

«Логотерапия Виктора Франкла: как психотерапия помогает найти смысл жизни?»



**Лектор:
Гаврилова Юлия**

Логотерапія (от греч. λόγος — «смысл») — вид экзистенциальной психотерапии, основанный на поиске и анализе смыслов существования. Автор подхода: **Виктор Франкл** (середина XX века).

Логотерапию называют «Третьей венской школой» психотерапии.

К «первой венской школе» относится учение **Фрейда**,

«Вторая венская школа» – индивидуальная психология **Адлера**



Цель логотерапии : смыслонаполненная жизнь и возможность человека взять на себя за нее ответственность

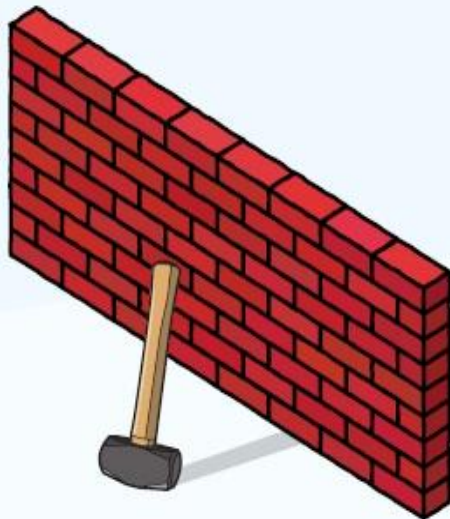
- ✧ «Вершинная психология»
- ✧ Уникальность личности и
жизненной ситуации
- ✧ Обращение к «островкам
здоровья» личности
- ✧ Вопрос: «Что я могу
предложить жизни?»



Какой путь мы выбираем?



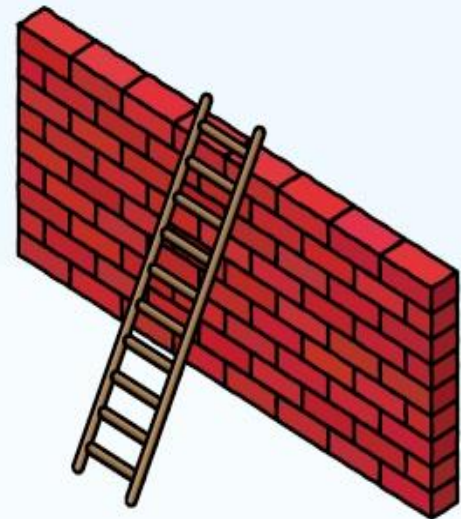
Негативная
терапевтическая цель



Борьба с симптомом,
сфокусированность на проблеме



Позитивная
терапевтическая цель



Выход в мир,
в сторону целей и смыслов

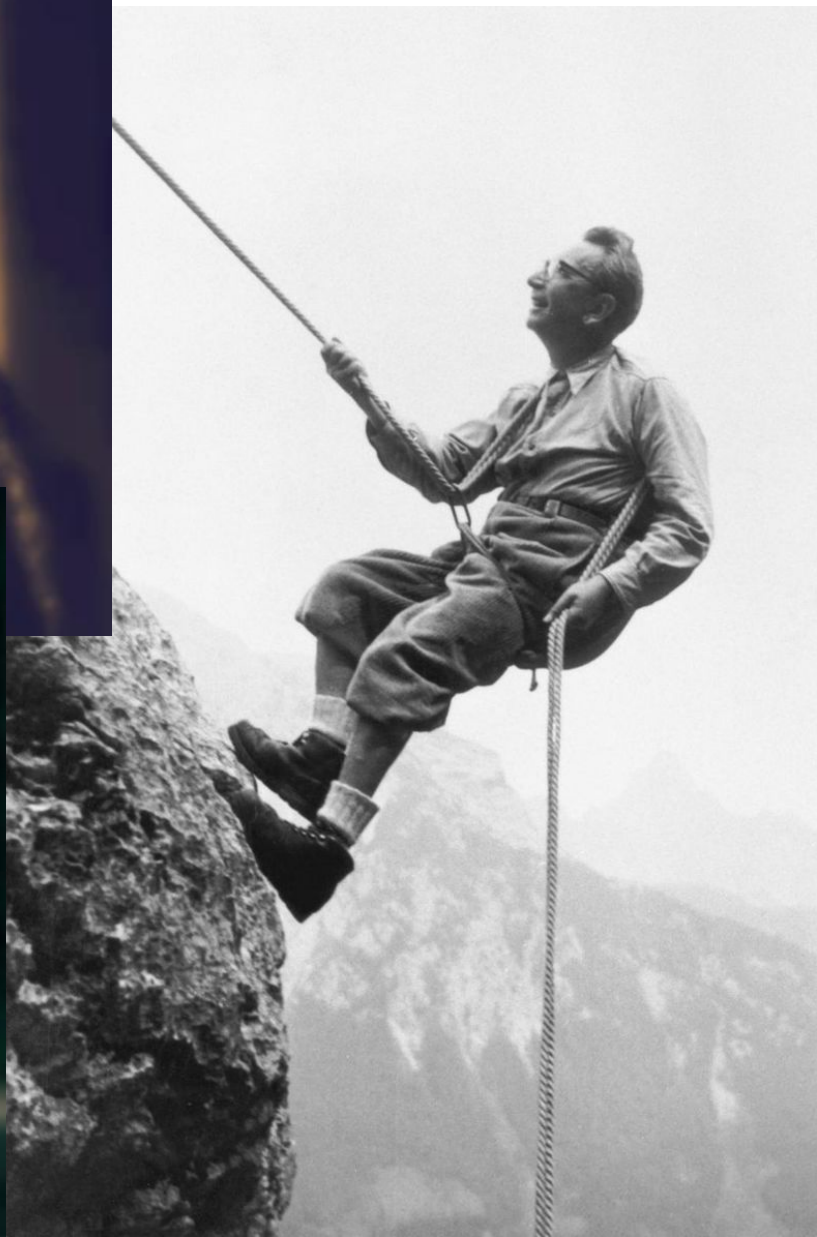
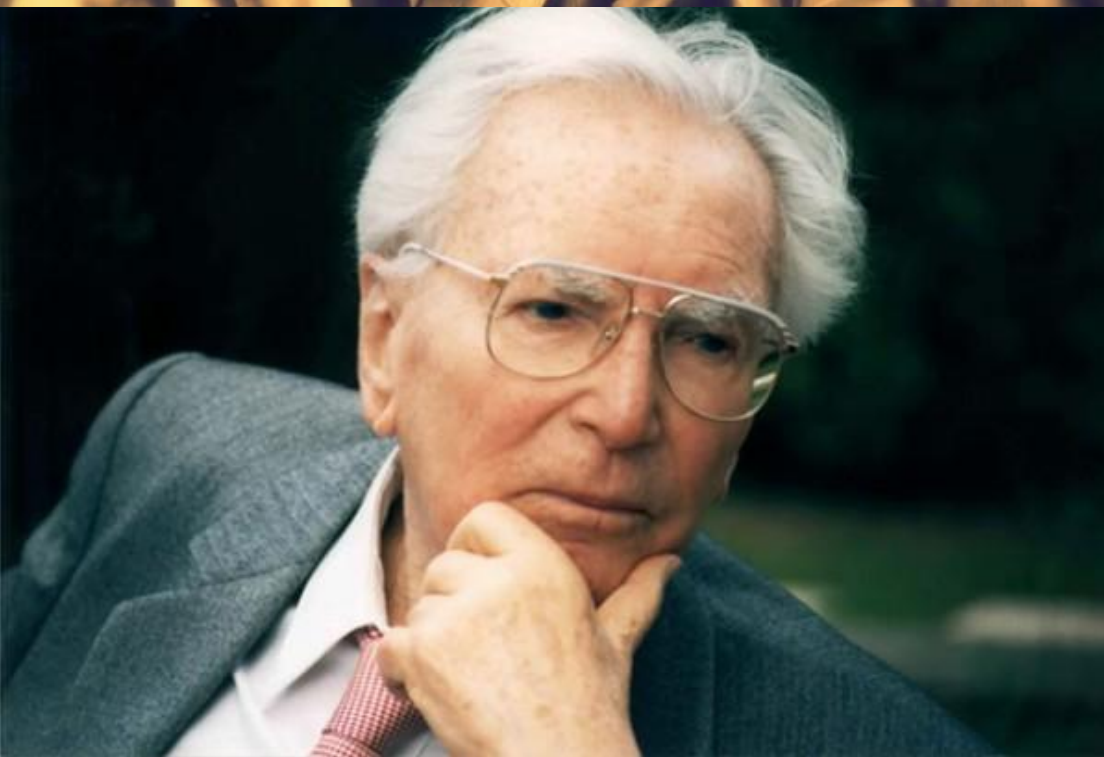


ВИКТОР ЭМИЛЬ ФРАНКЛ

АВСТРИЙСКИЙ ПСИХИАТР ПСИХОЛОГ И НЕВРОЛОГ

БЫВШИЙ УЗНИК НАЦИСТСКИХ КОНЦЕНТРАЦИОННЫХ ЛАГЕРЕЙ

Виктор Франкл (1905-1997)



Поэтическое измерение личности

Модель человека по В. Франклу

поэтическое (смысл)



психическое (удовольствие)



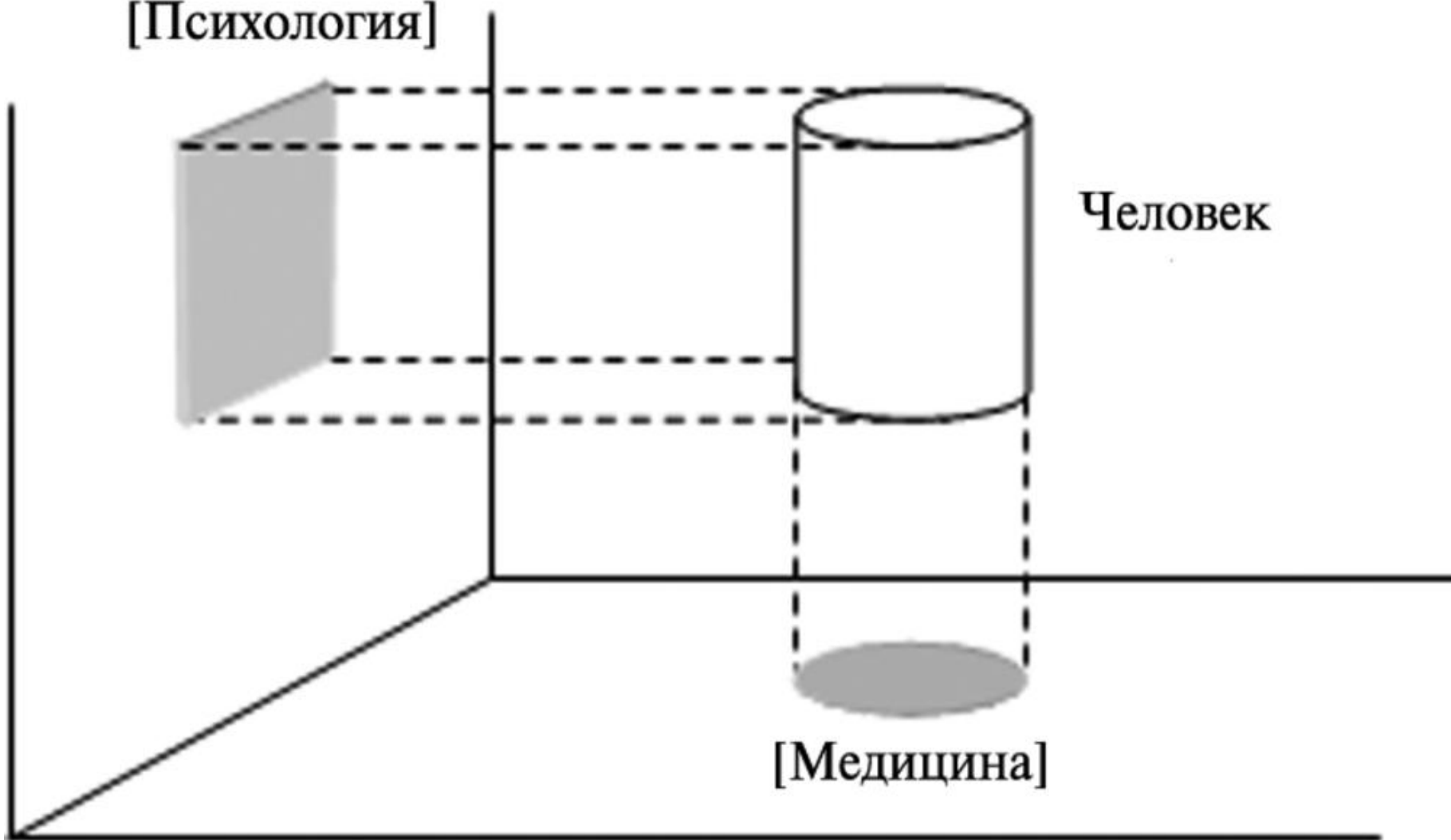
соматическое (здоровье)



[Психология]

Человек

[Медицина]



Ноэтическое измерение личности

- Структура ноэтического (ноос- «дух») :
стремление к смыслу, свобода выбора,
творчество, способность любить, интуиция и
вдохновение, идеи и идеалы, ответственность,
совесть, юмор.
- Ноэтическое измерение –резервуар ресурсов.
Оно позволяет осознать себя «свободным
художником» в собственном бытии - и это дает
искренний интерес к жизни.

«Реалистический идеализм»

Три столпа логотерапии

Недетерминистская
психология

Смыслоориентированная
психология

Жизнеутверждающее
мировоззрение



Понятия судьбы и свободы

РЕАЛЬНОСТЬ

СУДЬБА, ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

ЛИЧНАЯ СВОБОДА

ВОЗМОЖНОСТИ

**Невозможно
изменить**

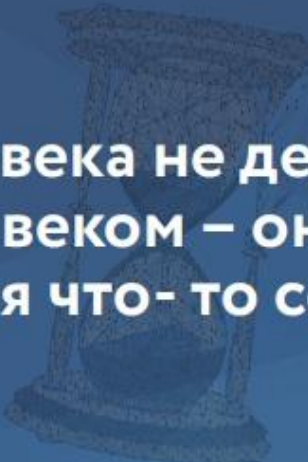
**Пространство
возможностей**



Понятия судьбы и свободы

Задачи жизни

Человека не делают
человеком – он сам
из себя что-то создаёт



Ответы человеческого бытия

точка
невозврата

Возможности,
которые ждут
своего часа



Совесть как орган смысла

Как мы создаем смысл?



СОВЕСТЬ VS СВЕРХ-Я

За Сверх-Я стоит «Я» Сверхчеловека, а за Совестью – «Ты» Бога.

З.ФРЕЙД

«Совесть» = Сверх-Я

«Залито», «вдолблено» окружением

В.ФРАНКЛ

Совесть

Базовая возможность нозтического

Страх

Любовь

Понятие смысла

600

600 или GOD?



Смыслы и ценности

- ▣ **Смысл** – это всегда связь с чем-то большим, чем сам человек. Это завет часа; то, что должно состояться.
- ▣ **3 вида смысла:**
 - ▣ Смысл Жизни в целом (аксиома – он есть!).
 - ▣ Смысл жизни конкретного человека (призвание).
«Они поймут нас позже – когда опустится занавес...» - окончательно постигается только после смерти.
 - ▣ Смыслы в жизни (конкретные смыслы, смыслы моментов). То, с чем в первую очередь работает логотерапия.

Смыслы и ценности

3 возможности обнаружения смысла:

1. Ценности переживания: Что я получаю от жизни через мой опыт? (искусство, красота природы, любовь и др.)

2. Ценности созидания: Что я даю жизни?

3. Ценности позиции: Позиция, которую я занимаю по отношению к жизни, ценности личных жизненных установок (ценности отношения)



Практика логотерапии

Виды клиентов:

1. **Скучающие** («вроде бы всё есть, но чего-то не хватает»). Работа через самотрансценденцию. Я – как часть Мира.
2. **Невротики** (трудности с самодистанцированием)
3. **Отчаявшиеся** (страдающие). Столкновение с трагической триадой: смерть, вина, боль



Самодистанцирование и самотрансценденция

- ▣ **Самодистанцирование** – это духовная способность человека «занимать позицию не только по отношению к миру, но и по отношению к себе»
- ▣ **Самотрансценденция:** «...Быть человеком значит выходить за пределы самого себя. Это означает, что существование является подлинным лишь в той степени, в какой оно направлено на что-то, что не является им самим ...» (В.Франкл).
- ▣ Самодистанцирование образует человеческое измерение свободы, а самотрансценденция — ответственности.

Самодистанцирование и самотрансценденция

Самопознание

Почему я стал таким, как сейчас?

Понимание внутренних процессов

Требует

Готовности к сапопроявлению



Обращение с собой

Почему нужно оставаться таким какой есть?

Достижение
внутреннего контроля

Инициирование
внутреннего роста

Требует

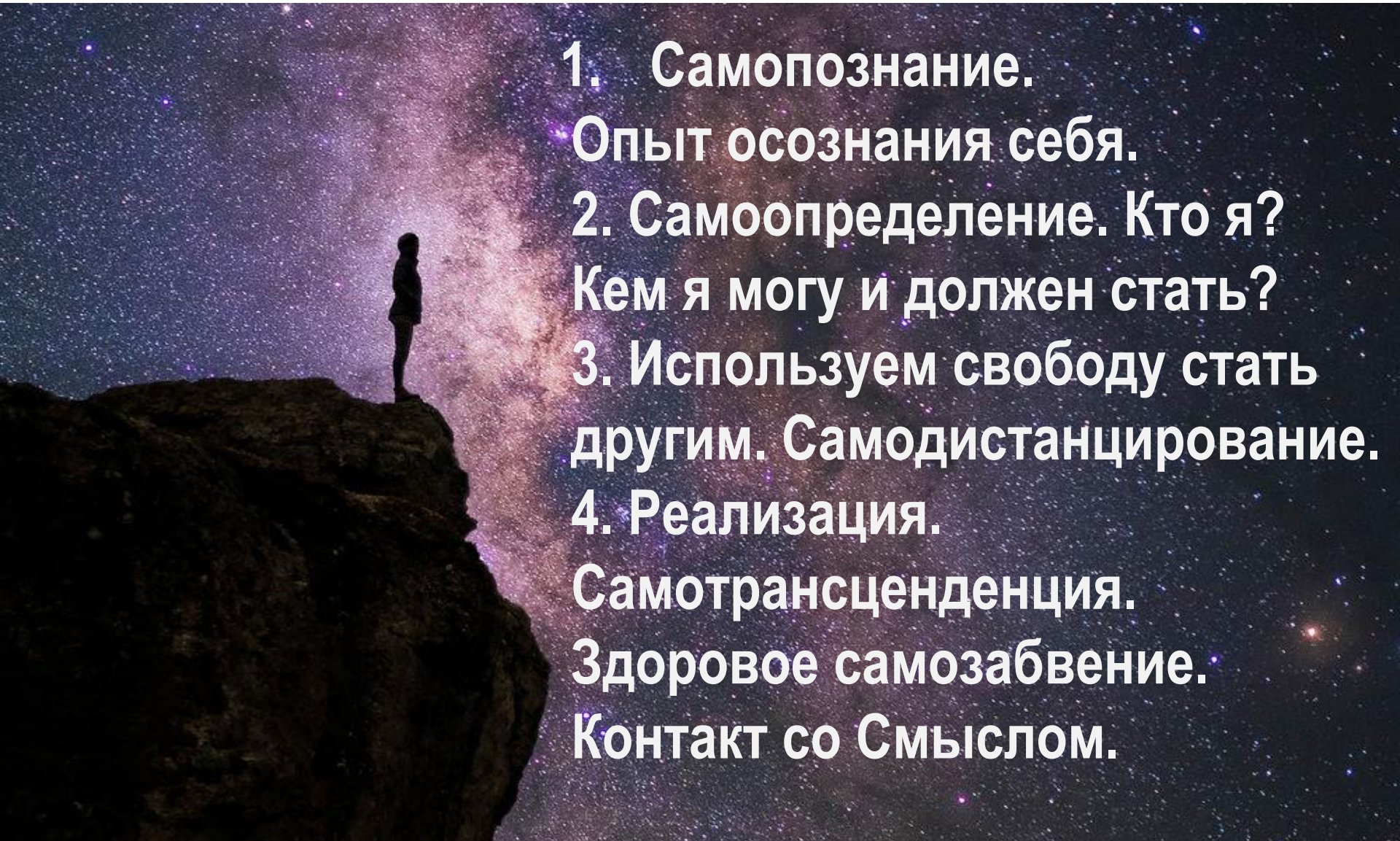
Требует

Способности
к самодистанцированию

Способности
к самотрансценденции



Ступени внутреннего роста:

- 
1. Самопознание.
Опыт осознания себя.
 2. Самоопределение. Кто я?
Кем я могу и должен стать?
 3. Используем свободу стать другим. Самодистанцирование.
 4. Реализация.
Самотрансценденция.
Здоровое самозабвение.
Контакт со Смыслом.

Ноогенный невроз

- - это невроз «отсутствия смысла», в его основе - экзистенциальная фрустрация. Порождается этот невроз «экзистенциальным вакуумом», причины которого: 1) в отличие от животного, инстинкты не говорят человеку, что он должен делать;
2) в отличие от патриархальных обществ прошлого, на человека не влияют традиции;
3) часто сам человек не знает, что он хочет делать;
- Основные симптомы экзистенциального вакуума – апатия, пустота, бессмысленность происходящего, скука. Человек испытывает тревогу непонятого генеза, он пытается ее компенсировать бурной жизнедеятельностью. Это деятельность «от», но никак не «для».
- Ноогенная теория неврозов фокусируется на потенциальном смысле существования, на осознании человеком, к чему он действительно стремится «в глубине души», на актуализации ценностей.



Техники логотерапии:

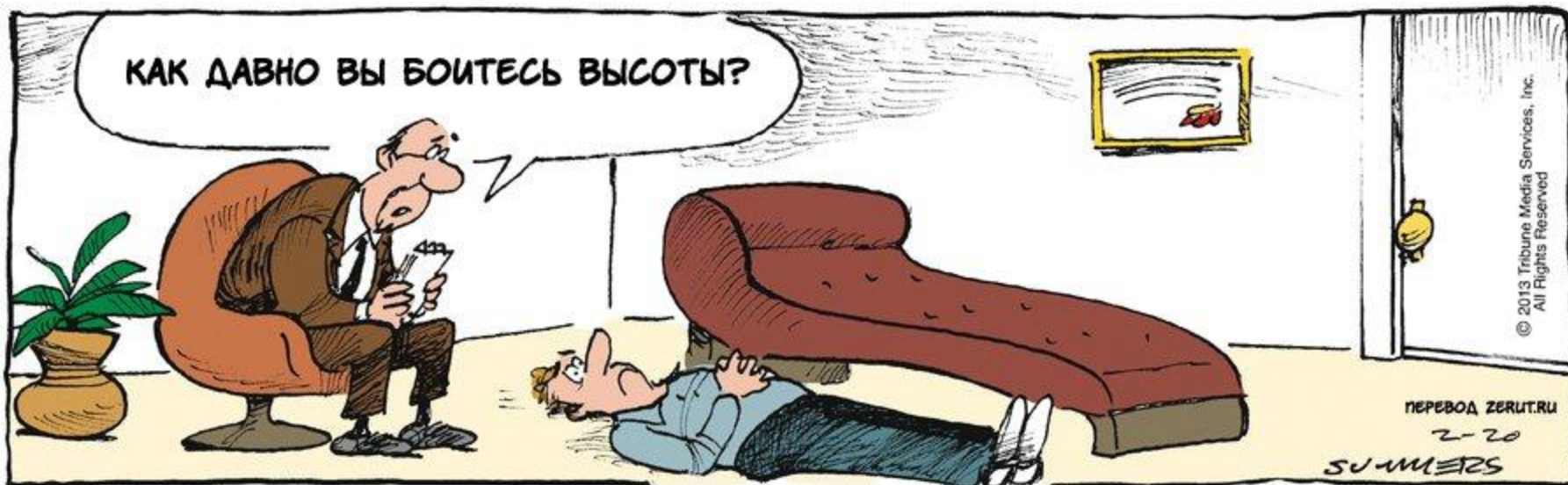
Дерефлексия

- База невроза – гиперрефлексия («созерцание своего пупка»). Эгоцентризм, застревание на проблеме.
- Техника дерефлексии основана на самотрансценденции и состоит в том, что человеку рекомендуется переключить внимание с самого себя на ценности, которые он может воплотить в окружающем мире с учетом всего того, что с ним происходит. С настойчивостью и упорством человек пытается избавиться от того, что понимает как проблему, видит только негативную ее сторону и не замечает того, что на самом деле заслуживает внимания. Это называется гиперинтенцией: маниакальное стремление заполучить что-то или избавиться от чего-то, во что бы то ни стало. Любая гиперинтенция порождает гиперрефлексию и лишает человека спонтанности и естественности. Деревлексия помогает бороться с гиперрефлексией (напр., при сексуальных расстройствах и т.п.)

Техники логотерапии:

Парадоксальная интенция

- ▣ Парадоксальная интенция – прием, используемый в логотерапии при лечении невротических заболеваний (фобий и навязчивых состояний), когда пациент парадоксальным образом начинает желать того, чего он боится.
- ▣ Пациент вступает в ноэтическое измерение: он обращается со своим симптомом не с позиций психофизики, а с позиций духовности, которая не страдает этим симптомом, она свободна от него, она дистанцирована от симптома.



Парадоксальная интенция: 7 шагов

- Медицинское обследование.
- Определение и название ядра (основы, сердцевины) страха.
- Самодистанцирование.
- Детальное объяснение. (Терапевту следует объяснить пациенту, в чем заключается сущность парадоксальной интенции, что будет делать терапевт. Задача этого шага – снять напряжение пациента и сохранить его доверие к терапевту).
- Нахождение юмористической формулировки (вызвать «Я хочу» у пациента, его сильное желание).
- Тренировка в кабинете терапевта.
- Тренировка в полевых условиях.

Список литературы



1. Баттиани А., Штукарева С. Логотерапия: теоретические основы и практические примеры.

2. Лукас Э. Практика логотерапии. Материалы 5-дневного семинара 2015 г

3. Лукас Э. Учебник логотерапии. Представление о человеке и методы.

4. Франкл В. Человек в поисках смысла.

5. Франкл В. Доктор и душа.

6. Франкл В. Воля к смыслу.

7. Франкл В. Основы логотерапии.

Психология и религия.

8. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере.



Медитация со свечой: Э.Лукас



Спасибо за внимание!

