

# Содержание

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| <b>Вопросы смысла в России: 10 лет спустя.</b> Кривцова С. .... | 5  |
| <b>Логотерапия как искусство быть.</b> Братусь Б. ....          | 9  |
| <b>Предисловие.</b> .....                                       | 20 |

## **Глава 1. БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ — ЗНАЧИТ, БЫТЬ В ПУТИ** .....

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** .....

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** .....

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** .....

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**

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.

## **Глава 6. ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ В ОТВЕТСТВЕННОСТИ? . . . . . 101**

Смысл свободы — ответственность. — Чувство ответственности неотделимо от свободы. — Ответственность: проявление отношения. — Обращение с виной.

## **Глава 7. БРЕННОСТЬ И СМЫСЛ . . . . . 115**

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.

## **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**