. / С.В. Штукарева. – Москва: Изд-во Научно-исследовательский институт школьных технологий, 2014. – С.209-214.

Устинова, Е.И. Особенности применения логотерапии в современных условиях. / Е.И. Устинова. – Москва: Изд-во РУДН, 2015. – С.320-323.