

Виктор Франкл «Сказать
жизни «ДА!»»



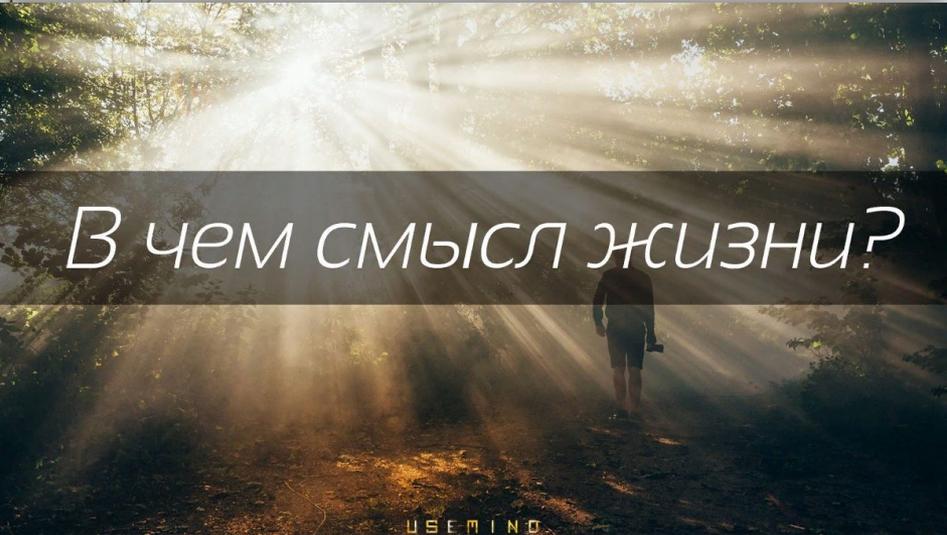
Виктор Франкл



- Виктор Франкл (1905-1997) - знаменитый австрийский врач-психотерапевт, психолог и философ. В годы Второй мировой войны он получил страшную возможность испытать на себе собственную концепцию. Пройдя нацистские лагеря смерти, он увидел, что наибольший шанс выжить в нечеловеческих условиях имели не крепкие телом, а сильные духом. Те, кто знал, ради чего живет. У самого Франкла было ради чего жить: в концлагерь он взял с собой рукопись, которой предстояло стать великой книгой.

Введение

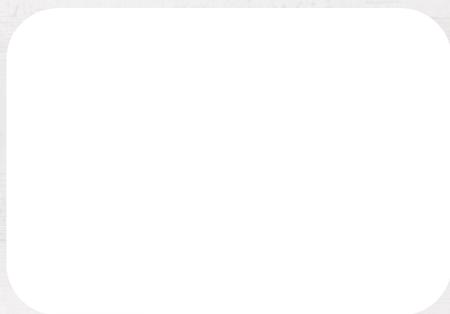
- Книга В. Франкла «Сказать жизни: «ДА!» повествует о том, как мы можем перенести самые тяжелые страдания. Учёный с мировым именем рассказывает о том, благодаря чему выжили узники концлагерей — и о том, как найти ответ на вопрос «В чём смысл жизни».



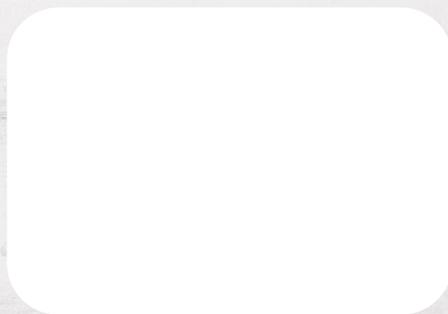
В чем смысл жизни?

USEMIND

ТРИ ФАЗЫ



- Фаза первая



- Фаза вторая



- Фаза третья

Фаза 1. Шок прибытия

- Первая фаза называется «шок прибытия». Это острая реакция ужаса, когда люди осознают, куда их привезли. Увидев надпись «Аушвиц» (Освенцим), каждый ощутил, как у него буквально остановилось сердце. Многим начали мерещиться ужасные картины, людей охватил страх. Все знали, что в Аушвице есть газовые камеры, и одна эта мысль приводила людей в ужас.

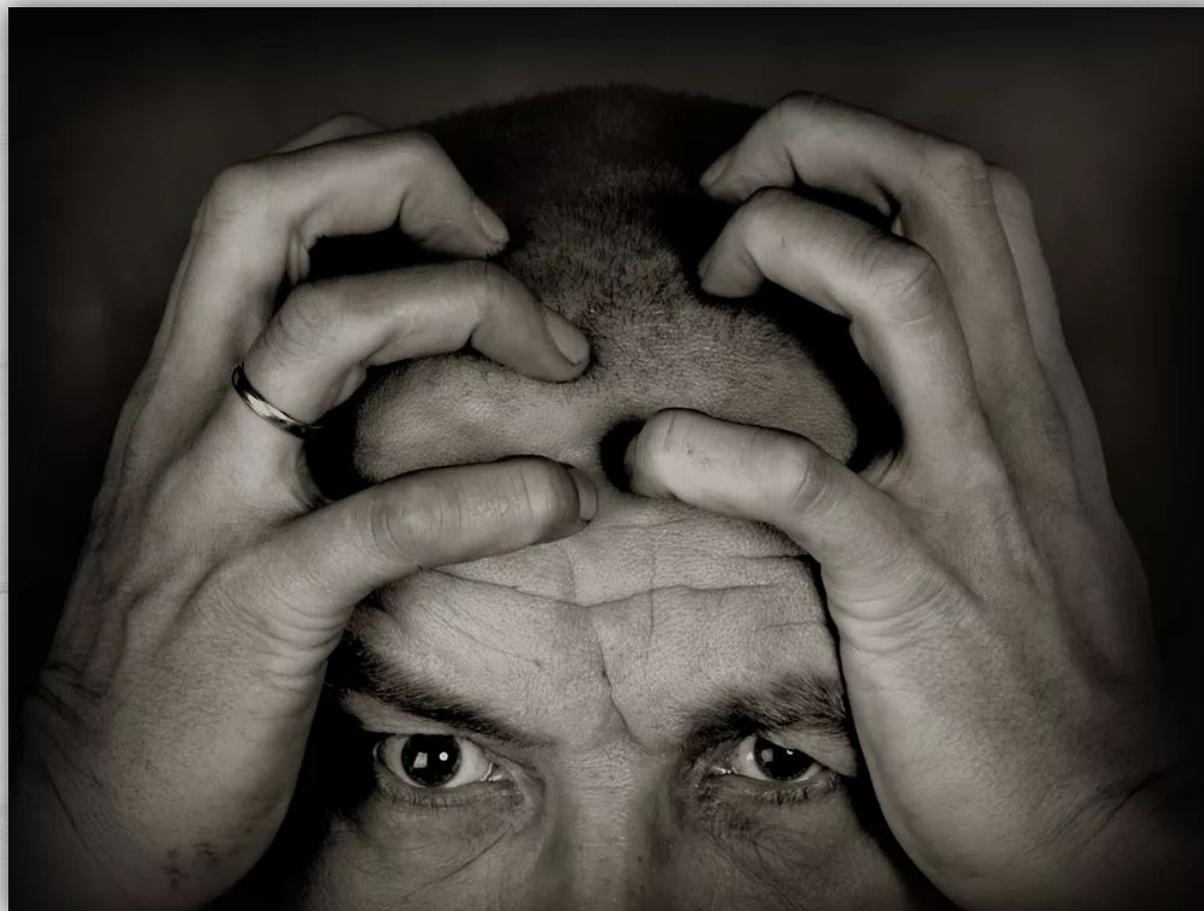


Броситься на проволоку?



- Кроме того, в первые дни многие заключенные думали о самоубийстве. Они не могли вынести невероятное унижение, жестокое обращение со стороны надзирателей и вид других заключенных, которых наказывали и мучили. Многие подумывали о том, чтобы броситься на наэлектризованную проволоку, опоясывавшую лагерь — чтобы наконец-то избавиться от страданий.

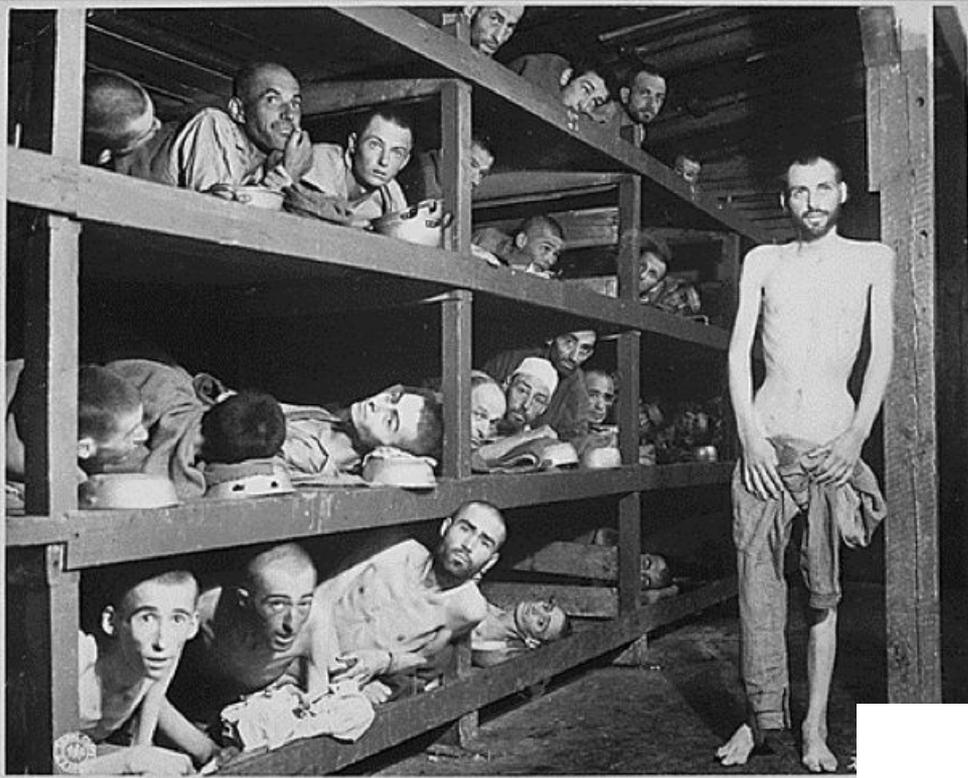
Фаза 2. Типичные изменения характера при длительном пребывании в лагере



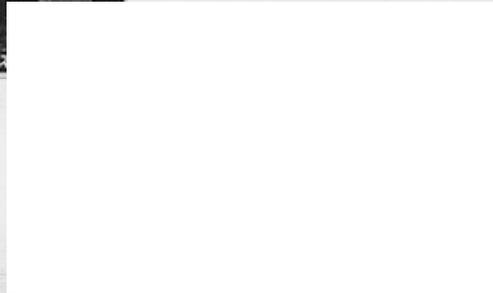
Апатия



- У большинства заключенных, переживших первые дни в концентрационном лагере, шок через некоторое время прошел. Ему на смену чаще всего приходила тягостная апатия. Ещё вчера казавшиеся важными вещи вдруг переставали играть для людей всякое значение. Каждодневный ужас и вездесущая смерть стали повседневностью, так что они могли пройти мимо умершего собрата, даже не моргнув глазом.



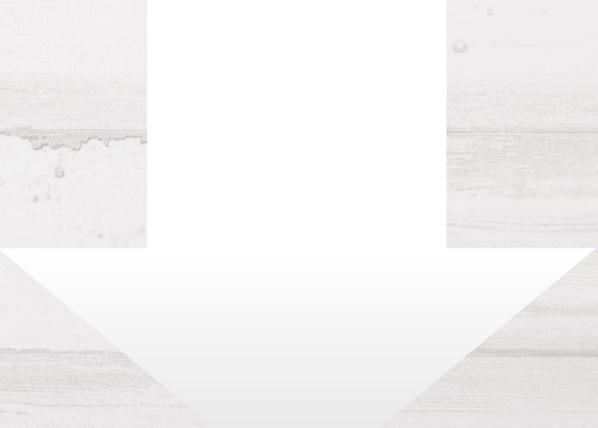
Уход в себя



Принять решение



Стратегия первая: избегать любой ситуации, в которой надо принимать решение. В конце концов, неверный выбор мог привести к смерти. Поэтому многие заключенные старались вести себя как можно более незаметно и ничего не решать.



Вторая стратегия была противоположностью первой. Придерживавшиеся её узники считали возможность принимать пусть даже маленькие решения символом оставшейся у них свободы и автономии. Они соглашались на переводы в другие лагеря, брали на себя дополнительные смены.

Голод

- В книге речь идет не о глобальных ужасах лагерей смерти, а о ежедневных «маленьких» мучениях заключенных, которые люди в лагерях испытывали ежедневно. К примеру, меня поразило детальное повествование, о том, как ежедневно автор боролся с голодом, что испытывал при этом. На минуту мне показалось, что я тоже ощутила это состояние.



© 1944 - Bachman

План бегства



Психология лагерной охраны



Если мы говорим о человеке, что он — из лагерной охраны или, наоборот, из заключенных, этим сказано еще не все. Доброго человека можно встретить везде, даже в той группе, которая, безусловно, по справедливости, заслуживает общего осуждения. Здесь нет четких границ!

Жизнь после лагеря



Неважно, как именно человек сумел пережить заключение в концлагере — ужасные переживания из этого времени оставляли глубокие следы на психике. Узникам также приходилось заново привыкать к жизни «на свободе».

Сразу после освобождения многие не могли поверить, что всё ЭТО осталось позади. Им так долго приходилось подавлять в себе эмоции, что так просто взять и «включить» их (эмоции) не выходило. Это звучит странно, но в действительности большинство заключенных не радовались своему освобождению — они не чувствовали ничего. Они так часто представляли себе своё освобождение во всех деталях, что это событие в реальной жизни показалось им просто плохим кинофильмом. Психологи в таких случаях говорят о деперсонализации.

Заключение

Жизнь обладает безусловным смыслом, и нам
нужна безусловная вера в это.

(Виктор Франкл)





**Спасибо за
внимание!!!**