

К вопросу локального устремления личности в психологии

4. *Мажирина К.Г., Первушина О.Н., Джафарова О.А.* Изменение стратегий поведения человека в ситуации неопределенности в курсе игрового компьютерного биоуправления // Вестник НГУ. Серия: психология, т.1, вып.1, 2007, с.44-50.

5. *Моросанова В.И.* Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. Том 23. – 2002, № 6.

6. *Осницкий А.К., Чуйкова Т.С.* Саморегуляция активности субъекта в ситуации потери работы // Вопр.психол. 1999, №1. С.92-104.

7. *Осницкий А.К.* Проблемы исследований субъектной активности // Вопр.психол. 1996, №1. С.5-19.

8. *Пиккенхайн Л.* Нейрофизиологические механизмы идеомоторной тренировки // Вопросы психологии, 1980, №3.

9. *Петровский В.А.* Личность в психологии. Ростов-на-Дону, 1996.

10. *Первушина О.Н.* Человек и неопределенность: на подступах к постановке проблемы // Вестник НГУ. Серия: психология, т.1, вып.1, 2007, с.11-19.

М.В. Самыкина

К проблеме смысла жизни и смысла смерти

Научный руководитель В.В. Шпунтова

Вопрос смысла жизни является в настоящее время актуальным, т.к. затрагивает интересы каждого человека и вызывает глубинное переживание собственной личности. Желание переживать всю полноту существования в некоторых случаях может оказаться настолько сильным, что истинный смысл подменяется ложным; это приводит к различного рода психическим нарушениям. В разные эпохи решением этой проблемы занимались философы и психологи экзистенционалисты.

Под смыслом жизни будем понимать переживание человеком своего уникального предназначения, ощущение гармонии в отношениях

«Я» – окружающий мир. Смысл имеет множество граней; ключ к нему – раскрытие человека, реализация собственного предназначения.

Человеку не следует искать абстрактного смысла жизни: у каждого собственное призвание и миссия в жизни, которая требует реализации. Согласно В. Франклу, смысл жизни можно открыть: совершая поступок (подвиг), переживая ценности либо страдания (Тихоненко, 1992).

Зачастую доступ к смыслу жизни может быть заблокирован. Эта ситуация кризиса смысла жизни, «экзистенциального вакуума» (Франкл, 1997), имеет три последствия:

1. Чувство опустошенности (обычно проявляющееся в виде признаков депрессии).
2. Внутреннее напряжение (сопровождающееся скованностью мышц).
3. Неуверенность в себе.

В.А. Тихоненко определяет ситуации кризиса жизни как события, заставляющие резко переоценить отношение к жизни, порождающие чувство бессмысленности дальнейшего существования. Их можно охарактеризовать как «перекрытие», блокаду жизненных целей, представление о невозможности самоактуализации, разрыв между «должным» и «сущим», между собственной и окружающей жизнью.

В целом, кризис смысла жизни можно охарактеризовать как состояние внутренней опустошенности, бессмысленности существования, возникающее в ситуации сильно затрагивающей основы бытия человека.

Можно выделить несколько скрытых форм кризиса смысла жизни: фрустрированная потребность в смысле замещается стремлением к власти, стремлением к удовольствию либо приводит к сексуальной компенсации. Так же можно говорить о «воскресных неврозах» (Франкл, 1999) – которые возникает в случае осознания недостатка наполненности содержания своей жизни, когда заканчивается рабочая неделя и пустота наедине с самим собой становится очевидной. Человек пытается убежать от себя самого, но напрасно, потому что в выходные дни перед ним наиболее ярко предстают бесцельность, бессодержательность и бессмысленность существования.

Длительное переживание кризиса смысла жизни может явиться причиной самоубийства, алкоголизма и преступности. Справедливо это также по отношению к заключенным и по отношению к кризисам пожилых людей.

При рассмотрении проблемы смысла смерти следует отметить труды философов-экзистенциалистов XX века: Ж.-П. Сартра, А. Камю, М. Хайдеггера, К. Ясперса и др. Они рассматривали жизнь как бытие к смерти: проблема смерти становится актуальной для людей в критических ситуациях, «пограничных» между жизнью и смертью. Выбирая между жизнью и смертью, человек может отдаться движению к смерти (самоубийство), либо проявить волю к жизни. Угроза смерти, по мнению философов-экзистенциалистов, заставляет людей задуматься о смысле и содержании прожитой жизни. Перед лицом смерти человек способен обрести себя, свою сущность и свободу.

Стоит так же отметить психологов экзистенциального направления, которые внесли большой вклад в решение проблемы смысла смерти – И. Ялом, Р. Мэй, В. Франкл, А. Лэнгле и др. Они писали о том, что страх смерти естественен для человека: «Страх смерти имеет огромное значение в нашем внутреннем опыте: он преследует нас как ничто другое, постоянно напоминает о себе неким «подземным грохотом», словно дремлющий вулкан. Это – темное, беспокоящее присутствие, притаившееся на краю сознания» (Ялом, 1999).

Мы считаем, что смысл смерти – это осознание и принятие того, что жизнь конечна, что стоит жить здесь и сейчас, не откладывая жизнь на потом. Следовательно, кризис смысла смерти заключается в неосознании собственной смерти путем вытеснения, отрицания или блокады; в результате возникает страх смерти, т. е. кризис смысла смерти выражается в страхе смерти.

Страх смерти имеет разные источники. Один из них – *экзистенциальный вакуум*: отсутствие цели и смысла в жизни. Пустое существование – это что-то промежуточное между жизнью и смертью, нечто приближенное к смерти: человеческая жизнь предстает как совокупность фрагментов времени, наполненная предметами и отношениями, в ней нет целостности, нет проекта жизни, который возникает только при принятии и осознании факта конечности существования.

Такое состояние М. Хайдеггер определяет как «безликость» – человек не воспринимает конечность своего существования, свою смертность, поскольку череда фрагментов не предполагает завершения. Ломка данного стереотипа при близком столкновении со смертью может приводить к неврозу. Таким образом, страх смерти может быть связан с ощущаемой пустотой жизни (Лэнгле, 2004).

Еще один источник страха смерти *одиночество, социальная изоляция и разобщенность людей*. Потребность в общности с другими людьми А. Адлер рассматривал как врожденную, базисную потребность человека (цит по: Франкл, 1999). Одиночество и социальная изоляция обостряют страх смерти. Аналогичные идеи находим у М. Хайдеггера – Ничто есть присутствие небытия в бытии. «Оно там всегда – страшное, сверхъестественное, манящее. Пасть в ничто означает утратить бытие, стать ничем. Смерть – абсолютное ничто, но есть и другие, не столь абсолютные способы вторжения небытия в бытие – например, отчуждение и изоляция от мира. Насколько возможности существования далеки от исполнения, настолько небытие превозмогает бытие» (Франкл, 1997). Но небытие, которого так страшится человек, находится не только вне человека, но и заключено в нем самом. Именно перед этим внутренним небытием человек испытывает страх, и из страха перед самим собой он бежит от самого себя: бежит от одиночества, так как одиночество означает – быть всегда наедине только с самим собой.

В определенном смысле страх смерти заставляет острее чувствовать и ценить счастливые мгновения жизни, стимулирует к активности, не позволяет откладывать жизнь «на потом». Каждый человек прodelывает немалую внутреннюю работу, чтобы научиться жить с этим страхом и защищаться от него. Однако чрезмерно жесткие защиты, основанные на отрицании, игнорировании этой данности существования, при определенных обстоятельствах не выдерживают и могут порождать различные формы психической патологии, прежде всего тревожные расстройства (Франкл, 1999).

Р. Мэй считает *тревогу* онтологической характеристикой человека, корнями уходящая в само его существование (Мэй, 2004). Тревога есть переживание угрозы надвигающегося небытия, субъективное состояние, через которое человек начинает осознавать, что его существ-

вание может быть разрушено, что он может лишиться себя и своего мира, что он может стать «ничем». Мы согласны с тем что, тревога может приводит к внутреннему конфликту между бытием и небытием. Она возникает в тот момент, когда человек сталкивается с потенциалом или возможностями реализовать свое бытие, найти смысл жизни. Когда человек отрицает потенциальные возможности, не может реализовать их, он испытывает чувство вины. Чем больше вытеснена реальность, тем сильнее внутренняя тревога.

Итак, тревога и страх смерти, появляющиеся при столкновении человека с Ничто или Небытием, создают условия для проявления кризиса смысла смерти. При этом происходит потеря смысла смерти, и, следовательно, смысла жизни, т. к. именно осознание собственной смерти наполняет жизнь смыслом. Человек погружается в Ничто.

В данной работе мы предполагаем, что смысл жизни и смысл смерти являются двумя полюсами единого целого: они взаимосвязаны. Одним из доказательств этого может служить тот факт, что кризисы смысла смерти и смысла жизни возникают одновременно, последствия их преодоления являются сходными (см. табл. 1).

Таблица 1

Последствия конструктивного и деструктивного преодоления кризисов жизни и смерти

Кризис смысла жизни	Кризис смысла смерти	
Последствия преодоления		
«+»	«-»	«+»
творчество	невроз	смысл жизни
активность	апатия	
отношения (семья)	суицид	
	зависимости (наркомания, алкоголизм, трудоголизм)	
	конформизм	
	агрессия	
	нарциссизм	
	преступность	
	шизофрения	

Одним из конструктивных способов преодоления кризиса смысла жизни мы считаем переживание ценностей. С помощью ценностей, человек может реализовывать творческие способности, созидательно включаться в окружающий мир. Появляется ощущение собственной значимости и положительное отношение к жизни. Личность становится более приспособленной к жизненным трудностям, стойкой к болезням. Так же «ценности переживания» реализуются в восприятии мира – красоты природы или искусства. Это помогает понять суть вещей; вбирая в себя из мира нечто ценное, человек обогащается внутренне, чувствуя гармонию с внешним и внутренним миром.

Мы предполагаем, что существуют определенные деструктивные приспособления помогающие ослабить страх смерти и преодолеть кризис смысла смерти. Одним из таких приспособлений является *невроз* (Мэй, 2004) Он позволяет сохранить центр человека, позволяет принять небытие и сохранить хотя бы маленькую частичку бытия. Однако, невротик, страдающий из-за конфликта, настолько боится потерять свой центр, что отказывается взаимодействовать, при этом сохраняет свои ригидные установки с минимальным реагированием и суженным жизненным пространством; из-за этого у него блокируются рост и развитие.

Другое приспособление описывал Р. Мэй: самой распространенной формой неспособности противостоять небытию является *конформизм*. Человек позволяет себе оказаться поглощенным огромным количеством групповых ответов и позиций, быть подавленным массой, вместе с утратой сознания себя, своих потенциальных возможностей и всего того, что характеризует его как уникальное и самобытное существо. Таким образом, человек на какое-то время избавляется от тревоги небытия, но ценой лишения возможностей и ощущения бытия. Постигание собственного, уникального для каждого человека смысла предполагает свободное самопроявление, иначе поиски смысла подменяются социальным моделированием – «срисовыванием» этих целей и смыслов у других, принятием целей, ожидаемых или навязываемых извне, подлинный смысл подменяется социальными стандартами. Согласно К. Юнгу, главной причиной психических расстройств является блокада процесса индивидуации, т.е. реализации своих сил и способностей. Ведущим конфликтом здесь выступает

296

конфликт между уникальностью каждого человека, его самостью и персоной (маской). В случае блокады процесса индивидуации человеку не удастся овладеть своим бессознательным и взять его под контроль, и тогда архаические образы и конфликты бессознательного могут завладеть психикой. Сюда можно отнести и страх смерти. На наш взгляд, бегство в массу наиболее распространенный способ преодоления страха смерти в наше время. Многие люди боятся отличаться от большинства, они испытывают страх перед своей индивидуальностью и перед своей реальной сущностью. Одной из главных причин блокады процесса индивидуации К. Юнг считает потребность соответствия социальным нормам и ожиданиям.

Третье приспособление – описанное Р. Лэнгом шизоидное состояние – попытка сохранить некое ненадежно структурированное хрупкое бытие: «нереальность восприятия и ложность целей системы ложного «Я» распространяются на ощущение мертвенности разделяемого с другими мира как целого, на тело, фактически на все сущее, и проникает даже в истинное «Я» (Лэнг, 1995). Все становится слитым с небытием. Само внутреннее «Я» становится полностью нереальным или «сфантазированным», расщепленным и мертвым, и оно уже не способно поддержать то непрочное ощущение собственной индивидуальности, с которого оно начало. Это чувство усиливается из-за использования тех самых возможностей, что являются самыми угрожающими в качестве средств защиты, например избегание отождествления для сохранения индивидуальности или обдуманное культивирование состояния смерти-в-жизни как защиты от жизненных мучений.

Последствием преодоления кризиса смысла жизни можно считать апатию – самозащитный механизм души. Речь здесь идет о душевной приспособляемости к своеобразному окружению; то, что в нем происходит, попадает в сознание лишь отголосками, эмоциональная жизнь сведена до низшего уровня. В. Франкл считает апатию симптомом «невроза безработицы», состояние некоторых безработных людей. Безработный воспринимает незаполненность своего времени как внутреннюю незаполненность, как незаполненность своего сознания. Не занятость любимым делом создает ощущение ненужности,

бессмысленности жизни, утрачивается ответственность своего бытия и все неудачи и ошибки сваливаются на судьбу. Безработица становится питательной почвой для развития невротических заболеваний. Однако есть другой тип безработных, те которые смогли заполнить избыток лишнего времени – они ходят на различные концерты, слушают музыку, берутся за любую работу, участвуют в социальных организациях. Поэтому можно говорить о том что, в основе невроза безработицы лежит ошибочное мнение, что профессиональная деятельность является единственным смыслом жизни; ложная идентификация профессии с жизненной задачей, к которой призван человек.

В своей статье В.А. Тихоненко указывает, что главный механизм, специфичный для суицидального поведения и запускающий акт самоубийства, – это инверсия (переворот) отношений к жизни и смерти. Жизнь утрачивает все степени положительного отношения и воспринимается только негативно, в то время как смерть меняет свой знак с отрицательного на положительный. С этого момента начинается формирование цели самоубийства и разработка плана ее реализации (Тихоненко, 1992).

Очевидно, что в основе суицидального поведения лежит конфликт. В конфликтных ситуациях личность переживает интенсивные отрицательно окрашенные эмоции (тоска, тревога, страх, гнев, отчаяние), сопровождающиеся ощущением «душевной боли». Это конфликт между бытием и небытием, он возникает в ситуации кризиса смысла жизни: доступ к смыслу жизни затруднен; страх смерти усиливается, повышается тревога, при этом смысл смерти искажается.

Теоретически можно допустить, что самоубийство как сознательно принесенная жертва может быть в некоторых случаях оправданным. Но практически хорошо известно, что мотивы таких самоубийств слишком часто коренятся в обиде. Именно в этих случаях мог бы быть найден другой выход из, казалось бы, безысходной ситуации. Таким образом, видимо, можно утверждать, что самоубийство никогда не может считаться оправданным. Ибо оно делает невозможным – в смысле реализации ценностей отношения – духовный рост и созревание в результате собственного страдания и причиняет страдания другим людям. Следовательно, самоубийство усугубляет

происшедшее несчастье или совершенную несправедливость, вместо того чтобы справиться с ними (Франкл, 1997).

Мы убеждены, что суицид является самым неоправданным проявлением смысла смерти. Выход из любой ситуации есть всегда. Если человек утверждает, что дальнейшее его существование бессмысленно, это не говорит об отсутствии смысла. Смысл всегда находится где-то рядом, просто человек его не видит, или не хочет видеть. Потому что его обнаружение подразумевает открытие себя самому себе. Но бывают ситуации, когда смысл действительно найти трудно и практически невозможно. Внешние обстоятельства настолько сильны, что блокируют путь к поиску смысла. Итак, положительное разрешение кризиса смысла жизни формирует ответственность и активность, а отрицательное приводит к деструкции и пассивности. Ответственное бытие предоставляет человеку свободу выбора, способствует всестороннему развитию, такие люди чаще испытывают состояние счастья и гармонии с окружающим миром, самим собой. Пассивное существование не развивает личность, делает её слабой, не приспособленной, погружая в состояние скуки и безучастия в собственной жизни. На наш взгляд, смысл жизни придает осознание конечности существования, за счет преодоления страха смерти. Мы полагаем, что смысл смерти заключается в ее осознании; тогда она становится источником задающим динамику жизни.

Изложенный выше материал получил следующее обобщение:

- смысл смерти является важным фактором возникновения смысла жизни: прослеживается неразрывная связь смыслов – жизни и смерти; смысл смерти зависит от того, в каком контексте человек воспринимает смерть, и наоборот, смысл жизни зависит от того, в каком контексте воспринимается жизнь (при этом смерть является самым важным контекстом осмысления жизни);
- позитивные последствия кризиса смысла жизни: реализация творческого потенциала, создание отношений, активное существование; негативные последствия – различные зависимости, преступность, трудоголизм, агрессия, неврозы, апатия, нарциссизм, конформизм и т.д.;

- позитивные последствия преодоления кризиса смысла смерти: обретение смысла жизни; отрицательные – конформизм, невроз, шизофрения и суицид;

- конечность существования является не только существенным признаком человеческой жизни, но и основополагающим для ее осмысления. Смысл существования имеет основу – ответственность перед жизнью (ответственность с точки зрения временности и неповторимости).

Литература

1. *Лэнг Р.* Расколотое «Я». СПб.: Белый кролик, 1995. – 352с. [электронный ресурс] [http:// www.nedug.ru/lib/lit/psych_125/raskol01.zip](http://www.nedug.ru/lib/lit/psych_125/raskol01.zip)

2. *Лэнгле А.* Жизнь, наполненная смыслом. М.: Изд-во: Генезис, 2004. [электронный ресурс] [http:// psylib.org.ua/books/lengle01/index.htm](http://psylib.org.ua/books/lengle01/index.htm)

3. *Мэй Р.* Открытие бытия: очерки экзистенциальной психологии. М.: Изд-во: Институт общегуманитарных исследований, 2004. [электронный ресурс] <http://psylib.org.ua/books/meyro03/index.htm>

4. *Тихоненко В.А.* Жизненный смысл выбора смерти // Человек, М.: 1992. № 6. [электронный ресурс] <http://www.aquarun.ru/psih/smert/smert3.html>

5. *Франкл В.* Основы понимания логотерапии. Из книги «Доктор и душа». СПб.: Ювента, 1997. С 242-279.

6. *Франкл В.* Психотерапия на практике. СПб.: Ювента, 1999. – 256с.

7. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М.: «Класс», 1999.