

Деклерк Ирина Вячеславовна
Аспирантка СмолГУ

УДК 101.1:316.3

Эссенсотерапия как один из вариантов коррекции смысложизненной реальности человека в мире повседневности постмодерна

Ключевые слова: смысложизненная реальность; логотерапия; софотерапия; эссенсотерапия.

Статья посвящена анализу методов коррекции смысложизненной реальности человека, направленных на преодоление тех жизненных стереотипов, которые не соответствуют новым жизненным реалиям. Речь идёт о методах: логотерапии (создатель – В. Франкл), софотерапии (автор – В. А. Кутырёв) и предлагаемом автором статьи методе эссенсотерапии.

Declercq I.V.

Essensotherapy as one of the variants of a person's sense of life reality correction methods in the everyday postmodern world

Key words: sense of life's reality; logotherapy; sophotherapy; essensotherapy.

In the article the three a person's sense of life's reality correction methods are analysed, which are aimed at overcoming life stereotypes, lacking correspondence to new life realities. These methods are: logotherapy by V. Frankl, sophotherapy by V. Kutyryov and essensotherapy introduced by the author of the article.

Под смысложизненной реальностью понимают совокупность чувственной данности внутреннего мира человека в созерцании и восприятии самого себя, систему идеального конструирования жизни, определяющую практические установки личности и направляющую ее реальное поведение. Данная система включает в себя три основных компонента (подсистемы): стратегическое или перспективное ориентирование (от настоящего к будущему); оперативное или текущее ориентирование (от прошлого и будущего к настоящему) и ретроспективное ориентирование (от настоящего к прошлому). Это – совокупность личностных ориентаций, определяющих смысловое и символически обобщенное содержание жизни личности на различных этапах ее существования [10, с. 11].

Смысложизненная реальность – это осознание индивидом основного содержания своей

жизнедеятельности, прошлой, настоящей и будущей, которое определяет его место в жизни общества и придает человеку уверенность в том, что его индивидуальная жизнь нужна и ему самому, и окружающим, и обществу. Формирование смысложизненной реальности предполагает существование устойчивых планов и программ на будущее, которые, несмотря на всевозможные временные трудности, неуклонно будут вести человека вперед. Смысложизненная реальность – это «сверхзадача» человеческой жизни, которая объединяет в себе все мелкие жизненные цели. «...Только человек изначально – ничто... Тем, чем он должен быть, он должен сделаться... и сделаться сам собой, своей свободой; я могу быть только тем, чем я себя сделаю сам», – так в своё время И. Г. Фихте передавал понятие смысложизненной реальности [12, с. 534].

Люди подсознательно имеют свою жизненную стратегию, или сценарий, согласно которому они структурируют периоды времени своей жизни – месяцы, годы или даже всю свою жизнь, заполняя время ритуальной деятельностью, времяпрепровождениями, развлечениями, играми, находясь в мире повседневности. Сценарии жизни обычно основываются на детских иллюзиях, которые могут не исчезнуть в течение всей жизни. Известный американский врач – психиатр и психоаналитик Э. Берн считал, что смысложизненная реальность строится на: 1) родительских указаниях; 2) подходящем личностном развитии; 3) решении в детском возрасте; 4) действительной «включенности» в какой-то особенный метод, несущий успех или неудачу; 5) убеждающей установке или, как принято говорить, вызывающей доверие убежденности. Именно из данных пунктов выстраивается жизненный путь и выбор смысла существования [2, с. 10].

Важно подчеркнуть, что судьба каждого человека, его жизненный путь определяется в первую очередь им самим, его умением мыслить и разумно относиться ко всему происходящему в окружающем его мире. Человек сам планирует свою жизнь. «Только свобода дает ему силу осуществлять свои планы, а сила дает ему свободу осмысливать, если надо их отстаивать или бороться с планами других. Даже если жизненный план человека определен другими людьми или в какой-то степени обусловлен генетическим кодом, то и тогда вся его жизнь будет свидетельствовать о постоянной борьбе» [2, с. 12].

Итак, свой жизненный путь человек определяет по-преимуществу сам, вместе с тем жизненный путь в какой-то степени предопределен генетически; положением, которое создают родители; различными внешними обстоятельствами. Болезни, несчастные случаи, война и т.д. в состоянии изменить даже тщательно обоснованный жизненный план, задать новую точку зрения в понимании смысла жизни. Поэтому целесообразно говорить о коррекции смысложизненной реальности.

Коррекция смысложизненной реальности – это исправление некоторых недостатков, не требующее коренных изменений корректируемого явления. Она предполагает преодоление жизненных стереотипов, накопленных за человеческую жизнь и не соответствующих новым реалиям. Большая роль в коррекции смысложизненной реальности принадлежит философии, поскольку именно она заставляет человека задумываться над ценностями человеческой жизни, предназначением человека, рациональностью его действий, моралью. И именно философия задаётся вопросом о смысле человеческого бытия.

Процесс коррекции происходит при помощи слова, образа, информации. Слова, высказываемые человеку, оказывают на него какое-то воздействие только

благодаря тем ментальным образам, которые они способны породить в его сознании в текущий момент. При коррекции манера подачи слов (оттенки голоса и интонация...) значительно важнее их общепринятого смысла; ритм речи должен быть ровным и подгоняться к частоте дыхания собеседника.

Для проведения коррекции смысложизненной реальности необходимо захватить внимание партнера, затем, через переходные слова («если», «таким образом», «следовательно»...) предлагают новое понимание ситуации и даже новый взгляд на жизнь. В ходе изменения стереотипов человеку надо показать направленность и содержание необходимых изменений; все это должно быть им воспринято и понято. Коррекция происходит тем успешнее, чем созвучнее она потребностям и мотивациям человека. Проще всего корректируются установки, которые не имеют принципиального (жизненно важного) значения для человека, тогда как полная переориентация требует более глубокой работы и специальных методов перепрограммирования человеческого подсознания и сознания.

Рассмотрим несколько методов, позволяющих корректировать смысложизненную реальность при помощи слова и образа: это логотерапия и софотерапия.

Создатель логотерапии Виктор Франкл (австрийский психолог, 1905 – 1997). Логотерапия, как трактует её сам автор, занимается смыслом человеческого существования. «Логотерапия сосредоточивается на будущем, иначе говоря, на предназначении и задачах, которые будут реализованы в будущем. В то же время логотерапия разрушает все образования порочного круга и механизма обратной связи», – пишет В. Франкл [14, с. 2]. Таким образом, применение логотерапии заставляет человека начать осознавать смысл своего бытия и, что самое важное, происходит переориентация этого смысла. Франкл считает, что мы не избираем смысл существования, а обнаруживаем его. Логотерапия призвана внести духовное измерение в человеческое существование. Она помогает человеку заглянуть вглубь себя и является исключительно аналитическим процессом. Логотерапевтическая коррекция базируется на том, что ничто так не помогает в сложной ситуации, в жизни вообще, как понимание того, что смысл есть.

Логотерапия как раз и должна пробуждать у человека потребность в смысле. То внутреннее напряжение, которое создаётся при пробуждении и есть тот искомый момент, когда человек начинает по-настоящему жить, а не просто существовать. Она не даёт равновесия, но борьбу, она не усыпляет, но пробуждает. У каждого человека своё предназначение в этом мире, которое требует реализации, нельзя поменять жизни людей, нельзя сказать, что кто-то лучше, кто-то хуже. Логотерапия – это терапия, способствующая эволюции, она движется в ногу со временем. Она смотрит на вопрос смысла жизни следующим образом: «...человек не должен спрашивать, что является смыслом жизни, а правильнее было бы пытаться узнать, что такое тот, кто спрашивает об этом» [14, с. 6]. Фундамент логотерапии в ответственности перед жизнью, являющейся сущностью человеческого существования. Кредо логотерапии – «это свобода взять на себя ответственность за свою судьбу, свобода слушать свою совесть и принимать решения о своей судьбе. Это свобода изменяться, свобода от того, чтобы быть именно таким, и свобода стать другим [6, с. 17]. Роль данной терапии заключается в том, чтобы увеличить зрительное поле человека так, чтобы весь спектр задач и смыслов стал виден ему.

Согласно логотерапии, пишет Франкл, мы можем обнаружить смысл жизни тремя

путями: совершая дело (подвиг), переживая ценности и путём страдания. Первый путь достижения цели – очевиден. Второй путь – это переживания смысла природы, например, или культуры, или любви. И третий путь – когда человек оказывается перед лицом сложной, неизбежной ситуации, например, неизлечимой болезни, мир предстаёт в другом свете, заставляя человека по-новому взглянуть на свою жизнь.

Логотерапевтическая техника строится на «парадоксальном стремлении». Известно, что человеческие страхи реализуются, а гипертрофированные желания не исполняются. Первый вариант работы – это предложение очень сильно захотеть то, чего ты боишься. Вторым вариантом – когда человек начинает иронически относиться к своей навязчивой идее, желанию. Таким образом, механизм ослабляется, и желание либо реализуется или, в конечном счете, порочный круг разрывается и навязчивость, в конце концов, исчезает.

Ученик В. Франкла А. Лэнгле писал: «Есть два способа применения логотерапии. И тот и другой заключаются в снабжении клиентов помогающей «информацией». В одном случае источник этой информации – философия удавшейся жизни, описанная В. Франклом (это экзистенциальная инструкция). В другом – информация – по большей части совет, данный терапевтом относительно специфических ситуаций клиентов ради нахождения в них возможных личностных смыслов (это экзистенциальное объяснение). В обоих случаях терапия основывается на философии жизни, без которой существование было бы хаотичным и бессмысленным» [7].

А. Лэнгле считает, что в совете содержится информация, дающая клиентам возможность вести жизнь самостоятельно, и В. Франкл видит в логотерапии дополнение к традиционной терапии. Именно в таком качестве она применялась им и его последователями полвека. Внутренние силы призывались для помощи клиентам вести жизнь, достойную Человека в различных ситуациях и особенно в безнадежных, примером которых являются концентрационные лагеря. Таким образом, логотерапия – это, прежде всего, очеловечивающая терапия. С одной стороны, она выступает в виде лечения и профилактики, которые содержатся в совете, с другой стороны, она может выглядеть как просвещение. Лэнгле спорит с Франклом, считая, что логотерапия, т.е. информационная терапия, не всегда помогает и предлагает более широко взглянуть на смысложизненную коррекцию, используя при этом экзистенциальный анализ, который приводит человека к свежему взгляду на себя и мир. Терапия стремится сдвинуть баланс от слабости к силе. В экзистенциальном анализе человек воспринимается как личность, призванная действовать ответственно – отвечая на вопросы, которые задает жизнь. Данный метод называется феноменологическим.

Экзистенциально-аналитическое консультирование не всегда имеет дело с проблемами смысла (главного интереса логотерапии). Оно часто связано с проблемами саморазвития: самопонимания, свободы, способности к взаимоотношениям, доверия, интересов, наклонностей, эмоций, способностей – как бы воля к бытию ни выражалась. Более глубокий анализ связан, в основном, с вопросами оправдания существования, правомерности действий, поступков, требований «бытия-в-мире» (М. Хайдеггер).

Итак, логотерапия продолжает развиваться как метод, находя последователей. На наш взгляд, логотерапия актуальна и в наше сложное время, поскольку позволяет человеку сконцентрироваться на собственном внутреннем мире, найти ответы на многие глубокие вопросы, без решения которых человеческая жизнь была бы бессмысленна как в прошлом, так и ныне.

А теперь о софотерапии как методе коррекции смысложизненной реальности, который является продолжением логотерапии. Упорные поиски смысла жизни, – пишет автор софотерапии В. А. Кутырёв, – непрерывная рефлексия по поводу нее у многих перерастает в “ноогенный невроз”, лишаящий их способности к повседневной практической деятельности, толкающий к аномальному поведению. Помощь, если за ней обращаются к психиатру, как правило, оказывается недостаточно эффективной и не всегда по вине этого специалиста, ибо проблема здесь комплексная. Вот почему, убеждён автор, наряду с психотерапией нужна терапия философская. Учитывая российские традиции, автор предлагает назвать её софотерапией. «Содержанием этой терапии должна стать “зацикленность” на логике и рационализме в представлениях о жизни. Она должна удерживать рефлекссию человека в границах нормы, предупреждая от перерастания поиска смысла жизни в бесплодное умствование. Софотерапия – лечение философией как мудростью... Софотерапия – одна из праксеологических функций философии, направленная на преодоление радикального сциентизма сложившегося типа философствования, при котором мышление выступает слепком с научного познания, а философия превращается в своеобразную технософию. Предполагая обязательное решение какой-то конкретной задачи, сциентизм упускает или искажает целый пласт жизненных явлений, особенно в духовной сфере. Есть немало проблем, окончательного решения которых не может быть в принципе. Нужно понимание контекста, ситуации, факта, события и выработка к ним определенного отношения – отказа или принятия, сопротивления или адаптации.

Чтобы выжить – надо философствовать, – таков в некоторых случаях императив духовного (да и не только духовного) существования» [5, С. 214–215].

Итак, по мнению автора, философия должна служить человеку, развивать его, быть ориентиром в мире. Софотерапия – духовно-практическая форма гуманистически ориентированной философии, особая ветвь прикладной философии, тесно переплетающаяся с педагогикой, которая несёт в себе воспитательные функции. А воспитание человечества, в сущности, совпадает с терапией жизненных проблем, диалогом и мудростью. Кутырёв В. А. убеждён, что в софотерапии должны союзничать философия и религия, помогающие человечеству преодолеть глобальные угрозы со стороны научно-технического прогресса [4, с. 56].

Автор софотерапии считает, что жизнь не обязана оправдываться перед мыслью. В чем ее смысл?, – спрашивает автор софотерапии и отвечает: «чтобы жить, ища смысл во всех проявлениях бытия, но не делая этот поиск средством истощения жизни, ухода от нее, не ставя телегу вперед лошади» [5, с. 223].

Софотерапия актуальна в современную эпоху, она помогает выбрать стратегию приспособления к новой жизненной ситуации повседневности постмодерна. Встречаясь с патологическими формами озабоченности трансцендентным, софотерапия должна помочь правильно «поставить» эту озабоченность, воспрепятствовать превращению поиска смысла жизни в бессмысленное занятие. Она должна переформулировать, перепрограммировать направление поисков, вводя их в абсолютно новое русло. Софотерапия способствует тому, чтобы вопрос о смысле жизни стал вопросом о смысле в жизни в большей степени и тогда забота о том, зачем жить отойдет на второй план, а на первый план выйдет вопрос как жить, на какие цели, задачи ориентироваться. Естественно, подчёркивает Кутырёв В. А., что все советы и рекомендации по применению софотерапии сугубо индивидуальны, а решения конкретны и диалогичны.

Терапия смыслоутраты требует своеобразного духовного творчества с обеих сторон, – пишет автор. «Кроме помощи конкретным людям, в рамках софотерапии как особого рода духовной активности можно было бы проводить “смысложизненную экспертизу” различных тенденций общественного развития, обсуждать проблематику “целей для человечества”», – заключает он [5, с. 226].

Объединяя два предыдущих метода коррекции смысложизненной реальности, позволим предложить ещё один и назовём его эссенсотерапия (essense – (англ.) суть) [8, с. 4]. Задачей эссенсотерапии можно считать коррекцию не только психоэмоционального состояния, но и раскрытие уверенности в себе, повышение творческого потенциала личности, решение социальных проблем, довлеющих над человеком, и, конечно, обретение цели существования на определённом этапе жизни. Концепция эссенсотерапии заключается в том, что причина многих неудач человека, потеря им ориентиров чаще всего состоит в воздействии информационных, образных фантомов на человека. Поток же новой информации и необходимые на данный момент образы способны корректировать реальность, тем самым открыть человека, его истинную природу, гармонизируя его психическое состояние и разрешая насущные проблемы. Эссенсотерапия включает в себя не только индивидуальное консультирование, но и групповое. Она помогает людям ориентироваться в социуме, обучает правильно взаимодействовать с другими людьми, позволяет понять причины тех или иных жизненных неудач. Данная терапия – это алгоритм деятельности, в результате которой достигается определённая цель и преобразуется объект воздействия. И эта деятельность не сводится к одноразовому акту воздействия, а представляет собой процесс, который характеризуется сменой содержания, форм, методов, циклично повторяющихся при решении каждой новой задачи. В совокупности содержание такого цикла от возникновения задачи до её полного решения составляет технологический процесс.

Наилучшие условия развития личности, решения той или иной проблемы создаются при общении в коллективе, поэтому групповое консультирование является неотъемлемой частью технологического процесса. В этом плане коллектив является средством социального развития личности. Общаясь, люди обогащают друг друга интеллектуально, поскольку идеал развития личности становится многостороннее, гармоничнее, а примеры его достижения нагляднее. В коллективе развитие личности и решение проблем происходит более эффективно также благодаря организованному или самопроизвольному наставничеству. В роли наставника может выступать любой член коллектива, а также социальный педагог, психолог, философ-консультант. Человек научается выделять противоречие, формулировать проблему, анализировать её, выдвигать гипотезу, собирать факты, видеть причину и следствие.

Эссенсотерапия задействует информацию философского характера в сочетании с определёнными образами. Воздействие информации на физиологию и жизнь человека было доказано в начале прошлого века психоневрологом В. М. Бехтеревым [3]. А исследования К. И. Платонова подтвердили, что информация может вызвать физиологические реакции, сходные с воздействием окружающей среды [9, с. 26]. Результаты исследований в области волновой генетики позволяют утверждать: организму человека далеко не безразлично, что его хозяин думает, слушает, читает или говорит. Ибо вся воспринимаемая информация отражается в волновом геноме. При этом человеческий организм не разбирает, от кого вы получаете информацию, от живого

собеседника или с экрана телевизора, книги и прочее. Любая информация действует как волновая генетическая программа, способная оказывать существенное воздействие на поведение и жизнь людей, на выбор цели жизни. Подобно же действуют и образы, вызывая в человеке тот или иной отклик, формируя представления о жизненных ситуациях, что в свою очередь составляет определённое суждение как о всей жизни в целом, так и о смысле бытия. Поэтому целесообразно насыщать человека именно философскими знаниями, которые заставляют критически взглянуть на многие вопросы бытия и определиться в настоящем моменте жизни.

Теперь касательно образов. Образы, – пишет Юрий Снопков, – созданные воображением, существуют. И они могут быть столь же реальными и опасными, как и физические опасности [11, с. 14]. Образы – канал связи с подсознанием и бессознательным. Подсознание влияет на человека. Подсознание управляется образами, приходящими из коллективного бессознательного. И тот, кто управляет образами, задаёт эти образы, управляет человеком. Образ создается диалогом внешнего сознания и коллективного бессознательного. Этот диалог и есть «трансцендентная функция», т.е. образное сознание. «Символ должен быть многозначным. Он должен быть живым, и в себе он должен нести свойства своего денотата – живого существа, живущего в духовной реальности. И отражать в себе свойства этой реальности, ее законы», – писал К.Г. Юнг [15, с. 198]. Образы имеют две формы – статическую и динамическую, т.е. образ и «сюжет», образ и миф, цепь действий, в которой и проявляется духовная сущность, стоящая за данным символом. Он проявляет свои качества, свою сущность не только в образах, но и в действиях, событиях мифа или легенды. «Если символ, как целесообразный, достигает своей цели, то он ничем не отличается от своей цели – высшей реальности, им являемой» [13, с. 405]. «Образы и мысленные картины имеют свойство вызывать соответствующие им физические условия и внешние действия. Они напрямую связаны с системой ценностей человека», – писал Р. Ассаджиоли [1, с. 116]. Поэтому без работы с образами невозможна коррекция смысложизненной реальности. Мы постоянно используем образы в нашей повседневной жизни, но, как правило, бессознательным, неконструктивным и даже иногда опасным образом. Поэтому задача эссенсотерапии – вписывать позитивные, гармоничные образы, которые бы настраивали человека на осмысление своей жизни как настоящего момента, корректировали прошлое и тем самым открывали осмысленное будущее. «Лишь безграничная готовность к пониманию образа создает возможность для человека найти пути к смыслу собственной жизни, ставшему ему непознаваемым», – считал К. Г. Юнг [15, с. 172].

Заметим, что позитивные образы облегчают жизнь. Но если мы хотим изменить привычные пути реагирования, они могут стать величайшим препятствием. В то же время они же составляют важный способ познания себя. Поэтому необходима дозированность. Коррекция смысложизненной реальности – это не что иное, как способность изменять образы, являющиеся жизненной программой, по которой человек движется в настоящий момент времени. Однако жесткость в этом деле опасна. Процесс обогащения новой информацией и изменения образов может быть довольно мучителен и долог, он может вызывать сопротивление по той простой причине, что требует большого расхода энергии. Но это необходимое условие на пути коррекции жизненной программы.

Итак, на сегодняшний момент накоплен богатый опыт коррекции смысложизненной

реальности человека. Представляется, что эссенсотерапия учитывает сложную многоуровневную систему, каковой человек, по сути, является, а также опирается на такое явление как «здоровый смысл», которое предполагает правильное, здоровое осмысление ситуации современной повседневности постмодерна. Здоровый смысл – это обыденное сознание, руководящее людьми, которое так необходимо при коррекции смысложизненной реальности. Он служит опорой в повседневных житейских делах, но может быть и основным руководством любого метода коррекции, начиная с логотерапии и заканчивая эссенсотерапией. Жизнь не стоит на месте и совершенно естественно, что метод эссенсотерапии, апробированный нами, потребуют более глубокого обоснования и дальнейшего развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ассаджиоли Р. Типология психосинтеза: семь основных типов личности. Духовное развитие и нервные расстройства / пер. с нем. Т. М. Драбкина. М.: Мир Урании, 2003. 384 с.
2. Берн Э. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо, 2007. 576 с.
3. Бехтерев В. Внушение и его роль в общественной жизни. СПб.: Питер, 2001. 168 с.
4. Касавин И. Т., Щавелев С. П. Анализ повседневности. М.: Канон +, 2004. 432 с.
5. Кутырёв В. А. Разум против человека. (Философия выживания в эпоху постмодернизма). М.: ЧеРо, 1999. 230 с.
6. Леонтьев Д. А. Виктор Франкл в борьбе за смысл (вступительная статья) / Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
7. Лэнгле А. Экзистенциально-аналитическая психотерапия / пер. Д. Баранниковой // URL: <http://rl-online.ru/info/authors/64.html#1> (Дата обращения: 23.02.2010).
8. Метод Молодцовой И. В. работы с первичной информационной голограммой ИГ-1, Сви-во 11010 – Метод научной разработки / РАО, М.: 2006. 6 с.
9. Платонов К. И. Слово как физиологический и лечебный фактор. М.: Медгиз, 1962. 532 с.
10. Сайфуллин Н. Ф. Адаптивные жизненные стратегии в автономных социальных группах в кризисных условиях. М.: Аспект Пресс, 2007. 31 с.
11. Снопков Ю. Мир символов // Философский клуб «Минерва», 2001. №7. С. 14 – 24.
12. Фихте И. Г. Факты сознания. Назначение человека. Наукоучение. М.: Харвест, АСТ, 2001. 784 с.
13. Флоренский П. Столп и утверждение истины. М.: АСТ, 2007. 640 с.
14. Франкл В. Доктор и душа / Пер. с англ., предисл. А. А. Борева, перевод. СПб.: Ювента, 1997. 286 с.
15. Юнг К. Г. Человек и его символы. М.: Говорящая книга, 2007. 352 с.

Добавил(а) Социология
09.02.11 00:13 -
