

---

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

---

УДК 124.2

**А.А. Жижка**  
Северо-Кавказский федеральный университет  
г. Ставрополь, Россия

## ЛОГОТЕРАПИЯ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Стремись не к тому, чтобы добиться успеха,  
а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл.

*Альберт Эйнштейн*

Начиная свою работу со слов великого ученого, я хочу сказать о том, что в жизни каждого человека должен присутствовать смысл. И именно в том проявлении, в котором он сам его видит. Неважно, известная ли ты личность или абсолютно обычный человек - иметь смысл в жизни необходимо. Поскольку он не только ведёт людей по жизненному пути, но и поддерживает в самых трудных ситуациях, помогая отыскивать скрытые ресурсы воли и психики, необходимые для нахождения выхода.

Однако никто не может быть "застрахован" от ситуаций, приводящих к утрате этого смысла. Люди теряют смысл жизни по разным причинам. Это могут быть и различные утраты (любимых, работы и т.д.), и столкновения с собственными ограничениями (старение, финансовые ограничения, невозможность сменить место жительства и т.п.). Последствия в таком случае могут быть самыми различными: от депрессии, до суицидальных намерений. Для того чтобы вновь начать радоваться жизни человеку необходимо снова обрести смысл в ней.

Иногда, в наиболее тяжелых ситуациях, люди не могут самостоятельно справиться с данным обстоятельством - не могут отыскать смысл существования. В таком случае человеку следует обратиться к специалисту, практикующему помощь в решении этой проблемы - логотерапевту.

Помощь логотерапевта рассматривается с точки зрения самореализации через нахождение смысла в проблемах, сложностях, обстоятельствах, ситуациях, с которыми столкнулся человек. И заключается в возможности научить пациента видеть в этом не только то, что его ограничивает, но и некую отправную точку для роста, для реализации потенциала, который возможно не был бы им открыт, если бы не эти сложные обстоятельства. Ведь зачастую оказывается, что человек может гораздо больше, если ему удастся преодолеть какие-то трудности, какие-то сложности, с которыми он сталкивается на психическом, физическом или даже на экономическом уровне [1].

Логотерапия (смыслоориентированная психотерапия) - это третья Венская школа психотерапии, основателем которой является Виктор Эмиль Франкл, доктор медицинских и фи-

лософских наук, невролог и психиатр, автор 39 книг, переведенных на 40 языков, главная из которых "Человек в поисках смысла", почетный профессор 29 университетов мира.

Данное направление психотерапии набирает все большую популярность. Сегодня в мире существует около 140 институтов и центров логотерапии, включая Россию.

В широком смысле задача логотерапии заключается в содействии развитию осознанной ответственности людей за свою жизнь [2].

Взгляд В. Франкла на природу человека уникален. Согласно мнению автора, человека можно и нужно рассматривать лишь в целостности. Используя феноменологический подход, он разработал модель человека, представляющую собой единство трех измерений: соматического, психического и духовного. В. Франкл увидел человека не только как биологический организм со стремлением к поддержанию здоровья, с фундаментальными потребностями в еде, сне и набором физиологических рефлексов, и не только как живое существо, обладающее психикой с его желаниями, эмоциями, настроением, аффектами, когнитивными способностями, но как существо обладающее духовностью. Речь идет о личности, устремленной к смыслу в жизни и его реализации, обладающей осознанностью, свободой для того, чтобы формировать себя своими решениями и действиями, способное и должное нести ответственность за свою жизнь.

Две другие фундаментальные уникальные и особенные способности человека как духовного существа, лежат в основе логотерапевтической помощи: это способность человека к самодистанцированию и способность к самотрансценденции.

Самодистанцирование - это способность человека дистанцироваться от самого себя, отодвинуться от своей психофизики. Посредством такого самодистанцирования создается "пространство внутренней свободы", дающее человеку возможность вступить в диалог, полемизировать со своим телесным измерением. Такой диалог позволяет человеку занять позицию по отношению к болезни, стать "рулевым своей психофизической лодки".

Вторая способность, самотрансценденция, означает способность человека быть обращенным к чему-то большему чему он сам, прикоснуться к ценностям мира, "выходить за пределы себя" [3].

К этому источнику уникальных ресурсов человека, который является "медицинской аптечкой" логотерапии, и обращается специалист данной профессии, чтобы помочь человеку.

#### **Список литературы**

1. Лэнгле А. "Жизнь, наполненная смыслом". - М.: Генезис, 2004 г. - 120 с.
2. Франкл В.Э. "Воля к смыслу". - М.: Альпина Нон-фикшн, 2018 г. - 228 с.
3. Франкл В.Э. "Доктор и душа". - СПб.: Ювента, 1997 г. - 279 с.

**© А.А. Жижка, 2018**