

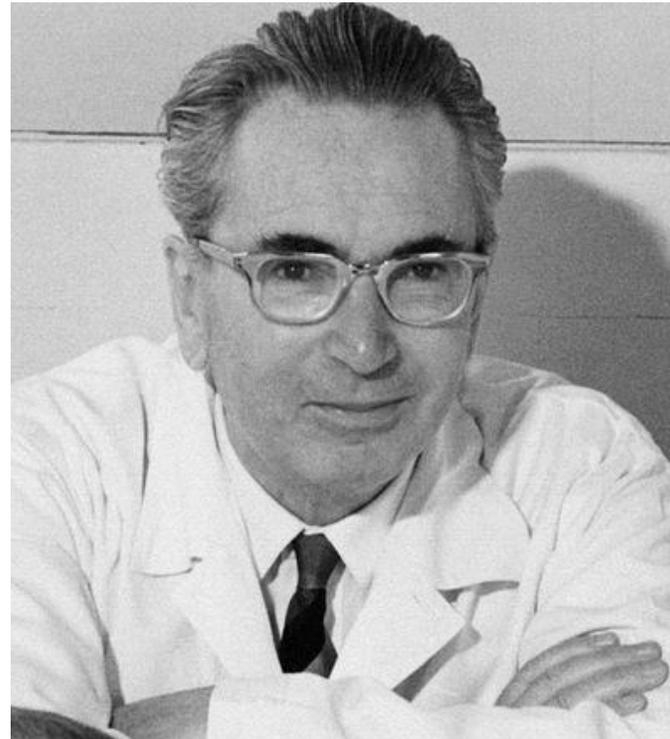
Экзистенциальный подход Виктора Франкла

Подготовила студентка 771М группы
Мишуткина Анна Романовна

- ▶ Экзистенциальная психология — наука о том, как человеческая судьба зависит от отношения человека к жизни и смерти, а следовательно, и к смыслу своей жизни, поскольку первые две категории неминуемо приводят к третьей.
- ▶ Основные проблемы, интересовавшие экзистенциалистов, — это проблема жизни и смерти, проблема свободы и ответственности, проблема общения и одиночества, а также проблема смысла жизни. Они выполняют динамическую функцию по отношению к человеку — побуждают развитие его личности.



- ▶ **Віктор Эміль Франкл** (26 марта 1905-2 сентября 1997) — австрийский психиатр, психолог и невролог, бывший узник нацистского концентрационного лагеря. Известен как создатель логотерапии — метода экзистенциального психоанализа, ставшего основой Третьей Венской школы психотерапии.



Возникновение вопроса о смысле — фазы кризисов смысла.

- ▶ В пубертате защищенность и обозримость детского жизненного пространства сменяется пробуждающимися новыми силами и задачами. Здесь доминирует вопрос о смысле в связи с «еще-не-мочь», с сомнениями «дорос ли я до этого», нахождением собственного пространства для жизни и деятельности.
- ▶ В середине жизни, а иногда лишь в возрасте пятидесяти лет, люди подводят промежуточный итог. Если при этом присутствуют чувства: продолжая вести такой же образ жизни, я не приду к настоящему исполнению; не может быть, что «это все, что было в моей жизни»; в этой жизни еще не прожито самое важное, самое ценное, — то возникает самый настоящий кризис среднего возраста.

Возникновение вопроса о смысле — фазы кризисов смысла.

- ▶ Когда человек заканчивает трудовую деятельность, которая для многих людей представляет собой одну из самых больших и важных частей жизни, то может начаться сложное время перемен и перестройки, сопровождающееся утратой несущих жизнь ценностей. Эта пустота больше не является отпуском, который ограничен во времени, она подобно пустыне простирается до горизонта окончания жизни.
- ▶ При приближении смерти (неизлечимая болезнь или просто с наступлением старости) человек обзревает свою жизнь и задает себе вопрос: «Для чего я, собственно говоря, жил? Была ли для чего-то хороша моя жизнь? — Могу ли я вот так спокойно уйти?»

Три класса ценностей, позволяющих сделать жизнь человека осмысленной

- ▶ путём того, что человек может дать жизни, - творческую деятельность (ценности творчества) в первую очередь труд
- ▶ путём того, что человек включается в переживание ценностей, которые находит в мире (ценности переживания) в частности, любовь
- ▶ посредством позиции, занимаемой по отношению к судьбе и обстоятельствам своей жизни, которые он не может изменить (ценности отношения)

Проблемы смысла, связанные с нарушениями основных условий ЭКЗИСТЕНЦИИ

- ▶ При рассмотрении проблемы утраты смысла редко упоминается, хотя и является чрезвычайно важным для практики, переживание бессилия по отношению к судьбе, природе, государству, начальству и т.д.
- ▶ Нередко в качестве причин возникновения проблемы смысла упоминаются проблемы, связанные с утратой ценности и отношений. К этой категории относятся проблемы в отношении смысла, возникающие из-за уплощения эмоциональности, что сегодня встречается все чаще.
- ▶ В наше время чувство бессмысленности может также появляться и в связи с расстройствами формирования Я и самости или формирования самооценности
- ▶ В соответствии с четвертым условием экзистенции проблемы смысла часто возникают из-за отсутствующей открытости к «запросам внешнего мира» как базовой феноменологической установки, которая описана в экзистенциальном повороте

Смысл: соединение источника и цели

- ▶ В вопросе о смысле мы обнаруживаем два измерения, одно из которых направлено назад, а другое – вперед. Эта биполярность придает вопросу о смысле специфическое напряжение, иногда также и беспокойство, поскольку предполагает разнонаправленное рассмотрение, придающее вопросу кажущееся противоречие
- ▶ Он заключен в пространстве между началом и окончанием (завершением), между исходной точкой и целью. Жизнь со смыслом находится «в пути», и она еще не «прибыла в пункт конечного назначения».



- ▶ Вопрос «почему?» — это вопрос о причине, об изначальном, о почве, на которой покоится наше бытие и которая удерживает нас в жизни. Поэтому вопрос о смысле всегда подразумевает также и «основной вопрос». Спрашивать о смысле — значит искать «основное», изначальное.
- ▶ Так же как и вопрос «почему?», вопрос «зачем?» содержит аспект смысла. В вопросе «зачем?» речь идет о цели и, таким образом, о будущем. К чему мы придем, если будем так действовать, так жить, делать это, а другое не делать? Куда нас приведет этот путь? Может быть, другой был бы лучше? Куда ведет жизнь в этом мире вообще?



Обхождение с вопросом о смысле

- ▶ 1. Можно остаться в позиции задающего вопрос и требовать ответа. Тогда человек задает вопрос о смысле жизни или о смысле болезни и ждет ответа или ищет его у кого-нибудь другого: «Скажи мне, в чем смысл моей жизни? – Почему я заболел?» Будучи включенным во что-то, человек обнаруживает себя затронутым и ищет проясняющего понимания.
- ▶ 2. Можно занять по отношению к теме смысла более активную позицию и самому принимать в ней участие. Тогда мы кардинально повернем вопрос о смысле и тем самым осуществим **экзистенциальный поворот**: «Что требует эта ситуация, это обстоятельство от меня? Какой вклад я могу внести в это или что я могу сделать, чтобы, может быть, все-таки из этого получилось что-то хорошее, получилось благодаря мне?»

- ▶ По мнению В. Франкла, главное стремление человека - найти или понять смысл своего существования. Если это сделать не удастся, то человек ощущает фрустрацию или экзистенциальный вакуум (пустоту, бессмысленность существования).
- ▶ Обретение смысла существования доступно каждому нормальному человеку, независимо от пола, возраста, интеллекта, характера, окружающей среды, религиозных и идеологических убеждений.
- ▶ Научить этому нельзя, так как смысл существования всегда индивидуален и каждый человек должен сам его найти или понять и не уходить от ответственности за осмысление своей жизни перед собой и перед другими в любых жизненных обстоятельствах.

- ▶ Человек может найти смысл своего существования только выйдя за пределы своего личного Я, переключая внимание с внутренних переживаний собственной персоны на реальную действительность
- ▶ Смысл не является параметром состояния, присущего ситуации или событию
- ▶ Смысл представляет собой динамическую концепцию, которая подобно вектору или стрелке указывает на развитие и становление

Спасибо за внимание !

*"Смысл должен
быть найден,
но не может
быть создан"*

*Виктор
Франкл*

