

УДК 159.99

DOI: 10.18384/2949-5105-2024-2-88-102

ПРОБЛЕМА СМЫСЛА ЖИЗНИ В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Мартынова Е. В.*Высшая Школа психологического консультирования**105187, г. Москва, ул. Ткацкая, д. 46, Российская Федерация***Аннотация**

Цель. Рассмотреть характеристики психологического феномена системы смысложизненных пластов с оценкой его коррекционно-педагогического и воспитательного потенциала.

Процедура и методы. Ключевой метод исследования содержания феномена – контент-анализ. Для оценки уровня феномена системы смысложизненных пластов и его потенциала использовались корреляционный анализ, наблюдение и качественный анализ диалогов в практической консультативной работе.

Результаты. Показано, что система смысложизненных пластов отражает представленный в сознании индивида феномен смысла жизни. Эта система является своего рода каркасом, при наполнении конкретными смыслами становится широтой диапазона смысла жизни и обеспечивает прочность и устойчивость этого надличностного образования. Обращение к проблеме смысла жизни имеет выраженный психотерапевтический эффект.

Теоретическая и/или практическая значимость заключается в теоретическом обосновании системного подхода к пониманию феномена смысложизненных ориентаций и выявлению в нём конкретных содержательных элементов. Долгосрочное наблюдение за сопровождением клиентов в процессе становления и развития системы смысложизненных пластов позволило выявить основные этапы в этой работе и обозначить их конкретное практическое содержание.

Ключевые слова: возвышенные, обыденные, эгоцентрические, абстрактно-теоретические, ситуативные смыслы, психологическое консультирование, система смысложизненных пластов, смысл жизни, широта диапазона смысла жизни, терапевтический эффект обращения к проблеме смысла жизни

THE PROBLEM OF THE MEANING OF LIFE IN THE PRACTICE OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING

E. Martynova*Higher School of Psychological Counseling**ul. Tkatskaya, 46, Moscow, 105187, Russian Federation***Abstract**

Aim. To consider the characteristics of the psychological phenomenon of the system of life meaning layers and evaluate its correctional, pedagogical and educational potential.

Methodology. The key method of studying the content of the phenomenon is content analysis. To assess the level of its potential, correlation analysis, observation and qualitative analysis of dialogues in practical advisory work were used.

Results. It is shown that the system of life meaning layers reflects the phenomenon of the meaning of life presented in the consciousness of an individual. This system is a kind of framework; when filled with specific meanings, it becomes the breadth of the range of the meaning of life and ensures the strength and stability of this transpersonal education. Addressing the problem of the meaning of life has a pronounced psychotherapeutic effect.

Research implications. The theoretical and/or practical significance lies in the theoretical substantiation of a systematic approach to understanding the phenomenon of life orientations and identifying specific content elements in it. Long-term monitoring of customer support in the process of formation and development of the system of life-meaning layers made it possible to identify the main stages in this work and identify their specific practical content.

Keywords: sublime, ordinary, egocentric, abstract-theoretical, situational meanings; psychological counseling; system of life-meaning layers; meaning of life; scope of the meaning of life; therapeutic effect of addressing the problem of the meaning of life

Введение

В 2014 г. в докладе на Учёном совете Психологического института РАО, посвящённом его 90-летию, Виль Эммануилович Чудновский говорил о том, что психология смысла жизни уходит своими корнями в соотношение внешнего и внутреннего. В. Э. Чудновский, опираясь на идеи С. Л. Рубинштейна [5] о единстве внешней и внутренней деятельности человека, о детерминации внешнего внутренним, о приоритете внутренней деятельности в переструктурировании человеком своего духовного мира, всегда с глубоким вниманием относился к внутреннему миру человека. Субъектно-деятельностный подход и философия С. Л. Рубинштейна установили для В. Э. Чудновского и его учеников приоритет качественного анализа над количественным, ценность исследования внутренней активности человека, пролонгированные наблюдения за жизнью и профессиональной деятельностью человека, изменениями его личности и движениями

его души. Созданный его учителем Н. С. Лейтесом¹ и разработанный им далее особый жанр психологического исследования – психологический портрет личности в виде очерка – определил для его практикующих учеников особый путь к внутреннему миру личности: психологическое консультирование с помощью метода диалога [3].

Наблюдая за происходящими в мире геополитическими, социально-экономическими, национально-культурными, философско-мировоззренческими переменами, современный человек переживает целый спектр разнообразных, зачастую полярных чувств. Отсутствие внутренней и внешней идеологии, возможности опереться на неё в кризисных ситуациях приводит к тому, что человек не имеет собственной позиции по многим вопросам, а если имеет, то не может её аргументировать; встречаясь с другими мнениями, испытывает злость или впадает

¹ Карпова Н. Л. К 100-летию Натана Семёновича Лейтеса // Психологическая газета. 2018. 17 мая.

в отчаяние. Под влиянием сильных чувств, не осознавая смысла своих действий, человек принимает ошибочные решения, которые способны изменить и даже сломать его жизнь. Принимая ложный смысл за истинный, человек совершает действия, приводящие его к подлинным жизненным трагедиям [8].

За этим стоят неопределённость жизненной позиции либо её отсутствие, ощущение бессмысленности бытия, ложные смыслы, чуждые, не присвоенные индивидом ценности, инфантильность и незрелость личности, разочарование в себе и своей жизни. Подобные переживания приводят человека к психологу-консультанту.

В практике психологического консультирования смысложизненные проблемы в качестве отдельных запросов выступают нечасто. Но каждый клиент психолога-консультанта приносит в работу темы «вокруг» смысла. Это исследование и анализ собственных ценностей, постановка и реализация целей, отношение к жизни, смерти и страх перед ними, разорванная временная перспектива – отрицание прошлого и отсутствие будущего, «жизненный разлом», личностная и профессиональная позиция, проблема «неделания», отношения с людьми, профессиональная деятельность и карьера, зависимости и здоровье, семья и любовь, – словом, в каждой истории клиента время от времени звучит смысловой вопрос: «Зачем?» В какой-то момент в этом диалоге формулируется вечный вопрос: «В чём для Вас смысл жизни?»

Первый этап исследования (1999–2002)

Начиная наше исследование о влиянии обращения к проблеме смысла

жизни на профессиональный выбор и становление личности в профессии педагога, мы обнаружили, что, даже один раз задавшись этим вопросом, человек не может перестать думать об этом и начинает искать на него ответ. Всякий раз, задавая клиенту вопрос о смысле жизни, психолог-консультант как бы «включает» процесс не только поиска смысла жизни, но также обдумывания, осмысления, оценивания и переоценивания того, что происходит в жизни человека¹. В консультативной работе с этой целью мы активно используем **систему смысложизненных пластов** [4].

В 2000–2002 гг. мы провели большое исследование содержания феномена смысла жизни в представлении студентов разных курсов, факультетов и форм обучения. Для этого респондентам было предложено написать 10-минутное мини-сочинение, продолжив предложение «Смысл жизни – это...» Для анализа сочинений был использован контент-анализ. Всего было обработано более 1500 сочинений. Анализ такого массива данных позволил увидеть, что феномен смысла жизни в понимании респондентов представляет собой определённые типы смыслов, которые мы объединили в несколько групп. Эти группы были названы *смысложизненными пластами*. Они получили следующие названия в зависимости от своего содержания: **возвышенный, обыденный, эгоцентрический, аб-**

¹ Мартынова Е. В. Роль смысложизненных ориентаций в процессе личностной подготовки студентов педагогического вуза к профессиональной деятельности // Смысл жизни, акме и профессиональное становление педагога: учебное пособие для студентов педагогических вузов / под ред. В. Э. Чудновского. М.; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2008. С. 236–252.

страктно-теоретический, ситуативный. Индикаторами смысложизненных пластов стали определённые слова и словосочетания, зафиксированные в кодировочной инструкции.

Возвышенный пласт составляли «высокие» цели и устремления индивида, имеющие общечеловеческую, духовную, глобальную ценность и направленность, например: развитие и самосовершенствование, познание, активная деятельная жизнь, свобода и творчество, религия, красота природы и искусства, счастье других. **Обыденный** пласт включал смыслы повседневной человеческой жизни. Это ценности счастливой семейной жизни, родительства и супружества, образования и работы, материальной обеспеченности, любви и общения, здоровья и долголетия. **Эгоцентрический** пласт охватывал субъективно-личностные устремления, цели и ценности индивида: общественное признание, самостоятельность и независимость от других, деловую карьеру и успех, развлечения, отдых и путешествия, известность, реализацию своих способностей и талантов, познание самого себя, желание ни в чём себе не отказывать и самому быть счастливым. К **абстрактно-теоретическому** пласту отнесли определения смысла жизни, которые давали респонденты, общетеоретическое понимание ими этого феномена, не имеющее конкретного содержания, то, ради чего стоит жить, найти место в жизни, просто жить, добиться поставленных целей и реализовать мечты, сама жизнь, судьба, система жизненных ценностей. **Ситуативный** пласт включал в себя план жизни и цели, ограниченные близкими временными границами, ситуативно значимые и не

затрагивающие основной ценностной иерархии индивида. К этой категории мы также относили высказывания, определяющие план жизни (от рождения до смерти), приобретение чего-то материального либо новых навыков, ближайшие цели и планы индивида.

Однако в сочинениях встречались упоминания, относящиеся не к одному, а к двум, трём и даже пяти смысложизненным пластам. Это позволило предположить, что содержательно смысл жизни в представлении обычного человека являет собой организованную иерархию смыслов, которую мы позже определили как **систему смысложизненных пластов**.

Наконец, все смыслы, входящие в те или иные смысложизненные пласты, их сумма и содержательное значение, включая сами пласты, получили название **широта диапазона смысла жизни**. Это название в одной из наших бесед было предложено В. Э. Чудновским.

Первоначальное исследование подтвердило важность и необходимость наличия у индивида **целостной** системы смысложизненных пластов. Оказалось, что заполненность пластов определёнными смыслами способствует гармонизации как самой личности, так и картины мира субъекта. Широта диапазона смысла жизни позволяла человеку в критических ситуациях при утрате какого-либо из смыслов (потеря работы, развод, смерть близкого) найти в себе силы, чтобы жить дальше в трудных жизненных обстоятельствах, преодолевать депрессию и тоску, выдерживать напряжение, тревогу, неопределённость. В этом случае оставшиеся смыслы из разных пластов становились экзистенциальными опорами, которые помогали человеку пре-

одолевать стресс и его разрушительные для здоровья последствия.

Наоборот, отсутствие каких-либо других смыслов из обозначенной системы (*моносмысл*) при потере единственного смысла могло приводить к депрессиям, суицидальным мыслям, к развитию химических и эмоциональных зависимостей.

Выделение в этой системе ведущего смысложизненного пласта оказалось невозможным. Мы предположили, что в разных жизненных ситуациях могут актуализироваться смыслы из разных пластов, а эта актуализация будет обусловлена становлением мотивационно-потребностной сферы, а также возрастными, социальными, личностными особенностями индивида.

Однако уже тогда проведённый в рамках исследования спецкурс «Смысл жизни и судьба» позволил обнаружить мощный психотерапевтический эффект обращения к проблеме смысла жизни. Сравнительный анализ сочинений до и после проведения спецкурса показал, что психологическая поддержка и сопровождение субъекта в процессе формирования системы смысложизненных пластов заключаются не столько в коррекции смысла жизни или в перемещении его из одного пласта в другой, сколько в расширении диапазона смысла жизни, в создании новых и заполнении суще-

ствующих смысложизненных пластов новыми дополнительными смыслами.

Обнаружилось, что **широта диапазона смысла жизни** представляет собой объёмное психологическое образование. Она способна «расти» не только в высоту, образуя новые смысложизненные пласты, но и в ширину – путём увеличения количества малых смыслов разного типа. Оба этих способа оказались терапевтичны. Резюмируя наше исследование, мы подчёркивали: создание такой объёмной иерархической системы может выступать своего рода основой, стержнем психотерапевтической работы в процессе социальной адаптации выпускников школ и вузов, людей, меняющих жизненное или профессиональное направление, а также в ходе реабилитации военнослужащих, инвалидов, химически зависимых и других категорий населения.

В тот момент система смысложизненных пластов представлялась нам следующим образом (рис. 1): возвышенные смыслы располагаютсяверху этой системы, ситуативные смыслы – в самом низу, абстрактно-теоретический пласт находится над ситуативным, над ним – эгоцентрический и выше – обыденный. Такой порядок расположения пластов был обусловлен авторским представлением об иерархии пластов и их становлением в онтогенезе. Вопрос об онтогенезе системы

Возвышенные смыслы / Sublime meanings
Обыденные смыслы / Ordinary meanings
Эгоцентрические смыслы / Egocentric meanings
Абстрактно-теоретические смыслы / Abstract-theoretical meanings
Ситуативные смыслы / Situational meanings

Рис. 1 / Fig. 1. Система смысложизненных пластов / The system of life meaning layers

смыслжизненных пластов остался без ответа.

Первоначально мы предполагали, что формирование этой системы начинается с возникновения ситуативных смыслов. Значимые, но ограниченные во времени цели могут достигать уровня смыслов и таким образом начинать образовывать основу этой системы. Затем присоединяются обыденные и возвышенные смыслы. Мы предполагали, что эгоцентрические смыслы появляются в этой системе позже остальных, т. к. в исследовании нами разу не встретились сочинения, в которых были бы упомянуты только эгоцентрические смыслы. Абстрактно-теоретический пласт в исследовании стоял особняком: оказалось, что для понимания собственного смысла жизни человеку не обязательно было давать этому феномену определение.

В исследовании 2000–2002 гг. было показано, что наибольшую значимость для респондентов имеют смыслы и ценности обыденного пласта: родительство, семья, образование, работа. Кроме того, оказалось, что обращение к проблеме смысла жизни приводит к значительному субъективному расширению содержательного значения этого психологического феномена. Изучение письменных работ респондентов по окончании спецкурса показало, что в иерархии смыслов происходит динамическая подвижка, появляются новые пласты, увеличивается количество новых смыслов. Хотя удельный вес категорий в общей структуре смысла жизни оставался различным, тем не менее наблюдалось некоторое стремление к выравниванию системы, определённой гармонизации её внутренних составляющих.

Проведённый корреляционный анализ показал положительную связь между шириной диапазона смысла жизни и уровнем осмысленности жизни по тесту СЖО Д. А. Леонтьева. Оказалось, что чем шире и содержательно полнее система смысложизненных пластов индивида, тем выше продуктивность и осмысленность прожитой части жизни. Расширение диапазона смысла жизни также способствовало развитию у студентов представления о себе как о сильной личности, способной управлять собственной жизнью, повышению значимости ответственности за собственную жизнь и росту ценности интересной работы.

Интеркорреляционный анализ подтвердил, что система смысложизненных пластов является целостным феноменом, который тесно связан с ценностными и смысложизненными ориентациями индивида. Это позволило выделить и описать единую ценностно-смысловую систему, детерминирующую осмысленность жизни студентов, включающую в себя три блока: **обыденно-гедонистический, когнитивно-трансцендентный и эгопрагматический**. По сути, выделенные типы ценностей выявили определённую типологию ценностно-смысловой сферы личности. Причём уровень осмысленности жизни индивида определялся доминированием в ценностной иерархии того или иного блока ценностей.

Теоретическое обоснование системного подхода к феномену смысла жизни

Более 20 лет мы исследовали в практике психологического консультирования процесс развития целостной

системы смысложизненных пластов, заполнения её новыми смыслами, наблюдали за её динамикой и терапевтическим эффектом её влияния в работе с такими клиентскими запросами, как потери, негативные переживания, проблемы супружеских и детско-родительских отношений, развод, потеря работы, эмоциональное выгорание, поиск себя в профессии, зависимости, проблемы здоровья и тяжёлые заболевания, карьера, финансовые проблемы, прокрастинация и лень, отношения человека со временем и многое другое.

Подводя итог многолетним размышлениям и наблюдениям, остановимся последовательно на ряде вопросов, которые возникают при внимательном взгляде на эти взаимосвязанные феномены: систему смысложизненных пластов и широту диапазона смысла жизни. Вот несколько вопросов, которые мы намерены обсудить.

1. Что такое смысл жизни как психологический феномен? От какого определения смысла мы отталкиваемся и почему?

2. Можно ли называть широту диапазона системой и почему? Являются ли пласты взаимодействующими? Какое влияние они оказывают друг на друга?

3. Как образуется система смысложизненных пластов? Каковы её основные характеристики? В чём заключается сущность смысложизненных пластов?

4. Наконец, каким образом этот феномен может быть использован в работе практикующего психолога?

Нам не раз приходилось участвовать в научных и бытовых дискуссиях о том, что такое смысл жизни. На наших глазах происходило развитие

и становление определения этого психологического феномена, данное В. Э. Чудновским: от значимой цели и «идеи, содержащей в себе цель жизни человека, присвоенной им и ставшей ценностью наиболее высокого порядка», до не просто идеи, присвоенной человеком, «но особого психического образования, которое, приобретая отнесенность к устойчивости, эмансипируется от породивших его условий и может существенно влиять на жизнь человека» [1, с. 368].

Многолетние исследования смысла жизни как психологического феномена дают нам сегодня право говорить о том, что философское обсуждение смысла жизни и его психологический анализ как феномена, представленного в сознании и жизненном пространстве личности, не могут быть одинаковыми и не должны соответствовать друг другу по всем или ряду параметров. Психологически главным, указывал Д. А. Леонтьев, является не осознанное представление о смысле жизни, а насыщенность реальной повседневной жизни реальным смыслом¹. Таким образом, когда речь идёт о смысле жизни как психологическом феномене, следует оперировать психологическими категориями, выделять и описывать его общепсихологические признаки и характеристики.

Сложности в разведении философского и психологического понятия смысла жизни переживают многие, кто обращается к этой проблеме в процессе психологического консультирования. Поэтому одна из задач психоло-

¹ Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности: учебное пособие для вузов по специальности «Психология». 2-е изд. М.: Смысл, 1997. 63 с.

га-консультанта состоит в том, чтобы сначала помочь человеку в осознании содержательного понимания смысла жизни как психического образования, в котором, по меткому выражению К. В. Карпинского, «сплавлены когнитивный (“идея”) и аффективный (“ценность”) компоненты» [1, с. 369], а затем оказывать поддержку в нахождении и осмыслении внутренних переживаний, окрашивающих его. Вслед за тем клиенту предстоит пройти сложный путь рефлексии до понимания субстанциональности, т. е. самостоятельности, устойчивости смысла жизни, и обнаружить для себя самого его независимость и действенную природу, его способность определять жизненный путь личности, увидеть возможные отклонения от этого пути и скорректировать его при необходимости. По сути индивидуальная работа человека над пониманием смысла жизни проходит тот же, только содержательный, путь, что и научная мысль В. Э. Чудновского: от идеи, цели и ценности до сложного надличностного образования, определяющего не только жизненный путь человека, но и стратегию его жизни, его прорывы и поражения, детерминирующего его движение, его деятельность, его жизненную, личностную и профессиональную позицию [9].

Таким образом, опора психолога-консультанта на определение смысла жизни как особого психического образования, способного приобрести устойчивость, эмансипироваться от породивших его условий и существенно влиять на жизнь человека, является важным условием эффективной консультативной работы.

Обратимся теперь к вопросу о том, действительно ли описанная нами ши-

рота диапазона смысла жизни является системой, обладает ли она характеристиками системы, какого рода эта система и какова её структура? Возьмём за основу определение системы как совокупности элементов произвольной природы, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определённую целостность, единство [6].

Принимая смысложизненные пласты за элементы произвольной природы, рассматривая конкретные смыслы, наполняющие эти пласты содержанием, мы наделили их определённым семантическим значением, отражающим общие существенные признаки этих смыслов.

Дальнейшая систематизация данных, будучи попыткой выстроить их логический, пространственный, временной порядок, выявила иерархическую организованность смысложизненных пластов. Взаимодействуют ли эти пласты между собой? Оказывают ли влияние друг на друга? Полагаем, что да. Вероятно, границы между ними не должны быть жёсткими и непроницаемыми. Наоборот, прозрачность и проницаемость границ позволяет саморефлексии или терапевтическим интервенциям психолога-консультанта проникать в содержание смыслов, «дробить» крупные на более мелкие части, ситуативные цели «подрачивать» до величины смысла, обыденные смыслы трансформировать в эгоцентрические или возвышенные. Так, сравнительный анализ работ, выполненных до и после эксперимента, обнаруживал, как моносмысл («семья») мог в дальнейшем раскрываться, распадаться на составляющие, которые могли не только относиться к первоначально указанному, но и занимать

места в других пластах («*вырастить детей порядочными людьми, дать им хорошее образование, научить их трудиться на благо Родины, любить природу, научить их любить собственных детей*»).

Рассматривая иерархически организованные смысложизненные пласты, объединённые как единой идеей – «смысл жизни», так и сознанием и психологическим пространством конкретного индивида – «смысл жизни *имярек*», мы обнаруживаем целостность и единство этого феномена. Философский анализ представлений о системе также подтверждает, что выделенное и описанное нами явление соответствует базовым философским категориям *целое* и *часть* и их *соотношение*. Опираясь на утверждения Канта, Гегеля, Маркса, современная философия полагает, что утверждение о том, что целое обуславливается внутренним единством частей, а не простой их суммой, целое главенствует над частями, остаётся принципиальным [7].

Эти процессы: обобщённое представление о смысле жизни при первом обращении к этой теме, затем наполнение его содержанием, после обобщение и систематизация, наконец, анализ выделенных частей и новое объединение уже в относительно устойчивое, независимое от внешних условий такое целостное образование, как «индивидуальный смысл жизни», – мы наблюдаем при групповой или индивидуальной психотерапевтической работе по смысложизненной проблематике. Таким образом, по всем признакам перед нами **система**.

Как же образуется система смысложизненных пластов? Отвечая на этот

вопрос, необходимо учитывать как онтогенез этого феномена и особенности его развития, так и его возможный сензитивный период. Итак, смысл жизни рассматривается исследователями как онтогенетически позднее новообразование человеческой психики [2], возникновение которого детерминировано вызреванием целого ряда внутренних и внешних условий. К числу внутренних условий относят развитие мотивационной сферы, её иерархизацию, усиление смыслообразующих мотивов, сформированность и непротиворечивость ценностной иерархии, зрелость рефлексивного сознания, навыки трансцендирования как выхода за пределы собственного Я и умение посмотреть на свою жизнь с точки зрения транспективы, осознанное отношение к жизненным временам, осознание ограниченности человеческого бытия и принятие существования смерти и др.

Среди внешних условий прежде всего отмечают сложные жизненные обстоятельства, своеобразные «жизненные вызовы», требующие самоопределения личности не только в конкретной ситуации, но и в отношении всей её жизни в целом.

Как сензитивный период для смысложизненного развития личности выделяют поздний подростковый и ранний юношеский возраст. Кроме того, важным является утверждение о том, что развитие смысла жизни в онтогенезе характеризуется факультативностью, неравномерностью и гетерохронностью [2].

Система смысложизненных пластов, отражая представленный в сознании индивида феномен смысла жизни, несомненно, является поздним онтогене-

тическим образованием. Вероятно, её образование начинается в *моносмысловом* виде, т. е. с появления наиболее значимого смысла. Только более глубокое личностное развитие, вызревание необходимых внутренних и внешних условий может стимулировать формирование этой системы и её развитие в широту диапазона смысла жизни. Несомненно, эта система может развиваться, расширяться, формироваться под влиянием дополнительного обучения, воспитания, воздействия и взаимодействия с родителями, педагогами, воспитателями, консультантами, которые будут стимулировать обращение индивида к смысловой проблеме.

Вопрос о том, какой пласт этой системы образуется первым, остаётся открытым. Вероятнее всего, первыми появляются быденные смыслы. Именно они наполняют человеческую жизнь основным содержанием, являются своеобразным центром, который обрастает другими смыслами, фундаментом, на котором в дальнейшем образуются другие пласты.

Практическая консультативная работа с клиентами помогла нам обнаружить связь смысловых пластов с экзистенциальной позицией, т. е. отношениями человека с миром и другими людьми. Так, смыслы быденного пласта отражают позицию «я для близких, я для семьи». В смыслах возвышенного и эгоцентрического пластов появляется категория мира. Возвышенные смыслы связаны с позицией «я для мира», а эгоцентрические смыслы определяют позицию «мир для меня». Ситуативные смыслы представляют собой высокую значимость цели

«здесь и сейчас в этой конкретной жизненной ситуации».

Экзистенциальная суть смысловых пластов очень важна, когда мы рассматриваем эту систему в динамике. Изменение, расширение существующих пластов, появление новых пластов и новых смыслов будет взаимосвязано со становлением экзистенциальной позиции или совершенствованием этого целостного надличностного образования.

Наше исследование 2000–2002 гг. подтверждает, что студенты дневного отделения (18–21 год), находящиеся в сензитивном периоде для формирования психологического феномена смысла жизни, особенно серьёзно откликнулись на обращение к этой теме, с интересом рассуждали о ней, рефлексировали, с удовольствием выполняли письменные задания, вели дневники своих размышлений после практических занятий. Их мини-сочинения до и после экспериментальной работы были более развёрнутыми и полными, чем, например, сочинения студентов-заочников старшего возраста. Именно среди последних нам встречались моносмыслы, т. е. определения смысла жизни, состоящие не просто из одного пласта, а зачастую ограниченные одним смыслом: «*семья*», «*любовь*», «*дети*», «*профессия*», «*хороший заработок*», «*просто жизнь*» и др. Кроме того, в беседах с людьми старшего возраста мы наталкивались на сопротивление и даже протесты: «*никогда об этом не думал*», «*никакого смысла нет*», «*искать смысл – это работа для дураков*» и т. п. Вероятно, таким образом проявляется задержанное *смысловое развитие личности* [2].

Однако среди студентов-психологов, получающих второе высшее образование, мы не встречали моносмыслов. Взрослые студенты с интересом погружались в тему смысла жизни, глубоко рефлексировали, с удовольствием выполняли задания. Очевидно, осознанное решение о получении второго высшего образования свидетельствует и о достаточном уровне развития личности, и о развитии мотивационной сферы, и об устойчивой ценностной иерархии, т. е. о наличии тех внутренних условий, которые детерминируют возникновение и формирование смысла жизни как психологического феномена.

Таким образом, система смысло-жизненных пластов является содержательным отражением феномена смысла жизни в сознании и жизненном пространстве человека. Система смысло-жизненных пластов и широта диапазона смысла жизни близкие, но не совпадающие явления. Система пластов представляет собой своего рода «скелет», «остов», «каркас», который, наполняясь содержанием (конкретными смыслами), создаёт прочность и устойчивость всей этой «конструкции».

Что же касается широты диапазона смысла жизни, это объёмное психологическое образование представляет собой и систему смысло-жизненных пластов, и все смыслы, наполняющие её. Можно ли говорить о широте диапазона смысла жизни при моносмысловой системе? Скорее всего, нет. Само слово *широта* предполагает наличие в этой системе ряда пластов и нескольких смыслов.

Вопрос о расположении пластов в смысло-жизненной системе, их порядок по отношению друг к другу на дан-

ном этапе остаётся открытым и требует дополнительного изучения. Сама идея «пластов» предполагает их расположение в определённом порядке, их внутреннюю однородность как определяющую характеристику. Однако мы не исключаем, что эта система может быть представлена и в виде другого явления, как-то живая клетка, геометрическая фигура как на плоскости, так и в пространстве и т. п. Выбор подобной «метафоры» повлияет на структуру этого явления, но не на содержание его элементов. Оставим эту возможность другим исследователям.

Особенности практического применения системы смысло-жизненных пластов в работе психолога-консультанта

Особый интерес представляет практическая работа психолога-консультанта по сопровождению клиента в процессе формирования, становления или развития системы смысло-жизненных пластов.

Этот процесс состоит из нескольких шагов. *На первом этапе* психологу прежде всего необходимо понять, насколько личность готова обратиться к этой проблеме, есть ли у этой личности это новообразование или нет, в каком виде оно существует, можно ли говорить о существовании системы смысло-жизненных пластов, или выявляется моносмысл, нет ли так называемого «задержанного» смысло-жизненного развития или даже личностной дефицитарности в ценностно-смысловой сфере, развита ли у индивида рефлексия, умеет ли он «выходить за пределы своего Я», видит ли собственную жизнь в транспективе и т. д. Словом, основная задача этого этапа для пси-

холога – исследовать и оценить внутренние условия, необходимые для существования смысла жизни, и возможные потенциальные способности личности для работы в этой теме.

На втором этапе работа психолога-консультанта прямо зависит от полученных результатов. Если обнаруживается, что клиент – зрелая личность, умеющая рефлексировать и размышлять, обладающая устойчивой ценностно-смысловой сферой, имеющая психологическое новообразование «смысл жизни», в нашей совместной работе с клиентом мы можем заниматься исследованием смысложизненных пластов, их наполнением новыми смыслами, расширением и гармонизацией всей этой системы, устранением в ней возможных противоречий и конфликтов, решением сложных жизненных задач, оказывать помощь и поддержку в становлении смыслов, связанных с противоречивыми переживаниями, отношениями, мотивами, ценностными конфликтами, а также искать ресурсы для включения новых смыслов в систему и для реализации этих смыслов.

Если же оказывается, что человек не задумывался о смысле жизни или имеет моносмысл очень узкого содержания, особенно если это эгоцентрический смысл, связанный с желанием «брать от мира», то такая работа является достаточно сложной. Например, если человек видит смысл жизни лишь в получении удовольствия и таким образом направляет свою жизнь, потребуется глубокая, серьезная и длительная совместная работа с психологом-консультантом. Такое взаимодействие становится не столько терапевтическим, сколько коррекци-

онно-воспитательным. Необходимо помочь человеку увидеть, что все его смыслы связаны с потреблением, с желанием взять что-то от мира и только для себя, что он живёт в дефиците смыслов, не замечает потребностей других людей, в том числе и своих близких.

Психолог при этом может встретиться с непониманием и отвержением со стороны клиента, сопротивлением и активизацией его защитных механизмов, что может вызывать у консультанта контрпереносные чувства и осложнять клиент-терапевтическое взаимодействие. Клиент, в свою очередь, может столкнуться с нежеланием вообще продолжать подобную работу, которая может представляться клиенту-гедонисту не просто тяжёлой, но и не нужной.

В работе с системой смысложизненных пластов очень важным является консультирование, связанное с обращением к конкретным смысложизненным пластам. В последние годы клиенты часто обращаются за помощью в наполнении возвышенного пласта. Удивительно, но люди страдают, когда начинают понимать, что не приносят пользы миру и другим людям. В работе с клиентами с эгоцентрическими смыслами задача психолога – показать человеку, что он берёт от мира много, а отдаёт мало. Нужно учить клиента отдавать, на образцах из области литературы, кино и искусства показывать, как это делают другие, научить его видеть, как он получает заботу, тепло, внимание от окружающих его людей, и стимулировать его ответные действия. Такая работа является для клиента сложной, зачастую болезненной, так как приходится встречаться

с собственными социально неодобряемыми установками, с эгоистичной и инфантильной частью себя. Не менее сложно и психологу, т. к. он в этой работе является своеобразным образцом для клиента и в своём поведении, и в своих переживаниях. Клиенты, переживающие собственную боль, могут провоцировать подобные переживания и у психолога.

Обнаружение у клиента только ситуативных смыслов требует от психолога-консультанта глубокого исследования причин такого явления. Как правило, это может быть обусловлено невызревшими внутренними условиями для формирования смысложизненного новообразования. Однако обращение за психологической помощью можно рассматривать и как появление внешних условий, а также как наличие внутренних предпосылок для формирования смысла жизни. В беседах и диалогах с такими клиентами следует обращать внимание даже на едва заметные индикаторы смысла жизни, отражающиеся в речи клиентов и их действиях, помогать им в развитии этих мыслей, размышлений, активностей, максимально стимулировать их личностное развитие, рекомендуя чтение книг, просмотр фильмов и спектаклей, слушание музыки, посещение музеев и картинных галерей.

Однако гармонизация системы смысложизненных пластов включает в себя наполнение и ситуативного пласта, особенно если человек полон только возвышенных устремлений. Задача консультанта – показать человеку, что удовлетворённость жизнью связана не только с высокими планами и далёкими мечтами, но и с достижением небольших ощутимых резуль-

татов. Прежде всего это определяется решением конкретных жизненных задач, обучением новым навыкам, активным ручным и физическим трудом. Оторванность современного человека от живой реальности, погружение в виртуальный мир информации и отчуждений способствует деформации смысла жизни. Задача психолога-консультанта обнаружить эту деформацию, помочь клиенту увидеть её и вместе выстроить способы гармонизации этой системы.

Заключение

Таким образом, обращение клиента к психологу-консультанту со смысложизненной проблематикой, их совместная работа по исследованию системы смысложизненных пластов, её наполнению и расширению, содействие росту широты диапазона смысла жизни являются важной задачей психологического консультирования, имеющего личностно-ориентированный характер и происходящего при помощи диалогического взаимодействия. В ходе этой серьёзной экзистенциальной работы изменяются, развиваются клиент-терапевтические отношения, личность, жизнь как клиента, так и самого психолога-консультанта. Именно такое понимание терапевтичности обращения к проблеме смысла жизни через диалог двух самостоятельных, активных, зрелых личностей изложил В. Э. Чудновский [10], являясь подлинным образцом Учителя и Наставника для всех своих учеников.

С благодарностью,
автор.

Статья поступила в редакцию 07.02.2024

ЛИТЕРАТУРА

1. Карпинский К. В. Психологическая концепция смысла жизни В. Э. Чудновского // Психология смысла жизни: школа В. Э. Чудновского / под ред. Т. А. Поповой, Н. Л. Карповой, Г. А. Вайзер, К. В. Карпинского. 2-е изд., стер. М.: Смысл, 2021. С. 365–375.
2. Карпинский К. В. Развитие смысла жизни в онтогенезе: основные психологические закономерности // Психология смысла жизни: школа В. Э. Чудновского / под ред. Т. А. Поповой, Н. Л. Карповой, Г. А. Вайзер, К. В. Карпинского. 2-е изд., стер. М.: Смысл, 2021. С. 375–391.
3. Мартынова Е. В. Индивидуальное психологическое консультирование: Теория, практика, обучение. М.: Генезис, 2016. 382 с.
4. Мартынова Е. В. Смысложизненные ориентации как фактор личностной подготовки к профессиональной деятельности // Психология смысла жизни: школа В. Э. Чудновского / под ред. Т. А. Поповой, Н. Л. Карповой, Г. А. Вайзер, К. В. Карпинского. 2-е изд., стер. М.: Смысл, 2021. С. 522–534.
5. Марцинковская Т. Д. Психологическая концепция С. Л. Рубинштейна в контексте идей И. В. Гёте и В. И. Вернадского // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2020. Т. 10. № 1. С. 7–17.
6. Никоноров В. М. Системы, сущность и свойства // Российское предпринимательство. 2015. № 16. С. 2499–2508.
7. Теплов В. П. Базовые философские категории системного анализа // Journal of Siberian Medical Sciences. Философия, этика, религиоведение. 2006. № 1. С. 1–6.
8. Чудновский В. Э. О смысле и бессмыслице нашей жизни (проблема действительности феномена смысла жизни) // Психология смысла жизни: школа В. Э. Чудновского / под ред. Т. А. Поповой, Н. Л. Карповой, Г. А. Вайзер, К. В. Карпинского. 2-е изд., стер. М.: Смысл, 2021. С. 50–56.
9. Чудновский В. Э. Рефлексия как фактор становления смысложизненных ориентаций // Психология смысла жизни: школа В. Э. Чудновского / под ред. Т. А. Поповой, Н. Л. Карповой, Г. А. Вайзер, К. В. Карпинского. 2-е изд., стер. М.: Смысл, 2021. С. 154–164.
10. Чудновский В. Э. Смысл жизни: некоторые итоги исследования // Психология смысла жизни: школа В. Э. Чудновского / под ред. Т. А. Поповой, Н. Л. Карповой, Г. А. Вайзер, К. В. Карпинского. 2-е изд., стер. М.: Смысл, 2021. С. 103–130.

REFERENCES

1. Karpinskij K. V. [Psychological concept of the meaning of life by V. E. Chudnovsky]. In: Popova T. A., Karpova N. L., Vajzer G. A., Karpinskij K. V., eds. *Psihologiya smysla zhizni: shkola V. E. Chudnovskogo* [Psychology of the meaning of life: school of V. E. Chudnovsky]. Moscow, Smysl Publ., 2021, pp. 365–375.
2. Karpinskij K. V. [Development of the meaning of life in ontogenesis: basic psychological patterns]. In: Popova T. A., Karpova N. L., Vajzer G. A., Karpinskij K. V., eds. *Psihologiya smysla zhizni: shkola V. E. Chudnovskogo* [Psychology of the meaning of life: school of V. E. Chudnovsky]. Moscow, Smysl Publ., 2021, pp. 375–391.
3. Martynova E. V. *Individual'noe psichologicheskoe konsul'tirovanie: Teoriya, praktika, obuchenie* [Individual psychological counseling: Theory, practice, training]. Moscow, Genezis Publ., 2016. 382 p.
4. Martynova E. V. [Meaningful orientations in life as a factor of personal preparation for professional activity]. In: Popova T. A., Karpova N. L., Vajzer G. A., Karpinskij K. V., eds.

- Psihologiya smysla zhizni: shkola V. E. Chudnovskogo* [Psychology of the meaning of life: school of V. E. Chudnovsky]. Moscow, Smysl Publ., 2021, pp. 522–534.
5. Marcinkovskaya T. D. [Psychological concept of S. L. Rubinstein in the context of the ideas of I. V. Goethe and V. I. Vernadsky]. In: *Vestnik Sankt-Petersburgskogo universiteta. Psihologiya* [Bulletin of St. Petersburg University. Psychology], 2020, vol. 10, no. 1, pp. 7–17.
 6. Nikonorov V. M. [Systems, essence and properties]. In: *Rossijskoe predprinimatel'stvo* [Russian Entrepreneurship], 2015, no. 16, pp. 2499–2508.
 7. Teplov V. P. [Basic philosophical categories of system analysis]. In: *Journal of Siberian Medical Sciences. Filosofiya, etika, religiovedenie* [Journal of Siberian Medical Sciences. Philosophy, ethics, religious studies], 2006, no. 1, pp. 1–6.
 8. Chudnovskij V. E. [About the meaning and nonsense of our life (the problem of the effectiveness of the phenomenon of the meaning of life)]. In: Popova T. A., Karpova N. L., Vajzer G. A., Karpinskij K. V., eds. *Psihologiya smysla zhizni: shkola V. E. Chudnovskogo* [Psychology of the meaning of life: school of V. E. Chudnovsky]. Moscow, Smysl Publ., 2021, pp. 50–56.
 9. Chudnovskij V. E. [Reflection as a factor in the formation of life-meaning orientations]. In: Popova T. A., Karpova N. L., Vajzer G. A., Karpinskij K. V., eds. *Psihologiya smysla zhizni: shkola V. E. Chudnovskogo* [Psychology of the meaning of life: school of V. E. Chudnovsky]. Moscow, Smysl Publ., 2021, pp. 154–164.
 10. Chudnovskij V. E. [The meaning of life: some results of the study]. In: Popova T. A., Karpova N. L., Vajzer G. A., Karpinskij K. V., eds. *Psihologiya smysla zhizni: shkola V. E. Chudnovskogo* [Psychology of the meaning of life: school of V. E. Chudnovsky]. Moscow, Smysl Publ., 2021, pp. 103–130.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Мартынова Елена Владимировна – кандидат психологических наук, директор Высшей Школы психологического консультирования, доцент кафедры возрастной психологии и семейного консультирования Московского института психоанализа;
e-mail: martlena@mail.ru; ORCID: 0009-0008-3913-0677

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Elena V. Martynova – Cand. Sci. (Psychological Sciences), Director, Non-governmental educational private institution of additional professional education “Higher School of Psychological Counseling”; Assoc. Prof., Department of Developmental Psychology and Family Counseling, Moscow Institute of Psychoanalysis;
e-mail: martlena@mail.ru; ORCID: 0009-0008-3913-0677

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Мартынова Е. В. Проблема смысла жизни в практике психологического консультирования // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2024. № 2. С. 88–102.
DOI: 10.18384/2949-5105-2024-2-88-102

FOR CITATION

Martynova E. V. The problem of the meaning of life in the practice of psychological counseling. In: *Bulletin of Federal State University of Education. Series: Psychological Sciences*, 2024, no. 2, pp. 88–102.
DOI: 10.18384/2949-5105-2024-2-88-102