

УДК 128/129
ББК 87.2/3
Λ926

Рукопись подготовлена к печати совместно
с Институтом экзистенциально-аналитической
психологии и психотерапии

Научные редакторы серии С. В. Кривцова, В. Б. Шумский
Перевод с немецкого Я. Дюковой

В оформлении обложки использован фрагмент картины
Ф. Васильева «После дождя. Проселок»

Лэнгле, А.

Λ926 Жизнь, наполненная смыслом. Логотерапия как средство оказания помощи в жизни [Электронный ресурс] / А. Лэнгле ; пер. с нем. Я. Дюкова. — 4-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 139 с.). — М. : Генезис, 2017. — (Теория и практика экзистенциального анализа). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-98563-507-2

Тема этой необычной книги — смысл. Не абстрактный смысл жизни, а смысл, который я могу найти, а могу и не найти в реальных жизненных ситуациях. Какие типичные ошибки совершает человек, определяя свое отношение к жизни? Действительно ли «победителя не судят»? Что такое успех и какое место он занимает в нашей жизни? Как обрести силу жить в безысходной ситуации? Как найти свой путь среди ошибок и соблазнов, чтобы вместо разочарований и скуки испытать всю полноту удовлетворения своей единственной жизнью?

Автор книги А. Лэнгле — известный австрийский психотерапевт, ученик В. Франкла, — не предлагает готовых рецептов, а ищет ответы на эти вопросы вместе с читателем (ибо ответ для каждого свой). Ищет, с глубоким уважением относясь к читателям, — он пишет доступно, и в то же время не упрощая проблемы.

Именно поэтому книга стала бестселлером. Она переведена на многие языки и выдержала не одно переиздание.

УДК 128/129

ББК 87.2/3

Деривативное электронное издание на основе печатного издания:

Жизнь, наполненная смыслом. Логотерапия как средство оказания помощи в жизни / А. Лэнгле ; пер. с нем. Я. Дюкова. — М. : Генезис, 2014. — (Теория и практика экзистенциального анализа). — 144 с. — ISBN 978-5-98563-313-9.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-98563-507-2 © Niederösterreichisches Pressehaus Druck- und VerlagsgesmbH. NP Buchverlag, St. Pölten – Wien – Linz, 2002, 2011

© Издательство «Генезис», 2003, 2004, 2014

© Институт экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии, 2004, 2014

Содержание

Вопросы смысла в России: 10 лет спустя. Кривцова С.	5
Логотерапия как искусство быть. Братусь Б.	9
Предисловие.	20

Глава 1. БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ — ЗНАЧИТ, БЫТЬ В ПУТИ	24
---	----

Что мы понимаем под «смыслом»? — Поиск смысла актуален всегда, потому что, во-первых, человек свободен и может меняться; во-вторых, непрерывно меняются жизненные ситуации, в которых он себя обнаруживает; в-третьих, человек делает выборы, и они неравноценны. — Действительно ли человек свободен? — Жизнь — это творческая задача. — Свобода и последствия ранее принятых решений.

Глава 2. ДОРОГИ, ВЕДУЩИЕ В НИКУДА	35
---	----

Свобода вынуждает принимать решения (призывает к решению). — Типичные способы уклонения от свободы: конформистские и тоталитарные. — Дезориентация — бедствие нашего времени — ведет к экзистенциальному вакууму и произволу.

Глава 3. ПУТИ, ВЕДУЩИЕ К СМЫСЛУ	47
---	----

Умение различать возможности и принимать решение. — Смысл зависит от ситуации и от человека. — Значение смысла. — Три основных дороги к смыслу: ценности переживания, ценности созидания, ценности отношения. — Обхождение со страданием, которого не избежать («неотвратимым страданием»).

Глава 4. СМЫСЛ — КУРС НА УСПЕШНУЮ (ИСПОЛНЕННУЮ) ЖИЗНЬ.	63
--	----

У жизни всегда наготове возможности обретения смысла. — Смысл как ценность переживания. — Девять подробных описаний смысла и его поиска. — Ключевые позиции для поиска смысла.

Глава 5. КАК ПРИХОДИТ УСПЕХ?	82
<i>Успех: результат труда и удачи — нацеленность на успех ведет к чувству опустошенности, внутреннему напряжению и неуверенности. — Три вида психических нарушений, возникающих при стремлении к успеху: мания успеха, страх неудачи, психическая блокада. — Основания для чувств.</i>	
Глава 6. ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ В ОТВЕТСТВЕННОСТИ?	101
<i>Смысл свободы — ответственность. — Чувство ответственности неотделимо от свободы. — Ответственность: проявление отношения. — Обращение с виной.</i>	
Глава 7. БРЕННОСТЬ И СМЫСЛ	115
<i>Самое страшное в жизни: смерть? — Чем менее полно мы живем, тем страшнее нам умирать. — Открытость и участие. — «Онтологический смысл»: смысл всего. — Наконец жить! — «Экзистенциальный смысл»: смысл, появляющийся благодаря мне. — Ключ к нахождению смысла: быть человеком означает быть адресатом вопроса. — Жить означает давать ответ.</i>	
Приложение 1. ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНО ОТВЕТИТЬ СЕБЕ ПРИ ПОИСКЕ СМЫСЛА (РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ)	129
Приложение 2. ПУТЬ К СМЫСЛУ ЖИЗНИ	131
Литературные источники	133