

## О ВОЗМОЖНОСТЯХ ОБРЕТЕНИЯ СМЫСЛА В КРИТИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Л.Г. ЛЫСЮК\*

*Статья посвящена анализу процессов смыслообразования в критических жизненных ситуациях. Смыслообразование рассматривается как специфическая совместная деятельность обратившегося за психологической помощью человека и психолога, направленная на преодоление внутренней дезинтеграции личности. На основе анализа конкретных случаев выделяются действия, способствующие обретению новых смыслов.*

Эта статья была написана для светского печатного издания, но волею судеб оказалась в номере, посвященном христианской психологии. И я рада этому, потому что в предисловии могу сказать о христианских основаниях проведенного нами исследования, то есть о том, о чем не принято говорить среди психологов.

Со студенческих времен запечатлелась высказанная Владимиром Петровичем Зинченко, в присутствующей ему ироничной манере, мысль о том, что каждый психолог занимается тем, чего у него самого не хватает. Что касается меня, то в то время, когда я переживала период бессмысленности своего личного бытия, вопрос смысла, и, в первую очередь, смысла жизни, волновал меня только лишь как человека, остро нуждающегося в нем. Но когда Смысл, благодаря Богу, вошел в мою жизнь, у меня возник интерес к вопросам смыслообразования, поиска смысла и, прежде всего, того Смысла, Который освящает всю жизнь человека.

Находясь в поле Смысла, особенно остро ощущаешь отсутствие смысла у другого человека. Постоянно приобщаясь к всеобъемлющему Смыслу, открывающемуся через Иисуса Христа, особенно хочешь поделиться этим Смыслом с тем, кто переживает бессмысленность жизни. Но как

---

\* *Лысюк Лидия Глебовна* – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии развития Брестского государственного университета (Белоруссия).

совместить свою ответственность христианки – свидетельствовать об Истине – и профессиональные этические правила, в определенной степени предписывающие не обнаруживать перед клиентом собственные взгляды и ценности? Думаю, что я не единственная, перед кем вставал и продолжает вставать этот вопрос при каждой встрече с другим человеком, с другой страдающей и ищущей душой.

Мои размышления на эту тему привели к пониманию и личному открытию того, что Смысл в потенции существует и может быть обнаружен в любой жизненной ситуации и тем более в ситуации критической.

Бесконечный Божественный Смысл проявляется в конкретных действиях и поступках, утверждающих ценность другого человека: внимании к нему и понимании его забот, помощи нуждающемуся в ней, отказе от зависти, лжи, гнева, обид, поиске путей примирения и т.п. Помочь человеку обнаружить эту реальность и сделать первый шаг навстречу Божественному Смыслу и есть ответственность христианского психолога. Мне радостно видеть и сопереживать тому, как человек, преодолевая собственный эгоизм и открывая маленький смысл, за которым стоит пока еще не явленный для него вездесущий и всеобъемлющий, милосердный и любящий Бог, движется к «любви, радости, миру, долготерпению, благодати, милосердию, вере, кротости, воздержанию» (Гал. 5: 22-23).

\* \* \*

В.Франкл утверждал, что стремление к смыслу является врожденной мотивационной тенденцией человека. Он же, одним из первых в психологии, подробно описал различные проявления бессмысленности в человеческой жизни (Франкл, 1990). Интерес к исследованию смысла был поддержан другими экзистенциальными психологами (Мэй, 1994; Ялом, 1999 и др.). В последние годы психологические исследования смысловых образований личности получили широкое развитие и в российской науке (Братусь, 2000; Леонтьев, 2003 и др.), хотя само понятие «смысл» и ранее использовалось классиками отечественной психологии как одно из основных в исследовании сознания и личности (Леонтьев, 1983; Рубинштейн, 2003). И теоретических, и эмпирических исследований, посвященных изучению смысловой реальности, в настоящее время накопилось уже немало, тем не менее, количество вопросов о порождении и функционировании смыслов явно не уменьшается.

Одна из причин такой ситуации заключается в «трудноуловимости» смыслов и процессов смыслопорождения для строгого научного исследования. Эта трудность вполне объяснима тем, что изучение смысловой реальности невозможно вне учета реальных жизненных отношений че-

ловека (Леонтьев А.Н., 1983; Леонтьев Д.А., 2003). Кроме того, как отмечает Д.А.Леонтьев, использование таких методов, как эксперимент, проективные, психосемантические методики и т.п., позволяет исследовать лишь одну из сторон проявления смысла: либо его представленность в сознании испытуемого, либо его влияние на характер протекания деятельности (Леонтьев, 2003, с.302-303).

Вместе с тем, практика оказания помощи людям, находящимся в критических жизненных ситуациях, предоставляет немало возможностей и идей в отношении изучения процессов самого *порождения новых смыслов*. Во-первых, такого рода критические жизненные ситуации в концентрированном виде содержат существенные для человека отношения с миром и другими людьми. Во-вторых, в момент обращения к психологу человек очень часто субъективно переживает бессмысленность внутренних или внешних аспектов возникшей ситуации. В-третьих, на протяжении процесса консультирования можно увидеть и динамику процессов смыслопорождения во внутреннем мире человека, и их влияние на конкретные аспекты его жизнедеятельности. Все эти соображения и определили обращение к анализу критических жизненных ситуаций и способов их преодоления для описания процессов порождения новых смыслов.

В самом общем виде смысл рассматривается в психологии как отношение общности между отдельным, единичным психическим содержанием (переживанием, действием, мыслью и т.п.) и целостным, относительно стабильным и значимым для личности содержанием (мотивами, ценностями). Само слово «с-мысл», определяемое как совместная с кем-то мысль (Гаврюшин, 1994), указывает на определенные отношения. Вместе с тем, смысл, как говорил А.Н.Леонтьев, это всегда «смысл чего-то», он всегда наполнен определенным содержанием. При этом следует подчеркнуть, что смысл – это не просто интеллектуальная констатация общности содержания, это процесс соединения уже принадлежащего человеку единичного, изолированного, субъективно бессмысленного или даже чуждого содержания с тем, что для человека лично значимо и ценно (Леонтьев, 1983; Франкл, 1990 и др.). Так, А.Н.Леонтьев утверждал, что непосредственно чувственные содержания и значения приобретают для человека тот или иной смысл через их соотношение с мотивами как значимыми и относительно стабильными образованиями личности. Устойчивые смысловые образования личности (мотивы, ценности, идеалы) выступают как контекст для оценки единичного, изолированного содержания (Братусь, 2000; Леонтьев, 2003). Установление отношений между двумя различными содержаниями осуществляется в процессе их соотнесения или внутреннего диалога, что предполагает, прежде всего, осознание самого факта существования не со-

впадающих или даже противоречащих друг другу взглядов, позиций, мнений, интересов и пр. Результатом такого диалога становится переживание открытия смысла, обычно в форме инсайта, и интеграция двух различных содержаний. На интегративную функцию смысла указывают многие его исследователи (Леонтьев, 2003). Достижение интеграции или открытие смысла гармонизирует различные мотивационные тенденции, придает целостность и направленность внутренней психической жизни человека, что выражается в повышении уровня психической активности, переживании подъема, расширения горизонтов, усиления продуктивной мотивации и т.п. Эта особенность смысла называется интенциональностью, и является, по мысли Д.А.Леонтьева, одним из его основополагающих атрибутов (Леонтьев, 2003, с.26). Перечисленные характеристики смысла использовались нами для анализа процессов смыслопорождения в критических жизненных ситуациях.

В контексте данного исследования под критическими жизненными ситуациями мы имели в виду ситуации, в которых «субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)» (Василюк, 1984, с.31). Масштаб этих ситуаций может быть весьма различен: от катастроф и утрат до конфликтов и ситуаций личностных выборов в повседневной жизни (Мадди, 2002), но, независимо от масштаба, любая критическая ситуация при определенных условиях может трансформироваться в «задачу на смысл» (Леонтьев, 1983). Для этого человеку нужно остановиться и «выйти» из потока непосредственной жизнедеятельности, чтобы обратиться к своему внутреннему миру, обнаружить в нем переживания и мысли, которые вызывают дисгармонию, и начать их исследовать (*там же*, с.214).

Для изучения процессов смыслопорождения нами были проанализированы 15 случаев относительно обыденных конфликтных ситуаций, возникающих в межличностных отношениях (отсутствие понимания, ссоры с близким человеком, обида и т.п.). Субъективно эти ситуации воспринимались клиентами как критические. Анализ был направлен на поиск индикаторов смысловой реальности в случаях подобного рода. Мы выясняли: обращается ли человек к исследованию своего внутреннего мира; выделяет ли контекстуальное содержание, и какое именно; соотносит ли с ним переживания и мысли, связанные с конфликтной ситуацией; происходит ли в результате такого соотнесения интеграция внутреннего мира; изменяется ли характер взаимодействия человека с миром и другими людьми. Кроме этого, мы обращали внимание на те условия, которые способствовали появлению тех или иных показателей смысловой реальности. К ним, прежде всего, относились действия психолога-консультанта.

Исходным пунктом анализа являлась представленность критической жизненной ситуации во внутреннем мире того, кто является ее непосредственным участником. Как правило, люди, оказавшиеся в такого рода ситуациях, говорят о том, что их категорически не устраивает поведение близкого человека (жены, мужа, ребенка, матери и пр.). Например, замужняя женщина страдает от того, что ее мать «постоянно делает замечания и учит жить». Другая женщина полагает, что на работе в ней видят конкурентку, из-за чего она избегает общения со своей непосредственной коллегой. Студентка злится на девушку из своей группы, потому что та, не стараясь, получила такую же отметку, как и она, затратив много времени на подготовку, и т.п. Эти люди злятся, обижаются, напряжение и тревога переполняют их существование. Они полагают, что причина трудностей лежит в поведении партнеров по общению, что, естественно, ведет их к поиску способов воздействия, направленных на его изменение: «Хочу изменить отношение мужа», «Мне хочется, чтобы мама любила меня не за что-то, а меня саму», «Я поставила цель, и буду добиваться». Однако все попытки как-то воздействовать на другого человека не только не решают, но даже усугубляют переживаемый конфликт. Встречаются также и такие способы совладания с ситуацией, как избегание человека, с которым связаны неприятные переживания. Разумеется, сами переживания при этом не исчезают.

Итак, вполне очевидно, что в описанных ситуациях содержанием сознания являются непосредственные желания самого человека и эмоционально насыщенные (обычно негативного плана) мысли о поведении другого. Собственные психические состояния не являются предметом размышлений, они воспринимаются как возникшие в ответ на поведение другого человека. Соответственно не возникает потребности и необходимости что-либо с ними делать: изменится поведение другого человека – изменится и отношение к нему. Поэтому основной вектор активности и направлен на поиск путей и способов воздействия на другого человека. При таких обстоятельствах вопрос о смысле не возникает, поскольку собственное поведение, мысли и чувства не ставятся под сомнение.

Предпосылкой обращения к смысловой реальности является признание невозможности и неспособности жить и действовать привычным образом: «Я совершенно запутался». Перепробовав все имеющиеся средства и способы совладания с ситуацией, и не продвинувшись в ее разрешении, человек переживает состояние растерянности. Именно в такой момент и может произойти его обращение к своему внутреннему миру. Он начинает вопрошать, сомневаться в правильности своей позиции, размышлять о происходящем и о себе: «Живу почти постоянно в борьбе сама с собой. Все время пытаюсь решить проблему. И ни одно из испробованных мною

средств не является радикальным». Собственные негативные переживания начинают восприниматься как мешающие, чуждые, как то, от чего нужно избавиться: «В душе у меня накопилась большая обида и злость на свекровь. Я понимаю, что это мать моего мужа, и вижу, что он ее любит, уважает, бережет; понимаю, что это правильно, что так надо, но сердце говорит другое». В этой ситуации для женщины становится очевидной несовместимость двух содержаний ее сознания: содержания знаемого («понимаю», «вижу») и эмоционально насыщенного («сердце говорит другое»). Разрешение этого внутреннего конфликта может идти различными путями, и не все они ведут к открытию смысловой реальности.

Первый путь – следование за голосом сердца: выплескивание негативных переживаний, приобретение союзников для укрепления своей позиции («настраивала мужа против его матери»), разрыв отношений («перестала общаться») и т.п. Очевидно, что такое поведение значительно ухудшает ситуацию. Второй путь состоит в том, чтобы «хотя и трудно, и нет особого доверия», но следовать долгу или «стараться внушить себе другие мысли». Такой стиль поведения привносит некоторые изменения в отношения, сглаживает острые углы, но не позволяет «окончательно победить злость и обиду». Третий путь – переход к смысловой реальности – требует, наряду с обращением к содержанию своего внутреннего мира, открытия или построения другой – ценностно-смысловой – позиции, в контексте которой и будут прорабатываться актуальные состояния.

Содержание этого контекста составляют устойчивые смыслы, мотивы, ценности, убеждения человека, которые, «являясь ведущими в жизни личности, для самого субъекта могут оставаться «за занавесом» – и со стороны сознания, и со стороны своей непосредственной аффективности» (Леонтьев, 1983, с.213). В ситуациях, когда обнаруживается, что адекватный контекст отсутствует, его содержание потенциально могут составить, в частности, объективно существующие ценности или смысловые универсалии: ценность творчества, ценность переживания и ценность отношения (Франкл, 1990). Анализ описаний того, как люди справляются со своими трудностями, показывает, что содержание этого контекста могут составлять: • моральные нормы («я не знала, что измена – это грех»); • нормативные модели отношений (семейных, родительских, дружеских и пр.); • реальные отношения других людей к страдающему человеку («озарило, что меня уважают и любят такой, какая я есть»); • другой человек как ценность («поняла, что ему тяжело»), • ценность собственной личности («так со мной обращаться непозволительно») и пр.

В критической жизненной ситуации ценностно-смысловой контекст для человека, как правило, скрыт, и самостоятельно обнаружить его весь-

ма затруднительно – высокая степень внутренней эмоциональной напряженности (голос печали, гнева, недоумения, обиды) препятствует актуализации или построению эмоционально нейтрального контекстуального содержания (голос смысловой реальности). Для того чтобы голос смысла зазвучал, стал явленным, очевидным, нужен другой человек, экстерииорирующий этот голос или обнаруживающий его необходимость для решения психологически сложной ситуации.

Анализ материалов, полученных в процессе консультирования, позволил выделить несколько способов обнаружения смыслового контекста в критической ситуации.

Первый способ основан на той идее, что *вопрос* является важнейшим инструментом профессиональной деятельности психолога. Наиболее очевидная функция вопроса состоит в том, чтобы выяснить какую-то информацию, необходимую для понимания сути проблемы. Однако психологически вопрос, обращенный к клиенту, может послужить средством, с помощью которого ему откроется тот факт, что существует иная, отличная от его собственной, позиция в понимании значимой для него ситуации. «А я об этом даже и не подумала», – примерно такие слова можно услышать в ответ на вопросы: «Как Вы относитесь к своей измене?», «Как Вы думаете, что чувствует ваша мама?», «Как Вы думаете, что чувствует ваш ребенок, когда вы кричите на него?», «Как Вы выражаете свою любовь?», «Чувствует ли Ваш ребенок, что вы его любите?» и т.п. Задавая вопросы, можно видеть, насколько чувствителен человек к смысловой реальности, прямо не представленной в актуально разворачивающихся событиях, открывается ли она для него. Это проявляется, в частности, в остановке потока непосредственных переживаний, во встречных вопросах психологу и попытках размышлять об открывшейся смысловой реальности, в признании отсутствия соответствующих представлений. Вопрос, таким образом, может для самого человека обнаружить степень ясности, с которой он представлял и понимал переживаемую проблему, выявить, насколько определенны его ценности, его система координат, чтобы можно было адекватно оценить некое частное явление. Нередко обнаруживается, что контекст весьма неопределен, расплывчат, и это становится очевидным для самого человека: «Так что же это? Какие чувства одолевают меня? Эгоизм? Зависть? Ревность? Страх? ...Над этим надо серьезно поразмыслить, определить, чего же я хочу, что для меня важнее?».

Когда человек обнаруживает отсутствие у себя необходимого для преодоления критической жизненной ситуации содержания, психолог начинает помогать ему выстраивать соответствующий этой ситуации контекст.

Второй способ обнаружения смыслового контекста в критической ситуации представляет собой совместный поиск нового содержания через чтение литературы и размышление над прочитанным: «Новые представления о решении проблемы мне дала книга «Любовь в браке» Эдда Уита и Глории Паркинс. Особенно меня поразили слова авторов о том, что Бог против развода, что это безответственный шаг. Прочитав все их советы, я увидела, сколько ошибок я делала...». Подобная совместная деятельность по выстраиванию контекста приобретает форму диалога между клиентом и консультантом, когда один (клиент) является носителем актуального состояния, а другой (психолог) олицетворяет голос контекста. В процессе диалога происходит соотнесение этих двух позиций, и человеку открывается противоречивость содержания собственной психической жизни, несоответствие между отдельным, частным переживанием и более общими принципам и ценностями: «Я теперь понимаю, что ему неприятна мысль, что я любила кого-то, кроме него... Мне и его жалко и себя сдержать не могу...».

Следует подчеркнуть, что диалог ведется не только между двумя разными содержаниями сознания, но и, опосредствованно, через реальную деятельность, через реальные взаимоотношения человека, с теми, кто вовлечен в орбиту его критической ситуации (Леонтьев, 2003). Человеку необходимо опробовать новый смысл, воплотить его в свою жизнь, дабы он укоренился в его внутреннем мире. Вот небольшая иллюстрация этой идеи. Девушка чувствовала себя крайне неуверенно. В поведении эта ее неуверенность обнаруживалась, в частности, в том, что она не могла смотреть в глаза собеседнику. Ей было предложено поразмышлять над смыслом такого поведения. И вот результат: «Обычно опускает глаза тот, кто в чем-то виноват или кому неинтересен разговор. Есть ли это у меня? ...Пожалуй, нет... Мы же общаемся не только с помощью речи, но и с помощью глаз... Мне было интересно узнать, насколько речь совпадает или не совпадает с «поведением» глаз. Затем почувствовала, что и собеседник тоже может делать это. Так зачем же убирать глаза? Пусть они дополняют мою речь. Опускать глаза надо, когда действительно нечего сказать».

Процесс реальной примерки и подгонки друг к другу смыслового контекста и актуальных мыслей, чувств, действий приводит к тому, что появляются новые переживания, новые чувствования или, говоря словами А.Н.Леонтьева, «чувственная ткань сознания». Результатом такой работы является преодоление амбивалентности, чуждости негативных переживаний и связанных с ними позиций, мыслей, содержаний, преобразование и размещение их в едином ценностном контексте, интегрирование



в новую целостность: «Я новыми глазами взглянула на маму... Теперь я не думаю, что мама продолжает меня воспитывать – она действительно переживает за меня ...я чувствую, что мама хочет мне добра». Интегрированность характеризуется возникновением понимания другого человека, который ранее рассматривался лишь как источник проблем и негативных переживаний. Обращаясь к уже цитированному высказыванию, можно отчетливо увидеть, что переживание за другого становится более значимым, чем жалость к себе: «Я теперь понимаю, что ему неприятна мысль, что я кого-то любила, кроме него... Я всегда думала о том, как мне тяжело, а теперь я поняла, как тяжело ему...».

Обретение смысла и преодоление внутренней дезинтеграции постепенно освобождает человека от связанности прошлыми ошибками, обидами, гневом и открывает перед ним будущее, которое пока еще не вполне ясно, но которое притягивает к себе возможностью изменить себя и свою жизнь: «Мне, конечно, очень трудно пока относиться ко всему по-другому, с моей новой точки зрения... Но мне стало легче от того, что я осознала, и я постараюсь строить свою дальнейшую жизнь иначе»; «Я хочу наладить теперешнюю жизнь... Осознание своей цели помогает мне в решении проблемы...». Таким образом, результат возникновения смысловых новообразований обнаруживается в появлении направленной на утверждение новых ценностей мотивации, а также в активном планировании того, что нужно сделать для достижения новых целей (интенциональность смысла).

Становится понятным, почему смысл действительно нельзя придумать: он является результатом специфической деятельности преобразования бессмысленного в смысловую сферу личности. Проведенный анализ показывает, что, как и любая другая деятельность, смыслообразование направлено на решение конкретных жизненных задач, прежде всего достижение интегрированности в внутренней жизни человека. В критических жизненных ситуациях деятельность смыслообразования может разворачиваться как совместная деятельность обратившегося за психологической помощью человека и психолога. Функция психолога состоит в том, чтобы оказать помощь в экстерииоризации имеющихся у человека средств и способов смыслообразования и, если обнаружится, что какие-то компоненты отсутствуют, оказать содействие в их развитии.

Проведенный анализ позволил выделить определенные блоки специфических для смыслообразующей деятельности действий. К ним, прежде всего, следует отнести:

1) действия, направленные на то, чтобы предметом размышления человека стали его собственные чувства и мысли, вне связи с тем, как ведут

себя другие люди и каковы жизненные обстоятельства (действия самоосознания);

2) действия, актуализирующие смысловую реальность, направленные на обнаружение или выстраивание ценностно-смысловых образований личности (рефлексивные действия);

3) действия, направленные на соотнесение актуального эмоционально насыщенного содержания сознания и эмоционально нейтрального смыслового содержания, которые разворачиваются в русле диалога (смылообразующие действия);

4) действия, осуществляющие в соответствии с новыми смыслами реальную жизнедеятельность (апробация смысла).

Каждая группа действий, а также процессы перехода от одной группы действий к другой требуют дальнейшего и более детального анализа.

### **ЛИТЕРАТУРА**

- Василюк Ф.Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
- Братусь Б.С.* Смысловые сферы личности. / Б.С.Братусь. // Психология личности. Под ред. Райгородского. М.: Изд. Дом «Бахрам-М», 2000.
- Гаврюшин Н.К.* Русская философская симфония (предисловие). // Смысл жизни: Антология. / Сост., общ. ред., предисловие и прим. Н.К.Гаврюшина. – М.: Издательская группа «Прогресс-Культура», 1994.
- Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. / Избранные психологические труды: В 2-х т.: Т.2. Под ред. В.В.Давыдова. М.: «Педагогика», 1983.
- Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2003.
- Мадди С.Р.* Теории личности: сравнительный анализ. – СПб.: Речь, 2002.
- Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994.
- Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003.
- Франкл В.* Человек в поисках смысла. – М. «Прогресс», 1990.
- Фрейд З.* Введение в психоанализ: Лекции. – М.: Наука, 1991.
- Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. –1999.