

2 ФМ

Вебинары 6-12.

	1ФМ	2ФМ
	Факты Восприятие фактов	Переживания Человек стоит не только в мире, но и в жизни в которой он участвует, которая одновременно пульсирует в нем.
основной вопрос	Могу ли я быть здесь?	<u>Как это для меня быть здесь?</u>
задача	справиться с условием и фактом мира.	с самой жизнью, с ее задачами
ощущение	свобода, покой	этажи движения, изменения
основной психологический инструментарий	восприятие и познание	обращение

2.ФМ: соотнесение с жизнью как основа ценности.

Воспринимается как приятное и неприятное. Пронизано миром чувств, эмоциональностью и эффективностью

Фундаментальный вопрос жизни: Я живу - но нравится ли мне жить?

Основное содержание персональной переработки – эмоциональная открытость.

Активность - обращение

Для того чтобы мочь жить и мочь «быть живым», необходимы три предпосылки: отношение, время и близость.

Последствия – фундаментальная ценность жизни

Задача на уровне 2ФМ – справиться с самой жизнью, с ее задачами

СП

Есть ли у вас такое ощущение, что вы живёте?

Как вы чувствуете это?

Что дает нам это чувство, что я живу?

Откуда я знаю, что я живу?

Когда я чувствую что-то, то я живу?

Когда у меня сильные чувства?

Я чувствую себя очень живым?

Основной вопрос этого измерения - это взаимодействие с миром с тем фактом что я здесь

Я существую в качестве живого организма - я могу обнять свое тело, испытывать чувства на своем психическом измерении, и испытывать эмоции на своем духовном измерении.

Я живу и как это чувствуется, когда я живу?

Что мы испытываем, когда мы живём, что я живое, что я испытываю?

Как вы чувствуете себя, когда вы думаете что вы живёте?

Это значит, что я испытываю радость, удовольствие, похоть, горе, депрессию, хорошие и плохие чувства. Это жизнь.

Как для меня тот факт, что у меня есть весь этот аспект чувств?

Нравится ли мне это вопрос?

Экзистенциальный вопрос -

Какая моя позиция в отношении моего нравится, нравится ли мне
моя жизнь?

Эта жизнь, которую я жил до сегодняшнего момента, моё детство, мое
взросление, моё теперешнее бытие, со всем моим опытом
взаимоотношений и жизненным опытом.

В основном хорошая ли это жизнь или плохая?

Ведь другой жизни у меня нет. У меня есть только это, мне нужно
продолжать эту жизнь жить на основе этой жизни.

Я буду контактировать близко с этой жизнью, которую я живу.
Какой я сделаю вывод нравится она мне или нет?

Это фундаментальный вопрос этого измерения -

МОЯ ЖИЗНЬ И Я.

Какие у нас отношения.

Ведь я должен жить.

Я должен жить, выбираю или нет.

Я ведь, в принципе, могу совершить самоубийство.

Поэтому очень важно обращать внимание на качество этих взаимоотношений.

СП

Как я проживаю что-то, когда чувствую, что мне это нравится?

Что происходит с моим телом? Со мной в этот момент?

Как хорошо я знаю и могу чувствовать свои переживания в нравится?

Как много в моей жизни нравится?

Культивирую ли я собственное нравится?

Могу ли я стоять за собственное нравится?

СП

- Бывает ли такое, что я делаю что-то, что мне не-нравится?
- Как это для меня?
- Как я спонтанно реагирую на то, когда делаю то, что не-нравится?
- Понимаю ли я, что способствует этому? Я сама, другие, сила обстоятельств?
- Могу ли я признаться себе, в первую очередь, и другим, что у меня нет желания в отношении чего-то?
- Что я теряю, когда делаю то, что не-нравится?

Это мне нравится – главное чувство 2ФМ

1. мобилизует мою силу
2. через нравится я чувствую жизнь
3. через нравится происходит соотнесение с собственным, я в нем содержусь. Это мое нравится.
4. через нравится воля становится конкретной

Основная динамика 2ФМ

Отталкивает

притягивает

Не нравится-----нравится

КР – на угрозу потери жизни или на не-нравится.

1. Основное движение -отступление, имеющее направленность.
Движение внутрь себя, сжаться, выйти из отношений.
2. Парадоксальное движение – активизм.
3. Агрессия –ярость
4. Рефлекс мнимой смерти - резигнация- апатия.

Уровень персональной обработки, когда нам что-то не-нравится.

Основывается на понимании ситуации

Занятие позиции по отношению к не нравится

Обращение - основной психологический инструмент на уровне 2ФМ

Предпосылки для обращения:

1. Отношения
2. Время
3. Близость

	Основное условие экзистенции	Предпосылки для реализации		
		в аспекте опоры	в развивающем аспекте	в аспекте содержания
1ФМ	Соотнесение с миром	защита	пространство	опора
2ФМ	Соотнесение с жизнью	отношения	время	близость
3ФМ	Соотнесение с самим собой			
4ФМ	Соотнесение со смыслом			

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКОЕ ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ

- Внутреннее согласие переживается как чувство и представляет собой решение, основанное на соотнесении внешних условий, которым дается оценка, с собственным отношением к ним. В результате подобного соотнесения появляется переживание того, что я внутренне одобряю и собственное поведение, и свой способ обходиться с реальностью (Kirchbach van)
- ЭА подчеркивает, что наполненная смыслом экзистенция формируется в процессе постоянного диалогического обмена, в отношениях, во взаимовлиянии человека и окружающего его мира (Frankl, 1973).

Что делает эмоциональные переживания такими желанными, привлекательными?

Экзистенциальная задача эмоций - они обнаруживают персонально значимые ценности человека.

Аффекты, как и влечения (drives), указывают человеку на то, что является для него жизненно необходимым, и мотивируют к ответным действиям, защищающим это жизненно важное (например, копинговыми реакциями).

С точки зрения антропологии ЭА, чувства так же важны, как тело для бытия-в-мире, сознание - для бытия-собой, а наличие цели и смысла - для будущего.
Через чувства человек связан с собственной жизнью.

ЧУВСТВА КАК УКАЗАТЕЛИ :

- **ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**
- **ЧУВСТВО КАК "ЧУТЬЕ" НА СУЩЕСТВЕННОЕ (ПРАВИЛЬНОЕ)**
- проживание себя

ПОМОЩЬ В ОБРАЩЕНИИ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Эти три шага создают **собственную позицию по отношению к чувству**.

1. **Позиция, направленная вовне** по отношению к миру, который угрожает, тяготит или печалит. Смотрим на ситуацию. Мы проверяем, насколько она связана с чувством.

На основании чего я это распознаю?

Действительно ли есть основания для недоверия?

Уместно ли это в данной ситуации?

2. Обращаемся к чувству. Занимаем **позицию, направленную вовнутрь**, позицию по отношению к себе самому, к собственному чувству.

Если бы это мое чувство действительно отражало ситуацию, то что бы было тогда?

Каковы были бы последствия? Смог бы я это выдержать?

3. На этом шаге собственная позиция закрепляется на разумном уровне.

Занимаем **позицию по отношению к позитивному**.

Идет ли сейчас для меня речь о том, что я должен быть лучшим и никто другой не должен кататься лучше меня, или речь идет о том, чтобы просто получить удовольствие от катания на лыжах?

Идет ли для меня сейчас речь о том, чтобы никогда не испытывать чувство недоверия, или просто о том, чтобы эта работа была выполнена?

Благодаря обращению к позитивному, о котором, собственно говоря, для человека и идет речь в данной ситуации, он вновь обретает твердую почву под ногами.

Экзистенциально-аналитическая теория ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ

близость → прикосновение →		внутреннее движение	→ энергия ⇒	чувство
Что-то близко подходит; возникает контакт, который усиливается (предпосылками здесь выступают время и отношения)	(воздействие на субъект: через прямой контакт возникает затронутость)	(переживание движения изнутри)	(жизнь становится ощутимой, «течет» во мне) – «это не оставляет меня холодным, равнодушным»	(эмоция или аффект)
чувство =	витальная энергия + импульс ⇒		фундаментальная форма отношения	
	переживаемая в эмоциях и потребностях сила	направление энергии в эмоциях и аффектах	переживание спонтанной соотнесенности с объектом: притяжение («к» нему) или отталкивание («от» него)	

Процесс грусти имеет следующие фазы :

1. эмоциональное принятие новой реальности через слезы,
2. сочувствующий внутренний диалог с самим собой,
3. забота о себе, ориентирование в новых контекстах, «да» - новой жизни («Ты готов, способен снова вступить в жизнь?»),
4. сохранение отношений с утраченной ценностью через нахождение новой формы отношений, установление отношений с новыми ценностями.

Когда процесс грусти завершен, человек может сказать: «Я потерял что-то очень ценное, но я вновь вернул жизнь».

В грусти идет речь об утрате чего-то важного, каких-то ценностей и это связано со страданием и тогда возникает ощущение, что мы теряем жизнь. Это требует расставания, прощания, потому что что-то безвозвратно завершается. С этим утрачивается часть жизни. Утрата того, кого мы любим.

Шаги грусти

1ФМ - я даю и принимаю то, что со мной происходит.

2ФМ - заботливое отношение с собой (я сам себе себя позволяю).

3ФМ – персональное обращение к себе. Заваривается жизнь.

Проживается печаль в близости с собой благодаря фундаментальным отношениям к жизни.

**Жить осмысленно означает -
делать то, что ощущается и признается ценным.**

1. Ценности переживания.
2. Творческие ценности.
3. Ценности позиции .

Литература

- **Лэнгле А.** Экзистенциальный анализ — найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 1 (28). С. 5-23.
- **Лэнгле А.** Грандиозное одиночество. Нарциссизм как антропологическо-экзистенциальный феномен // Московский психотерапевтический журнал. 2002. №2 (33). С. 34-58.
- **Лэнгле А.** Стоит ли полагаться на свои чувства? // Педология. Новый век. 2002. №3. С. 5-12.
- **Лэнгле А.** Значение самопознания в экзистенциальном анализе и логотерапии: сравнение подходов // Московский психотерапевтический журнал. 2002. №4 (35). С. 150-168.
- **Лэнгле А.** Психотерапия: научный метод или духовная практика // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 2. С. 7-34.
- **Лэнгле А.** Жизнь, наполненная смыслом. М., Генезис, 2003.
- **Лэнгле А.** Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций: прикосновение к ценности // Вопросы психологии. 2004. №4. С. 3-21.
- Материалы из открытых источников видеовыступлений Лэнгле А.

Подготовила Горская Е.Л.
existconsult.ru
existconsult@gmail.com