

СМЫСЛ И ПОИСКОВАЯ АКТИВНОСТЬ: ВЗАИМОСВЯЗЬ, АНАЛИЗ И ПЕРСПЕКТИВЫ

П. А. Индурский¹

*Так было всегда и так будет
И в прошлый, и в будущий век,
Приходят – уходят люди,
По жизни идет человек.*

*Кто-то плывет по течению,
Кто-то против плывет.
А кто-то в тончайших сплетениях
Сущность свою познаёт...*

Аннотация

В статье представлены поиск смысла (жизни, любви, творчества, труда, страдания, достоинства) и концепция поисковой активности (ПА) как самостоятельные понятия. ПА теоретически рассматривается как форма поведения, проявляющаяся как у животных, так и, гораздо сложнее, у человека. В статье также рассматривается связь между смыслом и ПА на эволюционных этапах развития человека. Постулируется наличие связи между личностным смыслом и ПА, как мотивационным компонентом, а также свобода воли в их проявлении. Обсуждается типология поведения в свете связи между ПА и смыслом, а также этапы развития личностного смысла и ПА. Предполагается, что ПА является фактором перехода от смысла к новому смыслу; таким образом, выдвигается идея идеальной осмысленной жизни. Исследования показывают, что сновидения связаны с восстановлением ПА. Наконец, в статье намечаются перспективы изучения взаимосвязи между смыслом и ПА, а также обсуждается использование логотерапии и ПА в психотерапевтической практике.

Введение

Во второй половине XX века теория логотерапии (Frankl, 1959) и концепция поисковой активности (ПА) (Ротенберг, 1982, Ротенберг и Аршавский, 1984) возникли в психологии и психофизиологии. В настоящей статье представлен анализ и сравнение этих двух психологических ориентаций, чтобы обеспечить понимание и их применения в психотерапии. Логотерапия в настоящее время занимает ведущее место в экзистенциальной психотерапии.

Она основана на концептуализации индивидуального поиска смысла. В этом контексте также проявляется концепция ПА. Ее суть заключается в том, что широко понимаемая ПА повышает устойчивость организма к стрессам и различным вредным воздействиям, а отказ от поиска является важной неспецифической предпосылкой для развития многих патологий. Когда такая активность утрачивается или резко снижается, люди испытывают сходные психические расстройства, как и при потере смысла жизни. Таким образом, данное сравнение направлено на то, чтобы провести некую параллельную связь между поиском смысла и ПА.

¹Индурский Петр Александрович, канд. биол. наук, заведующий лаборатории сомнологии АО НЕЙРОКОМ, эл. почта: peter.indursky@yandex.ru

Основная позиция Логотерапии

Основная позиция Логотерапии - поиск смысла, который делает жизнь человека осмысленной и целостной, с осмысленными задачами, идеями, творчеством и решениями всех видов проблем. Осмысленная жизнь наполняет экзистенциальную сущность человека, с комплексом смыслов, формирующим мировоззрение и ценности. Психотерапевтическая школа Франкла основана на новой концепции трех основных измерений личности: физическом, психическом и нозетическом (духовный), в котором человек ищет свой смысл. В результате различных психических расстройств смысл или его восприятие может быть сильно акцентировано и/или пересматриваться, вплоть до полного исчезновения из сознания человека. В этом случае возрастает вероятность формирования психических и невротических расстройств, включая уныние, скуку, безнадежность, отчаяние, душевную боль, а в крайних случаях - реактивные депрессивные состояния и суицидальные проявления.

Экзистенциальный вакуум — это ощущение внутренней пустоты и бессмысленности существования. Согласно определению Франкла (2000, с. 193), ноогенный невроз (2000, с. 189) — это расстройство, связанное с мучительным поиском отсутствующего или потерянного смысла жизни, приводящее человека на грань деградации моральных норм и нравственных ценностей. Человек может страдать как внутренне (состояние боли, недомогания, скорби, печали, страха, агонии и тревоги), так и в результате внешних событий (революция, война, тюремное заключение, банкротство, природные и антропогенные катастрофы, смерть близких).

Смыслы в логотерапевтической теории объективны; они содержат и умножают ценности в мире. Это не субъективная концепция, которая служит самоудовлетворению и подчинению желаниям. Не существует "смысла для меня", "смысла для тебя", есть только "смысл как таковой". Смысл — это то, что ведет к оптимизации ситуации. То, что хорошо для всех членов общества, — это "смысл момента", "то, чего требует ситуация", "и существенная ориентация совести". В логотерапии смысл нельзя изобрести или воссоздать, но его можно найти. "Смысл может быть найден в жизни буквально в последний момент, перед лицом смерти" (Франкл, 1990, с. 304). Таким образом, логотерапевтическая позиция заключается в том, что основной смысл — это то, что достигнуто, то, что должно было быть (но не по воле человека), или лучший из всех возможных исходов, воля Бога (в теологическом смысле этого слова).

Сознание зрелого взрослого человека стремится к личностному смыслу, который определяется как транс-субъективный смысл. Транс-субъективный смысл момента является относительным, относящимся к конкретному человеку и ситуации. Он отличается от человека к человеку, от часа к часу; в одно время это одно, а в другое время - другое. Исходя из уникальности личности, каждый человек также имеет свой уникальный смысл, который оценивается в процессе развития личностного мировоззрения и мироощущения. В соответствии со своим личностным смыслом человек берет на себя ответственность за свою судьбу, деятельность и цель в жизни.

Основные положения концепции поисковой активности

"ПА характеризуется как активность, направленная на изменение ситуации (или своего отношения к ней) при отсутствии определенного предвидения результатов этой активности, но с постоянным учетом этих результатов в процессе активности" (Ротенберг 2001, с. 153). ПА является обязательным компонентом многих видов поведения. У животных к ним относятся все виды активно-оборонительного поведения, самостимуляция и ориентировочная поведенческая активность, приводящая к сильной мотивации и эмоциональности. Эксперименты на животных выявили два типа

защитного поведения при неожиданных изменениях окружающей среды: активное и пассивное.

В ситуации, угрожающей жизни, животное, демонстрируя признаки значительного, но не парализующего страха, убегает, ищет пути к отступлению, становится агрессивным, кричит и нападает на раздражитель или другие близлежащие объекты. Такое активно-оборонительное поведение считается ПА. Напротив, пассивно-оборонительное поведение определяется отказом от ПА в идентичной ситуации: животное замирает, дрожит и проявляет те же признаки страха, но не пытается убежать, как бы смиряясь со своей участью. Систематические наблюдения позволили установить, что именно при активном защитном поведении тяжесть болезни уменьшается, а при пассивном защитном поведении некоторые формы патологии усиливаются и иногда приводят к гибели животного.

"Концепция ПА предполагает, что даже в условиях длительного стресса за стадией устойчивости не обязательно следует стадия истощения, но это может произойти, когда за ПА следует отказ от поиска". (Ротенберг, 2001, с. 18) По мнению Ротенберга (2009), поведение животных отождествляется не только и не столько с двигательным поведением. Животное в момент опасности может замереть или спрятаться от опасности. Во время такого двигательного торможения происходит интенсивная переоценка ситуации, т. е. проявляется ПА.

У человека ПА приобрела высшие формы проявления. Человек запрограммирован природой на гибкое поисковое исследовательское поведение в меняющемся динамичном мире самой природы и социальных отношений. Напротив, когда поисковое поведение ослаблено или отсутствует, проявляются состояния невротической тревоги и депрессии.

В этом случае пассивно-оборонительная реакция рассматривается как отказ от поиска. Предсказание результатов блокирует ПА, превращая жизнь в набор автоматических действий, отражающих искусственно сконструированную ситуацию. ПА, в целом, оказывает стимулирующее воздействие на организм и повышает его устойчивость к вредным факторам. Классификация поведенческих реакций основана на наличии или отсутствии в поведении поиска состояния оптимального существования.

На самом продвинутом, целеустремленном уровне ПА у человека принимает форму исследовательской, творческой ПА. "Отслеживание границ ПА у человека представляет собой еще более сложную проблему, в которой психологические процессы, не сопровождающиеся явным поведением, играют еще большую роль. У людей поиск проявляется в планировании, фантазировании и переосмыслении ситуации". (Rotenberg 2009, p. 17)

Концепция ПА возникла в результате серии исследований нарушений сна у людей с депрессией, проведенных В.С.Ротенбергом, и исследований связи эмоциональных проявлений с усилением или ослаблением болезни, проведенных В.В.Аршавским (60-70-е годы). Исследователи обнаружили, что наличие или отсутствие ПА в поведении играет решающую роль в качестве механизма преодоления трудных жизненных ситуаций. Изучение природы сна для различных видов поведения животных Ротенбергом и Аршавским (1984) показало увеличение REM-сна в ответ на снижение ПА.

Основы и развитие поисковой активности, и происхождение человеческих смыслов

Сложность ПА возрастает на уровнях эволюции высших животных, что приводит к развитию человекоподобного поведения у высших приматов. В то же время ПА у ранних *Homo sapiens* становится сложным психологическим инструментом для

решения задач, которые ставила перед ним окружающая природа и новые формы бытия в его стадно-социальной жизни. Таким образом, в формировании и развитии смысловых основ человеческого существования ПА являлся главным целесообразным и мотивирующим фактором.

Следует полагать, что именно с этого момента начинается рудиментарный поиск смысла человеческими существами. Исходя из концепции Франкла (1990, с. 48) о размерности онтологии личности, ПА постепенно эволюционирует от "плоскостного" измерения (в координатах сома-психика) поведения животных к третьему измерению - "пространственному" (ноэтическому, духовному) измерению человеческого поведения. На "плоскостном" сомато-психическом уровне доминирует принцип гомеостаза. Он подразумевает равновесие биологических систем организма, предназначенных природой для психофизиологической нормализации организма.

В определенном смысле ПА можно разделить на две категории: психогенная ПА и ноогенная ПА. В то же время, разумеется, исходные психобиологические сущности (биологический гомеостаз и психологическая адаптация) остаются на своем специфическом месте; то есть они не исчезают в этой эволюции, а, наоборот, функционально усложняются и совершенствуются. Предпосылкой для открытия и приобретения человеком смыслов является ПА, которая мотивирована желанием или ожиданием человека достижения этой активности как решения ряда проблем. Наряду с этим человек, по мере своего развития, приобретает понимание времени и пространства и связывает их с текущими событиями. "Человек открыт миру. Этим он отличается от животных, которые не принадлежат к миру, относясь к среде, характерной для каждого вида". (Франкл 1990, с. 54)

ПА у первобытных людей достигла наибольшей сложности, позволяя им устанавливать качественно-количественные отношения в окружающей среде. Они постепенно осваивали различные явления и события, наделяя их сопоставимой восприимчивостью. Первобытный человек для себя и своего характера постепенно "выстраивал" в значительной степени шкалы оценок эффектов и объектов, как положительных, так и отрицательных, которую можно определить как тип инсайта или "ценность моментов", возникающих в процессе развития начала трех позиций, описанных Франклом (1990, с. 221): 1.Ценности созидания. 2.Ценности опыта. 3.Ценности отношений.

С первыми проявлениями социализации человека в условиях первобытного племени возникли первые трансцендентные отношения: защита и забота о племени, мистицизм и вера, потребность в красоте и комфорте, потребность создавать новые способы и орудия труда, добывать пищу и тепло, а также поиск и освоение новых территорий для лучшей жизни и выживания. Передаваемые из поколения в поколения, эти зачатки осмысленности, в свою очередь, способствовали развитию ПА: они способствовали развитию мифических и религиозных представлений, взаимопомощи и совести, а также осмысленной эмоциональной привязанности человека к своему роду, семье и другим людям. Все это способствовало появлению новых смыслов, которые люди открывали в звуках природы, в ее образах и, наконец, в речи, в первичных социальных отношениях. Можно предположить, что постепенная эволюция человеческой природы в ноэтическую сферу также способствовала развитию специфически человеческой ПА.

Таким образом, свойства ПА у человека отличаются от свойств ПА у животных. Поисковый компонент в человеческом поведении является доминирующим. Индивиды с поисковым поведением стремятся избежать деструктивных воздействий, выстраивая оптимальные ситуационные решения в своем сознании. Человек в процессе развития и индивидуального обучения исследовал природу и создавал мысленный

образ свойств предметов и явлений окружающей среды. Так, например, в случае с пожаром и наводнением, уже изучив свойства огня и воды, человек знал, что эти стихии подавляют друг друга, и стремился использовать их в личных целях.

В истории развития человечества макро- и микромир, а также мир человеческой собственной природы и духовности, открываются все шире. Человеческие существа все больше и больше подвергаются влиянию окружающей среды. Эмоциональные переживания способствовали развитию личностных отношений, в том числе те, которые создают и защищают новое поколение людей, наделенных смыслом любви и заботы. Эти высокие чувства любви и творческой мотивации отражаются в выборе смысла жизни в целом, делая ее гармоничной и осмысленной. Однако жизнь ставит перед человеком экзистенциальные вопросы, сопровождающие его всю сознательную жизнь: "Для чего я живу? В чем смысл жизни?". Отсутствие ответов на эти вопросы порождает тревогу и страх духовной пустоты. В процессе развития эти вопросы становятся все острее, и однозначные ответы на них являются всё более и более недостижимыми для человека.

Свобода воли, значение и поисковая активность

"Свобода воли — это именно свобода человеческой воли, то есть ограниченного, конечного существа. Наша свобода — это не свобода от различных обстоятельств, а скорее свобода выстоять в любых обстоятельствах" (Франкл 2018, с. 26). Эта свобода воли, свобода выстоять создает условия, направление или мотив для проявления ПА.

В конце концов, чтобы выжить, человеку необходимо придумать лучшее решение конкретной проблемы, выдвинутой окружением, чтобы справиться с экзистенциальной фрустрацией или направить свои усилия на достижение цели. Для того чтобы обрести смысл или вернуть утраченный смысл, неизбежно придется совершенствовать и укреплять ПА.

Смысл, найденный человеком и закрепленный в его сознании, является своего рода "семантическим конструктом", по мнению Д.А.Леонтьева: "Смысловой конструкт - это устойчивая категориальная шкала, представленная в психике субъекта на уровне глубинных структур образа мира, выражающая значимость для субъекта той или иной характеристики (параметра) предметов и явлений действительности (или их отдельного класса) и выполняющего функцию различения и оценки объектов и явлений по этому параметру, следствием чего является приписывание им соответствующего жизненного смысла" (Леонтьев 2012, с. 217).

Ротенберг, в свою очередь, утверждает, что творческая ПА может способствовать переосмыслению: "Значительная часть человеческой деятельности протекает только на ментальном уровне, не проявляясь в реальных действиях - это осмысление, планирование, прогнозирование, фантазирование, переоценка и т.д. Важным компонентом психической активности является поиск, хотя он, как и наблюдаемое поведение, не так уж редко может основываться на жестко выработанных стереотипах, когда человек мыслит по шаблону и ход его рассуждений легко предсказуем" (Ротенберг и Бондаренко, 1989, с. 14).

"Психическое здоровье основано на определенной степени напряжения, на противоречии между тем, чего человек достиг, и тем, кто он есть, и тем, кем он должен стать. Это напряжение присуще человеку и поэтому необходимо для его психического благополучия. Поэтому мы должны без колебаний пробуждать в человеке такое напряжение, связанное с его потенциальной ценностью, которая требует реализации. Только таким образом мы пробудим его волю к смыслу из ее латентного состояния" (Франкл 2000, с. 192). Схожую позицию занял Ротенберг: "Пока человек борется за какую-то важную цель - будь то карьера, идея или внимание любимой женщины, - он

здоров, хотя трудности в достижении цели часто портят ему настроение. Но вот цель достигнута, победа одержана. Если же речь идет о той самой конечной цели, о которой говорят "достичь и умереть" - метафора, которая, к сожалению, часто становится реальностью, - наступает депрессия, иногда вплоть до самоубийства или психосоматического заболевания" (Ротенберг, 2000, с. 13). Однако если человек открывает для себя новые задачи, и они снова увлекают его, он ставит перед собой новые цели, и тогда появляется надежда на выздоровление.

Франкл развил эту концепцию дальше (Франкл 1990, с. 72): "Что действительно необходимо для человека, так это достаточное напряжение, возникающее в результате появления смысла, который он должен реализовать. Это напряжение присуще человеку и поэтому необходимо для психического здоровья. То, что я называю ноодинамикой, — это динамика в поле напряжения между полюсами, представленными человеку, и смыслом, который обращен к нему. Ноодинамика организует и структурирует человеческую жизнь".

"В отличие от психодинамики, ноодинамика оставляет человеку свободу выбора: реализовать смысл или отказаться от смысла, который ждет своего воплощения" (Франкл 2015, с. 41). В свою очередь, "ПА требует больших усилий и энергии, и побуждает субъекта входить в стрессовые, потенциально изнурительные условия и ситуации. Если бы ПА не защищала здоровье субъекта в таких ситуациях, то самые творческие и активные представители населения были бы истощены и заболели бы. Таким образом, ПА и сопротивляемость организма создают естественную положительную обратную связь, поддерживая прогресс, развитие и эволюцию" (Rotenberg, 2009, p. 20).

Итак, оба автора согласны с тем, что поиск (нового решения, смысла, мировоззрения и т. д.), по сути, возникает в условиях психического напряжения, что требует от человека определенных усилий. Эти усилия приводят человека не к психическому равновесию, а к необходимости выработки нового напряжения и новых усилий. В каком-то смысле ПА необходима для психической адаптации, но достижения поиска являются фактором перехода к новому напряжению и новому поиску, а прекращение поиска неизбежно приводит к психическому коллапсу. Тем не менее, ПА универсальна, она способствует динамике и равновесию человеческой психики. Фактически, при любом обратимом психическом расстройстве человека, только ПА приводит психику в состояние стабилизации и равновесия. Исходя из этого, ПА - не случайное явление, а жизненная необходимость для выживания организма и психики.

Проявление личностного смысла и поисковая активность человека

Согласно теории логотерапии, именно наличие смысла вовне "притягивает" человека. Внутри человека не может быть смысла; почувствовав зов смысла, человек сам определяет пути его реализации, реагирует наилучшим образом, и эта реакция, по сути, может проявляться как ПА. Таким образом, мы можем предположить, что ПА возникает под влиянием "внешнего" смысла в человеке. Это стремление к новому смыслу делает человека ответственным за свой личностный смысл в настоящем. В то же время ПА ориентирована на настоящее, актуальное время.

Согласно многомерной онтологии Франкла, ПА проявляется во всех трех измерениях сущности человеческой личности: а) соматическом (физическом), включая органические процессы в клетках и органах, биологические, физиологические функции; б) психологическом - психика, эмоции, чувства (драйвы), инстинкты, желания и аффекты, особые когнитивные способности, приобретенное поведение, социальные характеры; в) духовном (ноэтическом). Если в первых двух случаях ПА играет адаптивную роль, то в духовном, ноэтическом измерении ПА включает в себя

роль активатора (мотиватора) поиска смысла. Именно в этом измерении ПА является наиболее личностным фактором личностного смысла.

Личностный смысл — это значимость определенных предметов или явлений, субъективно воспринимаемых конкретным человеком.

Согласно теории деятельности А.Н.Леонтьева (1975), личностный смысл возникает на основе выработки цели в связи с личностным мотивом, а личностные смыслы рассматриваются как основные единицы человеческого сознания. А.Н.Леонтьев (1975, с. 72) отмечает, что личностный смысл обычно определяется как "индивидуальное отражение действительного отношения человека к чему-либо". Это отношение человека к тем объектам, ради которых осуществляется его деятельность, воспринимается как "смыслы для меня", приобретаемые субъектом безличного знания о мире, включая понятия, деятельность и поступки, совершаемые людьми, социальные роли, ценности и идеалы.

Личностные смыслы, различные по содержанию и значимости, формируются у человека в процессе его социализации, с возникновением ассоциативных связей и ментальных образов и, в более широком смысле, мировоззрения. Эти смыслы развиваются в человеке от разрозненных представлений к единому целостному личностному смыслу. Личностный смысл, по сути, это личностная сфера мировоззрения и мироощущения. Он создан субъектом для самого себя через личностное понимание бытия. "Я-образ" — это целостное образное представление человека о себе, благодаря которому происходит самоидентификация человека, его идентификация с самим собой постоянно сохраняется. Формирование "Я-образа" невозможно без участия сознания, которое отвечает за все сознательные действия и установки человека, за его социальные мотивы" (Ротенберг, 2000, с. 27).

Личностный смысл также определяет Д.А.Леонтьев (2012, с. 181): "Личностный смысл предметов и явлений действительности является компонентом образов восприятия и репрезентации соответствующих предметов и явлений, отражающий их жизненную значимость для субъекта и представляющий его субъекту через эмоциональную окраску образов и их трансформаций".

Следует предположить, что для личности характерно содержать в себе проявления поиска при решении как текущих, так и глобальных задач. Именно, поиск смысла личностью происходит не без участия ПА на высшем уровне духовности: творчества и любви.

Проблемы личностного смысла и поисковой активности

Открытое проявление некоторых неожиданных препятствий или нежелательных результатов может снизить или даже подавить ПА человека. Поэтому при её реализации учитываются частичные и промежуточные результаты такого поведения, и конечные результаты оцениваются с целью их коррекции; в противном случае, без такой оценки, такое поведение становится недостаточно гибким и, следовательно, неэффективным.

Такая ситуация, как отмечает Франкл, приводит к экзистенциальному вакууму, потере смысла: "Сегодня агрессия стала обычной - если не сказать модной - темой конгрессов и конференций. И что еще более важно, так называемые "исследования мира" также занимаются агрессией. Однако я считаю, что эти "исследования мира" обречены на провал, если они опираются на это нечеловеческое и не персональное понятие... Агрессивные импульсы растут, прежде всего, там, где есть экзистенциальный вакуум" (Франкл, 1990, с. 33). В настоящее время многие люди переживают состояние экзистенциального вакуума.

Ротенберг рассматривает нарушение морали или как сделку с совестью, или как ее отсутствием у субъекта: "Психологические защитные механизмы не имеют ничего общего с сознательными сделками с совестью, с действиями против совести. Если такие действия безболезненны для человека, совершившего их, то это означает, что у него просто нет совести; человек может прекрасно знать, что такое поведение морально неприемлемо, но это абстрактное знание, не вошедшее в плоть и кровь, не входит в "образ самости", а значит, совершенно бессильно. В этом случае нет необходимости включать психологические защитные механизмы, потому что нет моральных запретов" (Ротенберг 2001, с. 180). Экзистенциальный вакуум определенным образом связан с проблемами совести. Ведь если человек утратил смысл или у него нет возможности его определить (или найти!), то муки совести переполняют его.

"В наше время, когда многие люди, кажется, забыли десять заповедей, необходимо просвещать человека, чтобы он смог постичь десять тысяч заповедей, зашифрованных в десяти тысячах жизненных ситуаций. Тогда собственная жизнь будет казаться осмысленной, а человек выработает иммунитет против конформизма и тоталитаризма, этих двух порождений экзистенциального вакуума, ибо только человек с беспокойной совестью способен противостоять и конформизму, и тоталитаризму. И если меня спросят - как это часто бывает, - должен ли я сохранять нейтралитет даже по отношению к Гитлеру, я отвечу утвердительно, ибо я убежден, что Гитлер никогда бы не стал тем, кем он стал, если бы не подавил в себе голос совести" (Франкл, 1990, с. 297). Тот, у кого нет или утратил совесть – лжец. Муки совести испытывает тот, кто солгал, если у него есть совесть. Франкл различает волю к удовольствию, волю к власти и волю к деньгам. Однако воля к смыслу для некоторых сильных мира сего недостижима.

Антиподом ПА является отказ от поиска. У людей это проявляется в различных симптомах, таких как депрессия, невротическая тревога, чувство апатии, беспомощности и безнадежности, которые часто предшествуют развитию различных заболеваний. Такое состояние может возникнуть из состояния экзистенциального вакуума. Основными проявлениями экзистенциального вакуума являются скука и апатия. "Что такое скука, если не нежелание интересоваться? Что такое апатия, если не неспособность проявить инициативу?" (Франкл, 2018, с. 105). С другой стороны, отмечается, что чем больше человек характеризуется ПА в своем обычном состоянии, тем сложнее отказаться от поиска. Возникнув в конкретной ситуации, ПА имеет тенденцию "охватывать" поведение в целом, поскольку даже если чувства безнадежности и депрессии являются реакцией на конкретное негативное событие, они могут парализовать активность в любом другом направлении. Ротенберг и Бондаренко (1989, с. 38) утверждают, что: "Резкое снижение ПА приводит к появлению новых неудач и образует порочный круг". Вырваться из него можно, если произойдет перерыв в неудачах или внезапное событие, требующее полной мобилизации для спасения своей собственной жизни или жизни близких. В этом случае ПА усиливается" (там же, 17). "Откуда берется ПА? Что побуждает субъекта к поиску? Из всего вышесказанного очевиден, по крайней мере, один источник: поиск возникает в условиях, которые не удовлетворяют субъекта и не могут быть изменены в рамках стереотипного, жестко закодированного поведения" (там же, 18). "Таким образом, ПА способствует адаптивному развитию нервной системы, которая, в свою очередь стимулирует поиск. Однако общебиологическое значение потребности в поиске и ее биологическая природа вовсе не противоречат тому факту, что эта потребность в разной степени развита у разных субъектов. Это объясняется тем, что при рождении у человека есть только предпосылки для развития этой потребности, а окончательно она формируется (*в ноэтическую потребность!*) только в процессе индивидуального развития и

социального общения" (там же, 23). "Поэтому, с одной стороны, ПА, повышая сопротивляемость организма, как бы обеспечивает себя физическими возможностями и энергетическими ресурсами. С другой стороны, если бы количество субъектов, склонных отказаться от поиска, увеличилось, то это скажется негативно на развитии всей популяции. Действительно, поскольку каждый человек рождается только с биологическими предпосылками для ПА, то потребность в поиске у новорожденного еще не сформирована. Она может окончательно сформироваться и реализоваться только в процессе индивидуального развития и обучения, в процессе постоянного контакта с родителями и другими взрослыми" (там же, 25).

Таким образом, Ротенберг и Бондаренко утверждают, что ПА в процессе развития человека, в силу своего предназначения, создает адаптивную основу для дальнейшего ноэтического поиска личностного смысла. Поиск собственного "Я" — это поиск своего места в мире, поиск смысла существования, поиск ответов на самые важные, вечные вопросы: "Кто я?", "Для чего я живу?", "Что я ищу в отношениях с другими людьми?", "Кто эти другие люди?", "Что для меня значат история и культура человечества?" Окончательных, однозначных и универсальных ответов на эти вопросы не существует, но постоянный поиск таких ответов и называется духовностью. Духовность предполагает творчество не только в виде создания новых идей или произведений, имеющих объективную значимость и ценности, но и в смысле созидания своего внутреннего мира, что требует не меньших творческих усилий.

Отказ от ПА, как расстройство, затрагивает все три измерения личности в той или иной степени: физическое, психологическое, и ноэтическое. Эти расстройства начинаются в ноэтической сфере. Вследствие повышенного семантического экзистенциального вакуума человек страдает ноогенным неврозом. Наблюдаются нарушения смысла, включая все его проявления: смысла деятельности и творчества, смысла любви и/или смысла отношений с другими людьми, а также смысла жизни. Такие невротические расстройства могут даже приводить к суицидальным тенденциям в поведении. Неприятие ПА также негативно сказывается на изменениях в психике. Сначала это приводит к психогенным неврозам и негативной эмоциональности, затем к соматическим расстройствам, в итоге приводящим к широкому спектру заболеваний психосоматической природы: язвенной болезни желудка и кишечника, гипертоническим расстройствам и т. д.

ПА как поиск нестереотипного восприятия новых знаний и применения новых нестандартных решений проблем может выступать в качестве логического мотиватора для использования Логотерапии, целью которой является поиск новых смыслов и нового уровня ноодинамики. ПА характеризуется творчеством, духовным озарением, новыми связями и новым пониманием явлений окружающего мира. Если Логотерапия — это психотерапия, ориентированная на смысл в человеческом сознании, то ПА — это движение к его обнаружению, пониманию и воплощению. Эта динамическая связь между ПА и смыслом подразумевает, что смысл расширяется, углубляется и обосновывается, становясь более значимым для творческой деятельности человека.

Исходя из того, что смысл, а точнее личностный смысл, положительно взаимозависим от ПА, творчество и любовь являются высшим проявлением обоих. При ноогенном неврозе, вызванном снижением личностного смысла, ПА также ослабляется, что приводит к стадиям паники, пассивной активности и полного исчезновения какой-либо активности. У людей, страдающих ноогенными неврозами, ПА выступает в качестве психологической защиты личностного смысла. Если ПА справляется с "агрессией" по отношению к смыслу, то смысл даже повышает свою значимость, в противном случае симптомы ноогенного невроза могут усилиться. Поиск любви и творчества — единственный путь развития личности. В этом развитии возможны

односторонние варианты, такие как сублимация, то есть замена чувственной любви на интенсивное творчество, или, наоборот, преданность глубокому чувству любви. Но в любом из этих детерминированных вариантов всегда есть место и творчеству, и любви.

Итак, здесь, в этом пространстве, рост ценности нозетического (духовного) измерения соответствует росту гармоничного развития личности. Франкл (1990 и 2016) ввел понятие нозетического измерения человеческого пространства, в котором человек ищет и находит свой смысл в процессе его актуализации. "Самоактуализация - это лишь результат, следствие реализации смысла. Только в той мере, в какой человеку удастся реализовать смысл, который он находит во внешнем мире, он реализует себя. Если же вместо того, чтобы реализовывать смысл, он намеревается актуализировать себя, то смысл самоактуализации немедленно теряется... Самоактуализация это непреднамеренное следствие интенциональности человеческой жизни" (Франкл, 1990, с. 58). В отсутствие смысла человек испытывает пустоту, тревогу и тоску, скуку и депрессию. И только осмысленная жизнь дает человеку душевное здоровье и желание стремиться к цели, обусловленное этим смыслом.

Поисковая активность и другие формы поведения в связи со смыслом

Смысл, определяемый как сфера воплощения жизненной цели, требует определенной формы поведения субъекта, причем ПА — это высший уровень возможных форм поведения, т. е. только осмысленная жизнь требует высокого уровня ПА (рис. 1, А).

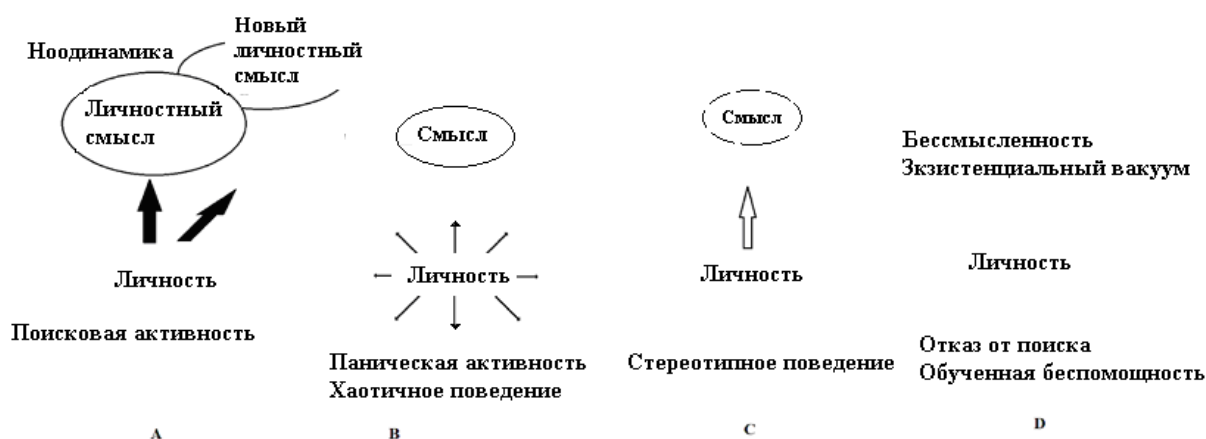


Рисунок 1. Взаимосвязь поисковой активности (А) и других форм (В, С, D) активности со смыслом.

Существуют и другие формы поведения: хаотичное или паническое (рис. 1, В), стереотипное или обычное, повседневное (рис. 1, С), а также пассивное или отказ от стремления как неспособность или невозможность проявить ПА (рис. 1, D). Однако эти типы поведения не приводят к смыслу, т. е. эти типы поведения не приводят к значимым результатам, так как результаты, как правило, недостаточны или не имеют значимого потенциала. Таким образом, мы можем сделать вывод, что только ПА может быть средством прояснения, развития, дополнения и изменения смысла в человеческом сознании. Сам отказ от проявления ПА ведет к разрушению образа смысла и, как следствие, к экзистенциальному вакууму.

Поисковое поведение отличается от панического или хаотичного (рис. 1, В), при котором человек также пытается активно действовать, чтобы изменить неприемлемую ситуацию. Однако последнее поведение хаотично и непродуктивно, ошибочные действия не исправляются, и ни один из путей решения проблемы не может быть доведен до конца. В таком поведении, как правило, нет ни эффекта проявления, ни

достижения смысла. Взаимодействие с личностным смыслом или его поиск в таком поведении не происходит. Сам смысл становится непонятным, недостижимым или неочевидным. Такое поведение может привести к фрустрации или потере смысла. Можно предположить, что ночные кошмары могут быть индикатором такого деструктивного взаимодействия личностного смысла и связанного с ним ПА. Это предположение подтверждается частым появлением таких сновидений у детей 3–8 лет, у которых уже существует ПА, но смысл еще не определен. Известно также, что кошмары возникают у взрослых, переживающих кризис личностного смысла.

Существует также обычное повседневное, по Ротенбергу - стереотипное поведение (рис. 1, С). Это привычное поведение, результат которого очевиден, и поэтому не подпадает под определение ПА. Такое поведение характеризуется повседневной деятельностью, например, умыванием, чисткой зубов, утренней зарядкой, приемом пищи, прогулками, вождением автомобиля или поездками в учреждение или на работу и т.д. Конечно, повседневные действия такого рода необходимы человеку, они имеют определенный смысл для поддержания жизни и здоровья, но они не имеют целенаправленного взаимодействия с личностным смыслом человека. Однако если человек живет только таким обычным поведением, он часто испытывает скуку и разочарование в жизни. Таким образом, обычное поведение (т.е., без поисковой мотивационной составляющей), лишенное духовного, ноэтического смысла, гораздо ближе к состоянию скуки и апатии.

Таким образом, ПА в наибольшей степени ассоциируется с личностным смыслом. Другие виды поведения в меньшей степени связаны со смыслом. Паническое поведение в значительной степени направлено на определение смысла, который становится трудноопределимым или недостижимым. В обычном повседневном поведении личностный смысл не так важен для индивида. Когда поиск прекращается (отказ от борьбы за выживание или поиска решений проблем), поведение не соответствует никакому смыслу.

Индивидуальное развитие поисковой активности и обретение смысла

По мере того, как значимость смысла для человека растет, растет и ПА, связанная с ним. В значительной степени это проявляется в творческом поиске человеком новых смыслов, осмысленных действий и гармонии. В связи с этим, роль учителей и родителей в воспитании и образовании детей чрезвычайно важна. Именно они должны использовать Логотерапию и Экзистенциальный анализ и их методы, чтобы поддерживать в детях способность находить и определять смысл жизни, а также развивать креативность для решения проблем. Развитие ребенка происходит за счет роста его мировоззрения и мироощущения, расширения кругозора, которые закрепляются в его сознании в виде определенных смыслов, которыми он будет руководствоваться в своей взрослой социальной жизни. Применение принципов логотерапии и экзистенциального анализа помогает человеку осознать свои духовные потребности, осознать ответственность за свою жизнь и за окружающих.

На начальном этапе развития у ребенка доминирует только ПА, а смысл еще не сформирован. Кроме того, ПА у новорожденного проявляется в инстинктивных формах ориентировочного поведения, таких как хватательный рефлекс, закрывание глаз при освещении, врожденные реакции на свет, звук, тепло, запах и вкус. Развитие исследовательского поведения у младенца затем ускоряется, и вскоре ПА приобретает признаки условных рефлексов. Первое взаимодействие ребенка с внешним миром устанавливается при участии матери или воспитателя. С этого момента начинает формироваться "образ Я" - "полномочный представитель сознания в сфере бессознательного" (Ротенберг, 2001, с. 80).

Со временем ребенок приходит к первичному пониманию пространства и времени. С этого момента зарождается восприятие первичного смысла. Как только ребенок начинает осознавать свое место в мире, он постепенно обретает понимание окружающего мира. Пространство представляется им в движении, а время - в последовательности событий. Формирование первичных представлений о смысле у детей должно быть связано с осознанием ими того, что существуют предметы и события, которые происходят на расстоянии, без их участия. Таким образом, ребенок шаг за шагом осознает свое прошлое и будущее, свое место в пространстве и времени. С этого момента у детей появляется первичное ощущение транс-субъективного смысла.

В сознании детей гиперболизируется пространство: их спальни, их квартиры, их дворы, их улицы. Постепенно в их восприятии появляется осознание чрезвычайно больших размеров. Расстояние переносит их представления о себе в конкретное место и время. Пространство и время кажутся детям бесконечными. Им кажется, что они были и будут всегда. Постепенно они начинают представлять себя в будущем и при этом подражать старшим. Таким образом, приобретая с помощью образного мышления понимание пространства и времени, сознание ребенка обретает первичный смысл бытия. Кризисы в развитии ребенка также следует рассматривать как динамичное развитие событий и как открытие новых смыслов мира в отражении сознания ребенка. Потребность в смыслах не возникает в сознании человека сама по себе. Она возникает на основе интереса к какому-либо явлению или объекту, через проявления ПА. Таким образом, мировоззрение ребенка возникает как развитие осознания многих сторон жизни, сущности предметов, окружающей природы и межличностных отношений. Исходя из этого, мы можем объяснить различия в развитии детей, разнообразие их склонностей и желаний. По мнению Ротенберга (2001), развитие ребенка происходит по мере того, как образное мышление становится устоявшимся: "С раннего детства человек начинает формировать сложный и неоднозначный образ себя в сложном и неоднозначном мире. Это "образ себя", и он продолжает развиваться и обогащаться на протяжении жизни". "Самовосприятие — это центральная управляющая инстанция нашей личности, которая определяет как наше отношение к миру, так и все наше поведение" (Ротенберг, 2000, с. 67).

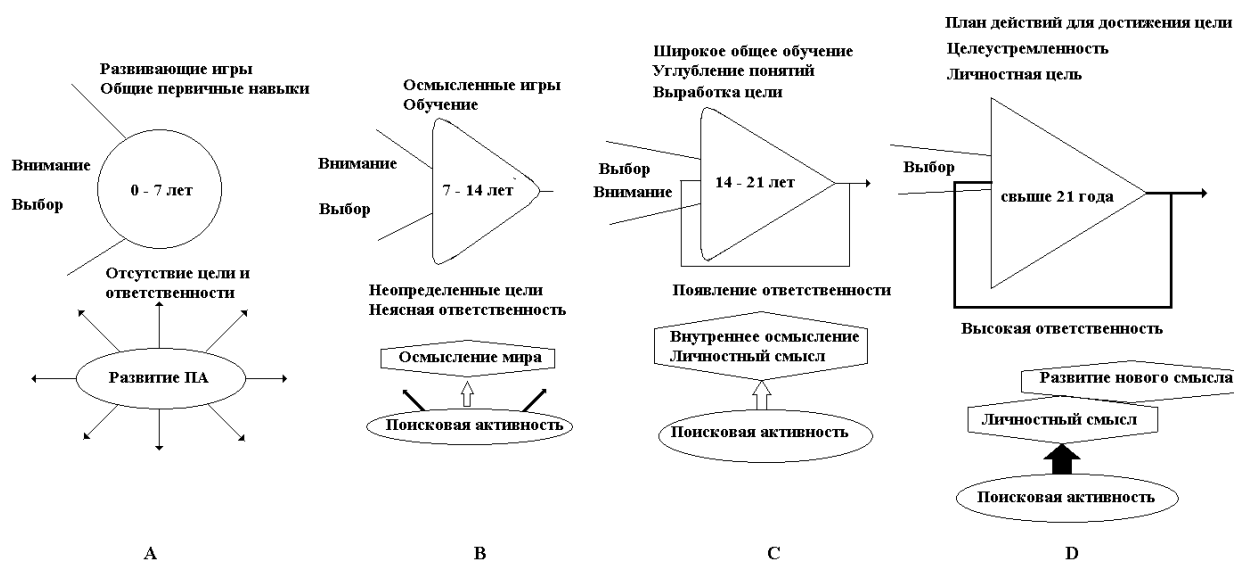


Рисунок 2. Развитие ПА и смыслов у детей. Схема произвольно отражает 7-летние периоды развития личности. (Пояснения даны в тексте).

До 7 лет (рис. 2, А) — это самый динамичный период развития ребенка. Он впервые наблюдает за окружающим миром. Внимание привлекает практически все: звуки, предметы, явления, вкусы, запахи, люди. Это период формирования первых базовых связей в сознании ребенка, у которого очень широкий выбор для внимания, нет запланированных целей, внутренний мир закрыт для осознания, а внешний мир огромен, хотя и ограничен местом проживания и небольшим количеством референтных лиц. Мать обычно первой проявляет нежность и любовь к ребенку. Ребенок учится видеть красоту и гармонию в окружающей среде. Смысл еще не определен, и ПА без разбора направлена на все явления, привлекающие внимание ребенка. Можно предположить, что в этот период ПА еще не приобрела полноценного ноэтического содержания. Сновидения в этот период часто содержат кошмары.

"Естественно, что на ранних этапах онтогенеза такое состояние нельзя назвать отказом от поиска. Здесь просто не от чего отказываться. Пассивность нормальна и неизбежна, это единственная форма защитной реакции, возможная для незрелого организма. Но в то же время организм рано приобретает опыт пассивного реагирования, опыт беспомощности. И этот опыт, и способы его преодоления очень важны для всей последующей жизни человека. При правильном отношении со стороны первичной группы, прежде всего, матери, ребенок может успешно и безболезненно преодолеть этот ранний опыт беспомощности. Ребенок, постепенно ощущая постоянную поддержку, постепенно переходит к все более активному поведению.

Первые шаги ребенка к развитию ПА должны происходить под постоянной защитой матери, которая помогает ребенку преодолеть страх перед новыми ситуациями, страх, который закрепляет опыт пассивного реагирования. Все травмы раннего детства, от физической разлуки с матерью до отсутствия эмоционального контакта с ней и до чувства недостаточной безопасности из-за напряженных родительских отношений, могут усилить переживание первичной беспомощности" (Rotenberg, 2009, p. 21).

Между 7 и 14 годами (рис. 2, В) внимание и выбор сужаются и фокусируются в направлении, которое постепенно становится значимым для ребенка. Игры расширяют восприятие ребенком окружающего мира. В сознании подростка доминирует "внешний мир", но постепенно, по мере развития подростка, он неуклонно сменяется "погружением во внутренний мир". Окружающий мир предстает в виде основных правил и закономерностей, но по мере развития появляются мечты о будущем, в которых место ребенка в нем и его деятельность прописываются. Круг людей, с которыми ребенок взаимодействует, постоянно расширяется; появляются новые потребности в любви, внимании и ласке. Возникает, растет и развивается чувство собственного достоинства и самоуважения. "Я" приобретает смысл, появляются близкие друзья и враги, появляются первые представления о своем предназначении в жизни, развивается первичная ответственность за себя и своих близких. Смыслы постепенно становятся более конкретными, заключенными в определениях и правилах. ПА постепенно становится направленной на поиск смысла жизни подростка.

С 14 до 21 года (рис. 2, С) подросток становится молодым взрослым. Фокус внимания ограничивается теми интересами, которые появились в этом возрасте. Восприятие мира у подростка наиболее полное, насыщенное паттернами, которые в совокупности образуют целостную картину мира. Цели, которые формируются из растущего восприятия мира, из необходимости решения очевидных проблем бытия, ставятся осмысленными. Способы достижения целей уточняются, общий план их достижения "программируется". Формируются воля, самооценка, стремление к самосовершенствованию и самостоятельности. В этот период подросток духовно и эмоционально мотивирован, уже по-своему понимает людей и вступает с ними в

тесные непосредственные отношения в соответствии со своей душой, интересами, внутренними особенностями. Подросток в этот период испытывает чувства глубокой привязанности, дружбы, любви, ответственности за близкого человека, за людей, за родственников, друзей, за место жительства, за страну проживания. Только на этом этапе постепенно формируется глубокий личностный смысл, который в итоге составит смысл жизни.

С 21 года (рис. 2, D) человек становится зрелым и опытным, хотя, как уверяют неврологи, его мозг продолжает развиваться до 25 лет. Этот человек приземлен и имеет четкие цели. Такой взрослый человек опытен, знает, что ему нужно и что он любит, обладает высокой мотивацией и чувствует ответственность за себя, свое дело и свою семью. Такой человек все больше укрепляет свою силу и волю и планирует свою жизнь как достижение выбранной цели, которая становится смыслом жизни.

Представленные возрастные группы являются схематичными. Разумеется, отклонения развития в них неизбежны.

Взаимосвязь между личностным смыслом и поисковой активностью

Если личностный смысл не найден или утрачен, ПА резко снижается, что в итоге приводит к различным дисфункциям и ноогенным неврозам. Нарушения смысла, которые лежат в основе любых нарушений в ноэтической сфере, приводят к ряду психоэмоциональных расстройств, а именно меланхолии, тревоге, скуке, отчуждению и депрессии. Такое состояние неизбежно приводит к обесцениванию смысла и разрыву "связи" с ПА. Исходя из этого, мы можем предположить, что ПА — это тот же внутренний динамический компонент и инструмент для достижения и трансформации смысла в сознании человека.

Репрезентация смысла в сознании представляет собой сложный образ человеческого восприятия мира и его постоянно меняющихся проявлений и взаимодействий, которые заставляют этот образ меняться в соответствии с требованиями ситуации. Смысл как образ не является постоянной или заданной конструкцией. Он расширяется и углубляется, вбирая в себя новые связи и идеи по мере того, как человек совершенствует свое образование и развитие, расширяет свое мировоззрение и мироощущение, свои эмоциональные предпочтения. Уровень ценности смысла и составляющие его факторы постоянно пересматриваются, уточняются и изменяются в человеческом сознании.

Чем более ценным становится тот или иной смысл в сознании человека, тем эффективнее ПА, вызванный этим смыслом. Эта связь наиболее очевидна при наличии личностного смысла и его реализации. В самом деле, личностный смысл, обладающий наибольшей ценностью, является доминирующим фактором, связывающим смысл с ПА. В свою очередь, наличие ПА связано со смыслом, то есть если есть ПА, то затем появляется смысл. В нормальном состоянии личностного смысла соответствующая ПА наиболее эффективна. Это наиболее удовлетворительное ноэтическое состояние человека.

Однако его не следует воспринимать как обязательное условие. Трудности возникают либо тогда, когда смысл находится в "опасности" (разрушение, разочарование, потеря...), либо когда ПА не удается активизировать в направлении смысла. Эти трудности, принимающие форму ноогенного невроза, проявляются, как правило, в кризисной ситуации и вызываются дисбалансом смысла и соответствующей ПА. И напротив, в условиях их максимального совпадения, стремление человека к реализации своего жизненного предназначения становится очевидным.

Ноодинамические идеи Франкла можно представить в виде электрической цепи, в которой при наличии напряжения между переходами от смысла к смыслу возникает

разряд тока или сила тока, которую можно представить как ПА. Проводником в данном случае является индивид, стремящийся к новому смыслу, а сопротивлением току могут быть различные препятствия на пути поиска или перехода от смысла к смыслу. Здесь можно увидеть аналогию с известным законом Ома: Напряжение равно произведению тока и сопротивления проводника.

Или в образе электрической цепи:



$$\text{Смысл} = \text{Личные характеристики} \times \text{Поисковая активность}$$

Рис. 3.

Эта формула модельного отношения прямо указывает на качественное содержание личности, значение которого "прямо пропорционально" ПА. Значимость смысла определяется величиной соответствующей ПА с учетом характеристик личности. Здесь важным фактором является ответственность человека за свою жизнь, за свою цель в жизни, за дело, которому он себя посвятил, а также степень ответственности за близких ему людей, за человечество в целом. Франкл писал об ответственности человека за свою жизнь: "Но что такое ответственность? Ответственность — это то, что ставит перед нами жизнь, и чего мы стараемся избежать. Как гласит народная мудрость, в человеке всегда будут существовать силы, которые противостоят его естественному чувству ответственности и пытаются освободить его от него" (Франкл, 1990, с. 164).

Чем полнее наполнена смыслом жизнь, в которую человек полностью погружает свою личность, тем более ценной будет его жизнь. Такую осмысленную жизнь, воплощенную и проявленную в соответствии с ПА в её наиболее полной мере, можно определить как идеальную.

Такой же позиции придерживается В.С.Ротенберг: "Индивид сам несет ответственность за степень своей самореализации. Такое отношение неизбежно повышает самоуважение к самому себе. Напомним, что самоуважение — это условие для сохранения ПА. Никакое униженное положение, навязанное обстоятельствами, не может подавить уважение к личности и глубокое самоуважение того, кто с детства воспринимает себя как ответственного партнера Бога. Не в этом ли причина той "несгибаемости", по словам Торы, которая заставила человека предпочесть костер инквизиции — отречению, и возвращала народ к оружию после каждого военного поражения?" (Ротенберг, 2000, с. 68).

Достоинство и полнота осмысленной жизни заключены в словах Франкла, который был узником концентрационного лагеря смерти: «Однако мужество жить или, соответственно, усталость от жизни каждый раз оказывались в зависимости исключительно от того, верил ли человек в смысл жизни. Девизом всей психотерапевтической работы в концлагере могли бы стать слова Ницше: «Тот, кому есть ради чего жить, может вынести почти любое 'как'». "Ради чего" — это содержание жизни, а "как" — это те условия жизни, которые сделали жизнь в лагере смерти

настолько трудной, что ее можно было вынести только с учетом ее "Ради чего". Необходимо было довести до сознания заключенных, когда время от времени появлялась возможность сделать это "Ради чего" для их жизни, для их жизненной цели. Таким образом, нужно было поднять их внутренне, помочь им встать на один уровень с ужасающим "Ради чего" их нынешнее существование с кошмарами лагерной жизни» (Франкл, 1990, с. 150).

Человек определяет цель в соответствии с личным смыслом, который он обнаружил, и активизирует поиск для его достижения. "Человек с высокой самооценкой, который сохраняет самоуважение при любых обстоятельствах, более устойчив к неудачам, чем человек с чувством внутренней неполноценности. Высокая самооценка и самоуважение — это неисчерпаемый резервуар ПА" (Ротенберг, 2000, с. 37).

Смысл смерти, по мнению Франкла, заключается в том, чтобы обязать человека взять на себя ответственность за свою жизнь. "Подобно тому, как существование каждого человека не похоже на существование других, так и человек сам по себе уникален. Но как смерть, ограничивая жизнь во времени, не лишает ее во времени, не лишает ее смысла, а, напротив, сама является тем, что составляет смысл жизни, так и внутренние ограничения делают человеческую жизнь более осмысленной" (Франкл, 1990, с. 197). Ротенберг рассуждает в том же духе. "Каждый человек смертен, и перед лицом неизбежности его собственного исчезновения любая деятельность может быть признана бессмысленной. Это объективная реальность, и пациенты с депрессией часто признают ее. Но здоровые люди наделены способностью игнорировать эту реальность и продолжать активное поведение, руководствуясь иллюзией бессмертия, воспринимая неизбежную смерть как абстракцию. Если бы не эта иллюзия, не этот необоснованный оптимизм, смерть каждого из нас наступила бы раньше, от отчаяния и депрессии. Но что еще важнее, все развитие человечества, что гораздо важнее, чем судьба каждого из нас в отдельности, остановилась бы, потому что все общество превратилось бы в большую палату депрессивных пациентов" (Ротенберг, 2000, с. 16).

Состояние внутреннего конфликта и/или отсутствие осмысленного поведения в определенной степени являются конфликтом с собственным смыслом жизни, с собственной совестью. "Очевидно, что человек, находящийся под давлением духовной проблемы или в напряжении из-за конфликта со своей совестью - заболевает, проявляет вегетативные симптомы, является невротиком в обычном смысле этого слова" (Франкл, 2001, с. 71).

Отсюда вытекает идея взаимосвязи ценностей, которые меняют смысл личности. Именно достоинство и самоуважение позволяют человеку преодолевать самые сложные ситуации, с которыми он сталкивается в жизни. То же самое самоуважение инициирует и укрепляет нозитическую ПА. "Для человека важно умереть своей смертью - "своей собственной" в том смысле, который вкладывал в это высказывание Рильке. 'Собственная' означает значимость, хотя и по-разному: Смысл смерти, как и смысл жизни, различен и является глубоко личным для каждого. Таким образом, "наша" смерть доверена нам, и мы несем такую же ответственность за эту задачу, как и за жизнь" (Франкл, 1990, с. 152).

Мы приходим из вечности и возвращаемся в вечность. У каждого из нас есть свой собственный отрезок жизни. Между приходом и уходом мы творим... Некоторые из нас творят добро, а некоторые - зло, независимо от силы творения и в силу того, что заложено в нас теми, кто делал то же самое до нас. ...И только перед тем, как уйти, мы иногда оглядываемся на свое существование и спрашиваем себя: "Что я сделал, пока был человеком?"

Нормализация сна в практике Логотерапии и поисковой активности

Как уже отмечалось, смысл существует вне сознания. Жизненно важная задача человека - поиск смысла, личностного смысла и значимых ценностей. Естественным инструментом для восприятия смысла и его оценки является человеческий мозг. В.С.Ротенберг обнаружил тесную связь между сном и повышенным уровнем ПА, что особенно важно для людей, которые ищут решения серьезных проблем через сновидения (Rotenberg, 2009, р. 23). Сновидения, по мнению Ротенберга, активно участвуют в психологической защите сознания сновидца, в ослаблении тревоги, в попытках дать ему метафорическое решение стоящих перед ним гнетущих проблем. Контекстуальные элементы памяти, сцепленные в гиппокампе, создают необычное содержание сновидческих актов. Сюжеты сновидений отражают ранее сформированные потребности бодрствования, которые прямо или косвенно содержат смыслы сновидца. ПА в сновидении не хаотична, она направлена на реализацию смысла. Восстановление ПА достигается нормализацией сна, структуры сна, сновидений и их содержания.

"Концепция ПА обеспечивает новую классификацию поведения, которая различает ПА в неопределенной ситуации (с постоянной обратной связью между поведением и результатом), стереотипное поведение (с определенным вероятностным прогнозом), паникой (активностью без обратной связи с ее результатом), и отказом от поиска" (Rotenberg, 2009, р. 12).

В.С.Ротенберг показал, что функционально достаточный (полноценный) REM-сон у людей, который включает интенсивные быстрые движения глаз, полное расслабление мышц, усиление позитивных сновидений и функциональную прогрессивную цикличность сна, способствует восстановлению и поддержанию ПА, проявляющейся в бодрствовании. В свою очередь, "функционально достаточный REM-сон содержит ПА в сновидениях (субъект активен в своем собственном сценарии сновидения), в то время как в функционально недостаточном (неполноценном) REM-сне сновидения характеризуются пассивной позицией субъекта и чувством беспомощности" (Rotenberg, 2009, р. 12). Далее он утверждает, что "REM-сон компенсирует дефицит ПА как в случае отказа от поиска, так и в случае временного снижения потребности в ПА и "тренирует" механизмы ПА" (Rotenberg, 2009, р. 25).

Ослабление ПА приводит к увеличению продолжительности REM-фазы сна, особенно в первой половине ночи. Ротенберг (Rotenberg, 2009, р. 25) отмечает, что REM-сон компенсирует как функцию, так и недостаток ПА. Эта компенсация происходит за счет ПА в условиях нормализованного сна. Если сон нарушен, например, в результате прерывания или деконсолидации фаз сна, т.е. когда нарушается структура сна, то это проявляется в недостаточной глубине сна, в продолжительном засыпании, в частых или длительных эпизодах ночного бодрствования, в чрезвычайно раннем пробуждении и несоответствии фаз сна, в аномальной структуре сна, в снижении консолидации фаз сна, – и все перечисленное может привести к фрагментации сновидений или даже к тяжелым кошмарам. Сновидения у таких пациентов крайне редки и фрагментарнее, чем у здоровых людей, содержат меньше образов, менее насыщены событиями, действиями, персонажами и жизненным опытом. В результате такого сна возникает чувство усталости после сна, ухудшение настроения и снижение работоспособности после сна. Такое состояние, будучи длительным, приводит к снижению (истощению) ПА, повышенному отказу от поиска и маниакально-депрессивным расстройствам.

Депрессия — это расстройство, которое может проявляться на трех уровнях: эндогенном или соматогенном, психогенном и ноогенном, все три сразу и каждый по

отдельности. Традиционно при эндогенной терапии используются лекарственные препараты, а при психогенной - современные немедикаментозные методы. Ноогенная депрессия, или, точнее, ноогенный невроз, использует методы логотерапии и экзистенциального анализа. Мы до сих пор мало представляем специфику лечения сложных депрессий, но мы можем предположить, что сбалансированное сочетание терапий всех уровней может стать решением этой проблемы.

Особая роль в восстановлении ПА отводится сновидениям. "Функционально достаточный REM-сон содержит ПА в сновидениях (субъект активен в своем собственном сценарии сновидения), в то время как в функционально недостаточном REM-сне сновидения характеризуются пассивной позицией субъекта и чувством беспомощности" (Rotenberg, 2009, p. 12). "Латентная ПА в сновидениях компенсирует неудачу поиска и обеспечивает возобновление ПА в последующем бодрствовании... Сновидения здоровых индивидов представляют собой очень специфический тип ПА, который, однако, совместим с вышеупомянутым понятием ПА. Субъект активен в своем сновидении (борется, обсуждает, бежит, манипулирует, пересматривает ситуацию и т. д.), но не в состоянии сделать определенное вероятностное предсказание относительно событий сновидения. Результатом отсутствия вероятностного предсказания может быть отсутствие удивления сновидца по поводу странности сновидения" (Rotenberg, 2009, p. 22).

"Сновидения – это хорошая возможность для ПА после её ослабления в бодрствовании. Во-первых, в сновидении субъект отделен от реальности, включая те ее аспекты, которые стали причиной отказа от поиска. Субъект может начать сначала. Во-вторых, в сновидении субъект очень свободен в своих решениях: он может попытаться решить свою проблему метафорически, или решить другую проблему, вытеснив актуальную, так как сам процесс поиска является основным восстанавливающим фактором, а направление ПА не имеет значения... REM-сон и сновидения играют важную роль в творческом решении проблем, но сама проблема не решается в сновидении. Когда творческая задача была успешно решена на следующее утро, это происходило благодаря самопрезентации сновидца как успешного решателя проблем. Таким образом, сновидение может косвенно участвовать в решении проблем, независимо от наличия или отсутствия реальной проблемы в содержании сновидения. В сновидении может быть решена другая проблема, и процесс решения этой несвязанной проблемы может восстановить ПА и помочь субъекту решить актуальную проблему в последующем бодрствовании" (Rotenberg, 2009, p. 23).

Примерами научных исследований могут служить сновидения Дмитрия Менделеева и Августа Кекуле, которые отражали их творческий поиск решений научных проблем и привели этих знаменитых ученых к важным открытиям, соответственно: периодической таблицы химических элементов и кольцевой структуры бензола². Музыкантам иногда снятся музыкальные произведения, а художникам – будущие картины. Так, "Дьявольская соната" приснилась Джузеппе Тартини, песня "Yesterday" приснилась Полу Маккартни, а картина "Постоянство памяти" приснилась Сальвадору Дали. Те, кто ищет смысл в научных проблемах, в музыкальных произведениях, художественных образах, иногда находят их в сновидениях. Можно предположить, что чем теснее содержание сновидения соотносится с проблемой вызванной личностным смыслом человека, тем чаще решение этой проблемы может быть найдено в сновидении.

Франкл (2022) также уделял внимание проблеме сна и сновидений. Он отверг фрейдистскую интерпретацию сновидений, основанную на свободных ассоциациях, и

² см.: И.В.Пудиков и К.А.Лемешко (ред.). «Исследование сновидений», т.1, М.: Академический проект, 2017, с.244-248. (прим. ред.)

взял за основу "бессознательное не только инстинктивное, но и духовное" (Франкл, 2022, с. 74). В противовес психоанализу, Франкл предложил использовать совесть в качестве внутреннего духовного "цензора" сновидений. Таким образом, он отрицал, что сновидения компенсируют недостаток свободы и чрезмерную цензуру, что обычно для сновидений "инфантильно-сексуального" содержания, которые провоцируют невротические реакции, но утверждал, что совесть предупреждает человека или указывает на причину его душевных терзаний. "В связи с толкованием сновидений может также иметь значение то, что совесть является наиболее подходящей моделью для демонстрации активности духовного бессознательного" (Франкл, 2022, с. 74). Таким образом, совесть "подсказывает" сновидцу трудности и проблемы осознания своего личностного смысла.

Оценка событий в сновидениях подвергается оценке посредством совести сновидца. Динамика проявлений смысла, направленных на осмысление жизни, обусловлена конструктивной ПА. В свою очередь, деструктивная ПА обусловлена "негативными" проявлениями совести. Если совесть — это "орган смысла", как утверждал Франкл, то ПА, по мнению Ротенберга, является ее активным "инструментом". В сновидении, в отличие от бодрствования, совесть не завуалирована для сновидца. Сюжеты сновидений так или иначе связаны с событиями в бодрствующей жизни посредством отложенного в сознании воспоминания, а содержание каждого отдельного сновидения несет в себе эффект значимого для сновидца переживания, проявляющийся в виде эмоционального индекса содержания. "Голос совести" в сновидении является непосредственным участником сновидения и исходит от самого сновидца.

Перспективные исследования

Предлагая логотерапию как практику экзистенциального анализа, Франкл (1990) исследовал осознание ответственности за свой личный смысл в ряде важных измерений: в смысле жизни и смерти, в смысле страданий, труда и любви. Можно предположить, что степень ответственности в каждом из этих аспектов определяется степенью взаимодействия между личностным смыслом и ПА. Повышение значимости смысла для человека может привести к усилению ПА. Кризисы, связанные с реализацией смысла, обычно являются результатом нарушения этих связей с соответствующей ПА, её недостаточности и/или отсутствия. Задача терапевта здесь особенно важна - помочь человеку максимизировать связь со смыслом и повысить значимость и эффективность соответствующей ПА. Связь между ПА и конкретным смыслом подтверждается интенциональностью (направленностью), которая является центральным свойством человеческого сознания - быть направленным на какой-либо объект. "Не человек ставит вопрос о смысле жизни, а скорее, наоборот, это обращенный к нему вопрос, на который он сам должен ответить". (Франкл 2022, 37) Роль ПА заключается в поиске ответов на такие вопросы, как "я хочу знать", "я ищу ответ", "я хочу иметь" и "я ищу способ обладать".

Отсутствие или утрата смысла жизни может сделать человека беззащитным в борьбе с деградацией и депрессией. В этой ситуации интегративная интенция ПА может стать катализатором инициативы и пробудить интерес к творческой деятельности. Человека поощряют проявлять креативность, интуицию и воображение для решения как простых, так и сложных проблем. ПА — это естественный способ решения проблем.

Способствуя пониманию, систематическое использование этих методов содействует вовлечению людей в психотерапевтический творческий процесс, поскольку "понимание обычно возникает только в ходе длительной психотерапии, а

активизация образного, неоднозначного мышления играет огромную роль в любом виде психотерапии" (Ротенберг, 2000, с. 63). "Ключевая задача психотерапевта заключается в установлении эмоционального контакта с пациентом, и если это удастся, то делается первый шаг к восстановлению значимых связей с миром. Потеря этих связей является одним из самых сложных переживаний, потому что человек, который не чувствует себя полностью интегрированным в целостный многозначный мир, ощущает этот мир как враждебный, непонятный, отвергающий и формально холодный" (Ротенберг, 2001, с. 214).

Применение Логотерапии и Экзистенциального анализа, их методов направлено на поиск смысла: восстановление утраченного смысла или поиск нового смысла. Когда смысл утрачен или разрушен, страдает и ПА. Это взаимно обратимая ситуация. Чтобы укрепить ПА, человеку необходимо обнаружить и определить для себя личный смысл жизни. А чтобы найти или вернуть утраченный смысл, человеку необходима ПА. Очевидно, что развитие или восстановление ПА у пациентов, нуждающихся в психотерапевтической помощи, можно использовать как дополнительный инструмент в логотерапевтической практике. Так, когда ПА ослаблена или затруднена (т.е. имеет какие-либо препятствия), применяются различные техники, в том числе коррекция сна; также нормализация функций и анализ содержания сновидений могут использоваться в сочетании с решением проблем.

Человеку предлагается проявить творческие способности, интуицию и воображение для решения сложных задач; ПА — это естественный способ их решения. В психотерапии есть несколько примеров использования техник и упражнений для решения проблем, например, арт-терапия, мозговой штурм, придумывание и поиск творческих решений.

Так, используя парадоксальную интенцию, логотерапевт может посоветовать пациенту с навязчивым страхом "создать" свои симптомы (например, фобию или навязчивую мысль). Затем пациент повторяет свои симптомы, предпочтительно с юмором, всякий раз, когда ожидает их появления. Однако такой вызов симптомов, повторение пересиливает их. Можно сказать, что пациент "творчески" подошел к своему навязчивому страху, что в итоге значительно уменьшает его. Хаотическое поведение (рис. 1, Б) не ищет смысла, и задача психотерапевта состоит в том, чтобы помочь пациенту найти способ перенаправить хаотичное поведение в сторону смысла, тем самым снимая напряжение, вызванное страхом.

Общие выводы и гипотезы

Исходя из вышеизложенного, мы вправе заключить, что между волей к смыслу и ПА человека существует определенная взаимная связь. В свою очередь, ПА является изначально врожденным мотивационным фактором поведения, а смысл, необходимый для человеческого сознания, должен быть найден.

Предполагается, что ПА является предшественником возникновения смысла у человека в ходе эволюционного развития. Именно человеческая ПА эволюционно и исторически способствовала возникновению и развитию ноэтического измерения человеческой сущности, являлась исходным фактором появления смысла в сознании и в ноодинамике смыслов.

Можно предположить, что ПА предваряет возникновение смысла у ребенка и является необходимым условием для его проявления и развития.

В свою очередь, ПА человека наиболее эффективна, когда личностный смысл присутствует, а когда смысл размывается или теряется, ПА ослабевает или исчезает. Следует также предположить, что на смертном одре ПА исчезает раньше, чем смысл. Можно представить, что ПА человека - это намеренно векторный градиент в поиске и

реализации смысла. Очевидно, что смысл существует в настоящем и направлен в будущее, тогда как ПА существует только в настоящем.

Таким образом, человеческая ПА, наряду с другими формами ее проявления (совесть, ответственность, страдание, медитация, жизненные привычки, способность делать выбор), обусловлена смыслом.

Редактор В.М.Ковальзон

Литература

- Frankl, V.E. Man's search for meaning. - Beacon Press, 1959.
- Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйсмана. — М.: Прогресс, 1990.
- Франкл В. Психотерапия и экзистенциализм. - М.: Миф+, 2015.
- Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ: Статьи и лекции. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016.
- Франкл В. Воля к смыслу. — М.: Альпина нон-фикшн, 2018.
- Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. — СПб.: Речь, 2000.
- Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2020.
- Франкл В. Подсознательный бог. Психотерапия и религия. — М.: Альпина нон-фикшн, 2022.
- Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. - М.: Политиздат, 1975.
- Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: ЛитРес, 2012.
- Ротенберг В.С. Адаптивная функция сна: причины и проявления ее нарушения. – М.: Наука, 1982.
- Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. – М.: Наука, 1984.
- Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг, обучение, здоровье. - М.: Просвещение, 1989.
- Ротенберг В.С. «Образ Я» и поведение. - М.: ЛитРес, 2000.
- Ротенберг В.С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. – М.: Рон, 2001.
- Rotenberg V.S. Search activity concept: relationship between behaviour, health and brain functions // *Activitas Nervosa Superior (Praha)*. 2009. V. 51. No. 1. P.12–44. (русс. пер. см.: www.sleep.ru)