

В.Франкл: логотерапия.
Логотерапия, как терапия
СМЫСЛОМ.



Виктор Эмиль Франкл родился 26 марта 1905 года в Вене.

Основателем логотерапии, терапии поиском жизненного смысла, одного из направлений экзистенциальной психологии, был Виктор Эмиль Франкл. Это был ученый, врач, психолог и философ. Он придавал огромное значение нахождению человеком смысла своего существования. Пройдя в своей жизни через депрессию, отчаяние и ощущение полной бессмысленности, он создает свою теорию преодоления кризиса – «терапию смыслом».



Почти посередине через его жизнь проходит разлом, обозначенный датами 1942—1945. Это годы пребывания Франкла в нацистских концлагерях, нечеловеческого существования с мизерной вероятностью остаться в живых. Почти любой, кому посчастливилось выжить, счел бы наивысшим счастьем вычеркнуть эти годы из жизни и забыть их как страшный сон. Но Франкл еще накануне войны в основном завершил разработку своей теории стремления к смыслу как главной движущей силы поведения и развития личности.



И в концлагере эта теория получила беспрецедентную проверку жизнью и подтверждение — наибольшие шансы выжить, по наблюдениям Франкла, имели не те, кто отличался наиболее крепким здоровьем, а те, кто отличался наиболее крепким духом, кто имел смысл, ради которого жить.



Франкл создал концепцию логотерапии, включающую методы практического воздействия. Главный тезис учения о смысле жизни – жизнь человека не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах; смысл жизни всегда может быть найден. С точки зрения Франкла, смысл не субъективен, человек не изобретает его, а находит в мире, в окружающей действительности.



Зорко одно лишь сердце.
Самого главного
глазами
не увидишь.
Сент-Экзюпери



В чем смысл


жизни?

Франкл использовал в Логотерапии прикладные методы:

1. Метод диалога, сократической беседы. Человек должен “родить смысл”.
2. Метод парадоксальной интенции (направленности).

Пример: ребёнку, страдающему энурезом, он платил деньги каждый раз, когда его постель оказывалась мокрой.

3. Деревлексия. Используется при лечении неврозов, тревоги навязчивых состояний

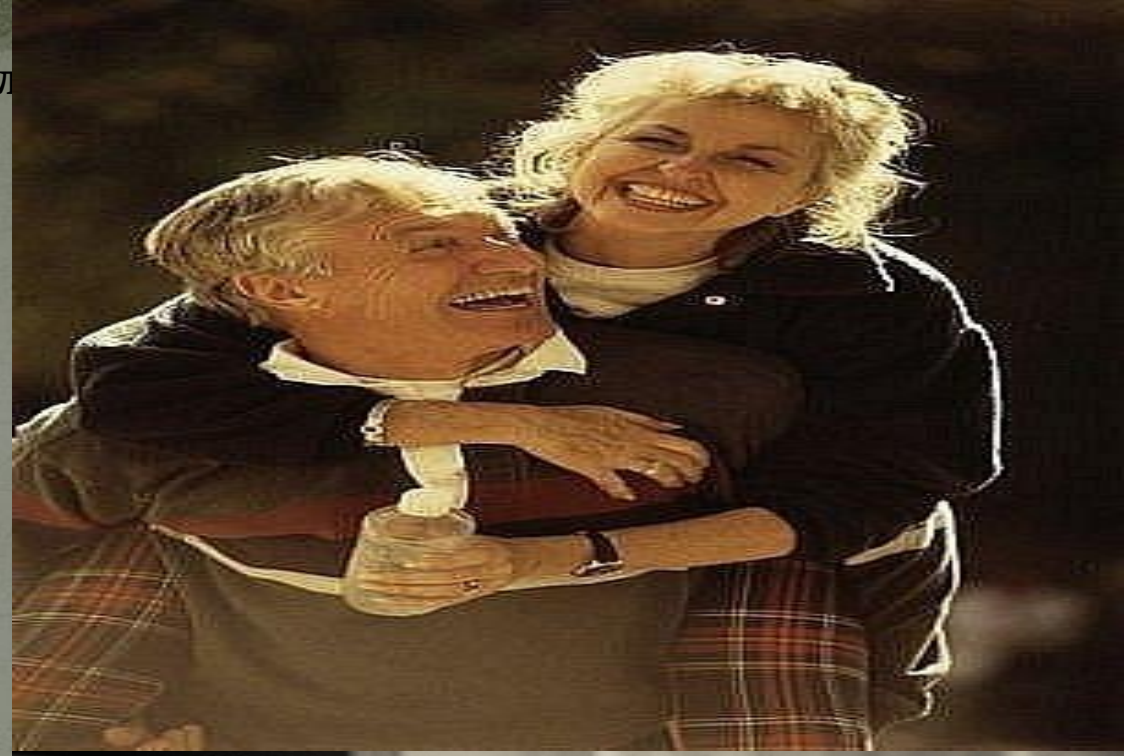
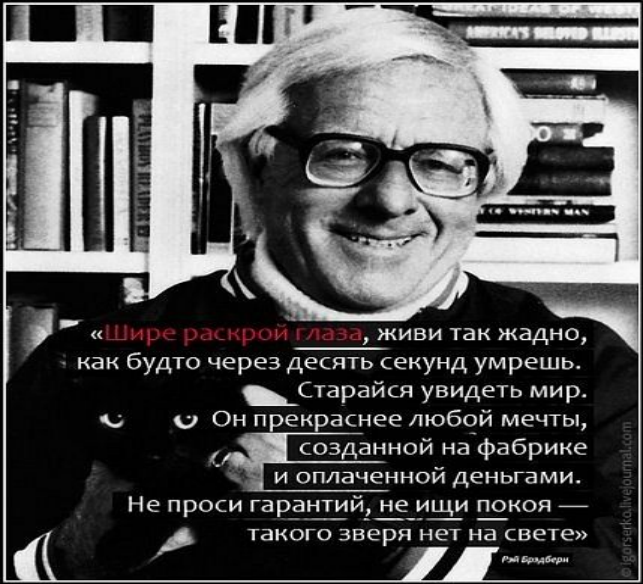
A motivational quote is overlaid on a dramatic landscape. The background features a dark, stormy sky with heavy grey clouds. A bright, multi-colored rainbow arches across the sky from the right side towards the center. In the foreground, a dark silhouette of a single tree stands on a small hill. The text is centered in the upper half of the image, with each word in a different color: 'День' (red), 'жизнь' (yellow), 'прожить' (green), 'ты' (blue), 'умереть' (purple), 'подарили' (pink), and 'еще' (orange).

День - это маленькая жизнь, и надо прожить ее так,
будто ты должен умереть сейчас,
а тебе неожиданно подарили еще сутки. (с)

ILL.DARKNESSART

Важные ценности, по Франкл

1. Ценность творчества;
2. Ценность переживания;
3. Ценность отношения.



Бессмысленность порождает отчаяние. Люди, утратившие или не имеющие жизненного смысла испытывают **экзистенциальный вакуум**. Эта внутренняя пустота порождает лень, скуку, вялость и апатию. Утрата смысла часто приводит человека к депрессии, озлобленности, наркомании и алкоголизму. **Экзистенциальный вакуум** будет отравлять жизнь человека даже при всём её внешнем благополучии.





А вот пример того, как ценность отношения к любимому человеку помогает выживать: «Снова ты часами долбишь землю, снова подходит конвоир, чтобы немного поиздеваться над тобой и снова ты начинаешь свой диалог с любимой. И все больше ощущаешь её присутствие, всё явственнее чувствуешь: она рядом. И кажется, что можно к ней прикоснуться, что стоит протянуть руку и её рука протянется тебе навстречу. Я теперь знаю, что человек, у которого нет уже ничего на этом свете, может обладать самым дорогим для себя – образом того, кого любит».



Я очень надеюсь, что никому из нас не придется доказывать верность своим ценностям, находясь на грани между жизнью и смертью. И может быть, чтобы в вашей повседневной жизни было больше радости и осмысленности, вы захотите использовать применяемый в логотерапии метод четырех шагов. Суть его состоит в следующем:

- 1 шаг – понять, что несёт текущая ситуация для меня и какие возможности она содержит;
- 2 шаг – эмоционально взвесить каждую из возможностей, чтобы почувствовать её важность и значимость для моей жизни;
- 3 шаг – выбрать наилучшую для меня возможность в данных обстоятельствах;
- 4 шаг – обдумать то, как лучше всего воплотить это решение в жизнь и понять, что изменится в моей жизни и жизни других, если это решение будет реализовано.



Photograph by Ram Band

NATIONAL GEOGRAPHIC

© 2008 National Geographic Society. All rights reserved.

Франкл часто повторял: «Тот, кому есть для чего жить, сможет выдержать любое как».

