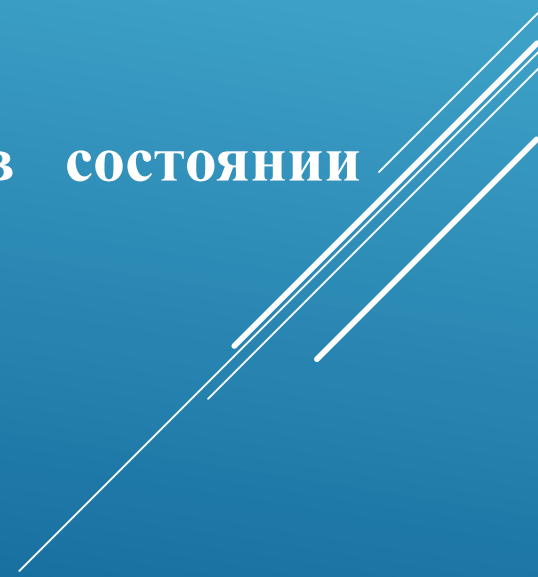


ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
И ЕГО СПЕЦИФИКА

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying thicknesses, slanted diagonally from the bottom-left towards the top-right, crossing the text area.

План

1. Многообразие источников экзистенциальной психологии
 2. Основные теоретические положения экзистенциального консультирования
 3. Экзистенциальная модель механизмов защиты
 4. Практика консультирования клиента в рамках экзистенциальной психологии
 5. Логотерапия как терапия поиска смысла
 6. Логотерапия клиентов, находящихся в состоянии экзистенциального вакуума
- 

Экзистенциальная психология — направление в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, несводимой к общим схемам, возникшее в русле философии экзистенциализма. Её прикладным разделом является экзистенциальная психотерапия. Экзистенциальную психологию относят к гуманистическим направлениям в психологии.

Экзистенциальная психотерапия — одно из направлений **гуманистической психологии**, которое ставит своей задачей, — справиться с отчаянием человека и фокусируется на базисных проблемах существования индивидуума.

1. МНОГООБРАЗИЕ ИСТОЧНИКОВ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Экзистенциальная философия как один из источников экзистенциальной психологии.

Основополагающими в развитии экзистенциальной философии являются работы Мартина Хайдеггера и Жан-Поля Сартра. Хайдеггер ввел понятие «интенциональности» бытия. Бытие интенционально, т.е. не может быть чистого бытия (как у Сократа и Платона). Бытие всегда обращено на какое-то иное бытие. В свете этого, главным предметом философии Хайдеггера становится человеческое существование – экзистенция. Интенциональность бытия человека выражается в его экзистенциалах, к которым относятся страх, забота, надежда и т.д. Бытие, таким образом, всегда выступает как включенность в некое иное бытие, как присутствие, «здесь-бытие».

Человек может забыть о своей экзистенции и воспринимать свою собственную жизнь как совокупность фрагментов времени, наполненных фрагментарными, разрозненными отношениями. При этом человек не воспринимает конечность своего существования, т.к. череда фрагментов не предполагает своего окончания (оно видно лишь с точки зрения целостности жизни): умирают только другие. Поворот человека «лицом к смерти» должен вернуть человеку его экзистенцию.

Роль базовых принципов психоанализа Фрейда в развитии экзистенциальной психологии

Протест многих европейских психиатров против базовых принципов психоанализа. Критика психоанализа за стремление свести все многообразие поведенческих актов человека к нескольким базовым инстинктам. Критика материализма и биологического детерминизма Фрейда. Людвиг Бинсвангер, Медард Босс, Виктор Франкл считали, что подход аналитика к пациенту должен быть феноменологическим, то есть терапевт должен входить в мир пациента и переживать феномены этого мира. «Нет единственного пространства и единственного времени, а есть столько времен и пространств, сколько существует субъектов», - писал Л. Бинсвангер.

Влияние основных положений гуманистической психологии на формирование идей экзистенциализма

Формирование в 60-х годах 20 века «третьей силы», противопоставляющей себя бихевиоризму и психоанализу – «гуманистической психологии».

Основные положения гуманистической психологии:

- человек открыт миру, переживание человеком мира и себя в мире являются главной психологической реальностью; человеческая жизнь должна рассматриваться как единый процесс становления и бытия человека;
- человек наделен потенциями к непрерывному развитию и самореализации, которые являются частью его природы;
- человек обладает определенной степенью свободы от внешней детерминации благодаря смыслам и ценностям, которыми он руководствуется в своем выборе;
- человек – это активное, интенциональное, творческое существо.

Развитие экзистенциальной психологии в рамках гуманистической психологии. Ориентация экзистенциализма на основные понятия гуманистической психологии: свобода, выбор, цель, ответственность.

Не тождественность гуманистической психологии европейской экзистенциальной традиции: оптимизм, развитие потенциала, самореализация в гуманистической психологии и трагичность человеческого бытия, его ограниченность, бессмысленность, конечность в экзистенциальной психологии.

Роль «гуманистических аналитиков» в развитии экзистенциальной психологии.

Еще один источник экзистенциальной психологии – это сами психоаналитики, отошедшие от З. Фрейда. В первую очередь, это Карен Хорни, писавшая, что в каждом человеческом существе заложена склонность к самореализации и если устранить препятствия, личность разовьется в сформировавшегося, полностью реализовавшего себя взрослого.

Также, это работы Эриха Фромма, проанализировавшего страх свободы и его роль в реализации жизни человека. Это работы Отто Ранка, исследовавшего значение в жизни человека тревоги, связанной со смертью; работы Гельмута Кайзера, писавшего об ответственности и изоляции.

Трансформация идей «гуманистических аналитиков» в основные положения экзистенциальной психологии в работах Ирвина Ялома и Ролло Мэя. Вклад Ирвина Ялома и Ролло Мэя в развитие экзистенциальной психологии и экзистенциального консультирования.

2. ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ



Бытие и не-бытие

Из-за широкого распространения коллективистских и конформистских тенденций в обществе, современные люди подавляют в себе чувство бытия. Людям необходимо ощущать себя существами в мире и иметь основной «Я-существую» опыт.

Противоположностью бытия является не-бытие или ничто. Смерть – наиболее очевидная форма небытия. К небытию также ведет снижение жизненного потенциала, обусловленное тревогой и конформизмом, а также недостатком четкого самосознания.

Три формы бытия в мире

В экзистенциальной психологии различают три вида мира, которые характеризуют существование людей как пребывающих в мире.

Во-первых, это «внешний мир». Он представляет собой естественный мир, законы природы и окружающую среду.

Во-вторых, имеется «совместный мир». Это социальный мир общения людей с подобными им людьми отдельно и в группах.

В-третьих, существует «внутренний мир». «Внутренний мир» уникален у каждого человека и обуславливает развитие самосознания и само-осознания. «Внутренний мир» также лежит в основе постижения смысла вещи или человека. Индивидуумы должны иметь собственное отношение к вещам и людям.

Все три вида бытия взаимосвязаны. Это дает богатство ощущений и чувство наполненности жизнью.

Нормальная и невротическая тревога

Быть человеком значит быть тревожным. Тревога неизбежно присутствует в человеческой жизни. Р. Мэй проводит различие между нормальной и невротической тревогой.

Нормальная тревога характеризуется тремя чертами. Во-первых, выраженность нормальной тревоги соответствует серьезности объективной угрозы, имеющей место в сложившейся ситуации. Во-вторых, нормальная тревога не приводит к подавлению. В-третьих, такую тревогу можно использовать творчески.

Характеристики невротической тревоги в корне отличаются от характеристик нормальной тревоги. *Невротическая тревога* – это неадекватная реакция на объективную угрозу; такая тревога предусматривает подавление и является скорее разрушительной, чем конструктивной. Подавление и блокирование сознания, связанные с невротической тревогой, делают людей более уязвимыми по отношению к угрозам. Это объясняется тем, что люди утрачивают доступ к важной информации, с помощью которой можно идентифицировать угрозы и справляться с ними.

Нормальная, невротическая и экзистенциальная вина.

Так же как и тревога, вина является частью человеческого существования.

В основе *невротической вины* лежат *воображаемые* проступки, направленные якобы против других людей, родительских приказаний и принятых социальных правил.

Нормальная вина – это призыв к совести, она побуждает людей придавать большее значение этическим аспектам своего поведения.

Экзистенциальная, или онтологическая, вина является другой формой вины. Она универсальна и коренится в самом самосознании. Экзистенциальная вина не является результатом невыполнения родительских приказаний, но вытекает из того факта, что человек может рассматривать себя как индивида, который в состоянии или не в состоянии делать выбор.

Трансценденция.

Слово «трансценденция» происходит от латинского слова *transcendere*, означающего «подниматься, карабкаться, взбираться над и выходить за пределы».

Уникальная способность людей думать и выражать свои мысли при помощи символов дает им возможность выходить за пределы пространства и времени. *Способность выходить за рамки сложившихся к данному моменту конкретных ситуаций лежит в основе как свободы людей, так и их ответственности за свою жизнь.*

Пределные экзистенциальные беспокойства.

Ялом выделил четыре предельных экзистенциальных беспокойства, они связаны со *смертью, свободой, изоляцией и бессмысленностью*. В экзистенциальной психологии и консультировании этим беспокойствам придается большое значение.

Смерть. Смерть – основной источник тревоги и невротической, и нормальной, и экзистенциальной. С самого раннего детства люди чрезвычайно озабочены неизбежностью смерти.

Первый экзистенциальный конфликт – это конфликт между осознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить: конфликт между боязнью несуществования и желанием быть.

Свобода (хаос). Сартр говорил, что люди обречены на свободу. Люди живут не в хорошо устроенной и сконструированной Вселенной. Не существует никакой надежной основы, поддерживающей существование.

Второй экзистенциальный конфликт – это конфликт между столкновением людей с отсутствием опоры и свободой и их стремлением к обретению основы и структуры.

Изоляция (одиночество). Существуют три формы изоляции. При наличии *межличностной изоляции*, часто переживаемой как одиночество, люди в разной степени отрезаны от других. При наличии *внутриличностной изоляции* у людей заблокировано осознание частей самих себя или же люди как бы отделены от некоторых своих частей. В основе *экзистенциальной изоляции* лежит положение, согласно которому каждый человек вступает в мир, живет в нем и покидает его одиноким.

Третий экзистенциальный конфликт – это конфликт между осознанием людьми их фундаментальной изоляции и их желанием устанавливать контакты, искать защиту и существовать в качестве части большего целого.

Бессмысленность. В чем смысл жизни? Люди требуют последовательности, цели и значения (смысла). Они организуют случайные стимулы в образ и основание. Они склонны искать модели и смыслы. Однако парадокс заключается в том, что Вселенная безразлична, и в ней нет какого-то общего определенного смысла.

Четвертый экзистенциальный конфликт – это конфликт между потребностью людей в смысле своей жизни и безразличным миром, в котором нет никакого смысла.

3. Экзистенциальная модель механизмов защиты



Виды защиты от тревоги, связанной со смертью.

И. Ялом выделил два главных механизма защиты от тревоги, связанной со смертью. Во-первых, это *вера в свою исключительность*. В то время, как на сознательном уровне большинство людей принимает неизбежность конечности своей жизни, глубоко в душе они могут лелеять иррациональную веру в собственное бессмертие и неприкосновенность.

Вера в спасителя, который придет на помощь в последний момент – второй главный механизм защиты от тревоги, связанной со смертью. В основе этого механизма лежит вера индивидуума в то, что хотя с ним может случиться что-то плохое, он не одинок во Вселенной и некий вездесущий служитель добрых сил придет на помощь и спасет его.

Виды защиты от тревоги, связанной со свободой (хаосом).

Механизмы защиты от тревоги, связанной со свободой, помогают индивидам избежать осознания своей ответственности за собственную жизнь.

Компульсивность – один из видов защиты от осознания ответственности. Другие виды защиты от тревоги, связанной со свободой, включают в себя *перенос ответственности на других людей*, в том числе, консультантов; отрицание ответственности посредством изображения себя невинной жертвой или посредством утраты контроля; уклонение от автономного поведения.

Виды защиты от тревоги, связанной с изоляцией (одиночеством)

Одним из видов защиты людей от одиночества является *попытка утвердить себя в глазах других*. Такие люди существуют настолько, насколько они являются частью сознания других и получают их одобрение.

Слияние с другим индивидом или группой – другой вид защиты от тревоги, связанной с изоляцией. Вместо того чтобы противостоять своей изоляции или мириться с ней, люди чувствуют и думают, что они не одни, потому что они – часть других.

Кроме того, видом защиты от тревоги, связанной с изоляцией, является *компульсивная сексуальность*. Сексуально компульсивные люди обращаются со своими партнерами скорее как с объектами, чем как с людьми. Им не требуется время для того, чтобы близко сойтись с кем-либо.

Виды защиты от тревоги, связанной с бессмысленностью.

Компульсивная деятельность – это один из способов избежать столкновения с бессмысленностью. Индивидуумы с маниакальным упорством прибегают к какой-либо деятельности, это их реакция на глубокое чувство бесцельности.

Нигилизм – другой вид защиты от тревоги, связанной с бессмысленностью. Люди, проповедующие нигилизм, избегают встречаться лицом к лицу с бессмысленностью, относясь с пренебрежением ко всем источникам смысла, которые другие находят в своей жизни, например к любви или служению.

4. Практика консультирования клиента в рамках экзистенциальной психологии



Отношения консультант – клиент

Качеству отношений консультант – клиент в экзистенциальной психологии уделяется большое внимание.

Присутствие, аутентичность, преданность – это слова, которые характеризуют основу отношений экзистенциального консультанта с клиентом. Экзистенциальный консультант – не призрачный «отражатель», а живой человек, который стремится понять и ощутить бытие клиента, понять ситуации, сложившиеся у клиентов *к настоящему времени*, и опасения, мучающие клиентов *сейчас*, использующий самораскрытие для установления аутентичных отношений *«здесь и сейчас»*.

Консультативные подходы к страху смерти

Углубление осознания смерти может вести к более высокой оценке жизни. Консультанты должны стремиться не анестезировать тревогу у клиентов, а помогать им примириться с ней и использовать ее конструктивно.

В процессе консультирования могут быть использованы следующие техники углубления осознания клиентами смерти.

«Дозволение терпеть». Экзистенциальные консультанты могут намекать клиентам на то, что обсуждение проблем, связанных со смертью, высоко ценится в консультировании.

Определение механизмов защиты. Два главных механизма защиты от тревоги, связанной со смертью – это *вера в свою особенность* и *вера в существование спасителя*, который придет на помощь. Консультанты стараются помочь клиентам скорее признать, что они будут жить не вечно, нежели отрицать смерть.

Работа с напоминаниями о недолговечности существования. В повседневной жизни человек постоянно сталкивается с напоминаниями о ходе времени. Физические признаки старения, встречи с друзьями детства, дни рождения, юбилеи часто порождают экзистенциальную боль наряду с радостью или вместо нее, так как эти даты являются вехами процесса старения и разрушают иллюзию постоянной молодости.

Использование вспомогательных средств для углубления осознания смерти. Экзистенциальные консультанты могут попросить клиента написать собственный некролог или заполнить анкету с вопросами, которые касаются тревоги, связанной со смертью. Кроме того, консультанты могут предложить клиентам пофантазировать на тему своей смерти, воображая «где», «когда», «как» они ее встретят и как пройдут их похороны.

Уменьшение сензитивности клиентов к смерти. Консультанты могут помогать клиентам справиться с ужасом смерти, многократно вынуждая их испытывать этот страх в уменьшенных дозах. Ялом отмечает, что, работая в группах, состоящих из онкологических больных, он часто видел, что страх у этих больных постепенно уменьшается благодаря всего лишь получению новой подробной информации.

Понимание тревог, связанных со смертью. Следует проводить различие между истинной беспомощностью, являющейся результатом осознания фундаментального экзистенциального факта смерти, и вторичным ощущением беспомощности. Клиентам можно помогать идентифицировать их вторичные опасения (страх болезненной смерти, одиночество и т.д.) и рационально им противостоять. В подсознании взрослого человека живет наивный детский иррациональный ужас смерти. Такой ужас можно выявить и реалистично оценить.

Консультативные подходы к свободе

Консультанты могут использовать множество разнообразных методов, чтобы помочь клиентам осознать и взять на себя ответственность за свою жизнь.

Определение видов защиты и способов уклонения от ответственности. Консультанты могут совместно с клиентами анализировать их ответственность за собственные несчастья и, если необходимо, ставить клиентов лицом к лицу с этой ответственностью.

Идентификация уклонения от ответственности «здесь – и – сейчас». Уклонение клиентов от ответственности может проявляться в отношениях консультант – клиент. Консультанты могут ставить клиентов с их попытками «здесь – и – сейчас» перенести ответственность за то, что случается или в ходе консультирования или вне его рамок, на консультантов.

Столкновение с реалистическими ограничениями. У всех людей периодически складываются реальные неблагоприятные ситуации, которые необходимо разрешать. Консультанты могут помочь клиентам поменять их точку зрения или по-другому интерпретировать внешние обстоятельства, которые они изменить не в силах.

Противостояние экзистенциальной вине. Одним из источников тревоги является вина, обусловленная неудачной реализацией своего потенциала. Существует различие между виной за плохой выбор, сделанный в прошлом, и виной, связанной с отказом делать новый выбор. Пока клиенты не могут прощать себе выбор, сделанный в прошлом, они не могут сделать новый выбор.

Освобождение способности желать. Желания предшествуют изъявлению воли. Однако, чтобы клиенты могли желать, они должны находиться в контакте со своими чувствами.

Консультантам следует неоднократно задавать заблокированным аффектами клиентам вопросы типа: «Что вы чувствуете?» и «Что вы хотите?»

Фасилитация принятия решений. Экзистенциальные консультанты побуждают клиентов принимать решения. Многие клиенты парализуют свою способность принимать решения посредством вопросов, начинающихся со слов: «Что, если...». Консультанты могут помогать клиентам исследовать разветвления каждого вопроса «что, если...» и анализировать чувства, которые индуцируются этими вопросами.

Консультативные подходы к тревоге, обусловленной изоляцией

Экзистенциальные консультанты используют следующие способы:

Столкновение человека с изоляцией. Консультанты могут предлагать клиентам поэкспериментировать – на некоторое время отрезать себя от окружающего мира и побыть в изоляции. После этого эксперимента клиенты могут глубже осознать как ужас одиночества, так и масштабы своих ресурсов и степень своего мужества.

Идентификация механизмов защиты. Когда человек начинает отдавать себе отчет в том, что существование в глазах других, слияние с другими и компульсивная сексуальность являются механизмами защиты от экзистенциальной тревоги, он получает возможность что-то с ними делать.

Использование отношений консультант – клиент с целью выявления патологии. Клиенты часто искажают некоторые аспекты своих отношений с консультантами. Консультанты могут повышать осознание клиентами таких искажений, в частности повышать осознание влияния искажений на отношения с другими людьми.

Исцеляющие отношения. Экзистенциальные консультанты стремятся развивать реальные отношения с клиентами. Хотя отношения консультант – клиент являются временными, опыт интимности может быть постоянным. Отношения консультант – клиент могут способствовать самоутверждению клиентов, так как для клиентов чрезвычайно важно, что кто-то, кого они уважают и кто действительно знает их слабые и сильные стороны, принимает их.

Консультативные подходы к тревоге, связанной с бессмысленностью

В практической деятельности консультанты применяют следующие способы:

Переопределение проблемы. Согласно экзистенциальной позиции, люди скорее придают смысл, чем получают его. Экзистенциальные консультанты повышают осознание клиентами того, что в жизни нет никакого присущего ей смысла, но люди ответственны за создание собственного смысла.

Определение видов защиты от тревоги бессмысленности. В какой мере стремление людей к получению денег, удовольствия, власти, признания коренится в их неспособности противостоять экзистенциальной проблеме, связанной с бессмысленностью? Консультанты могут помочь клиентам осознать последствия и цену их защиты.

Оказание клиентам содействия в их более активном участии в жизни. Консультанты должны исходить из того, что желание участвовать в жизни всегда присутствует у клиентов. Клиенты могут находить недостаточно смысла в своих отношениях, работе, досуге, творческих поисках и религиозных стремлениях. В каждой из этих сфер можно выявить препятствия и постараться их удалить.

Групповое консультирование


В группах клиенты и консультанты имеют возможность наблюдать искажения, возникающие при межличностном общении, и неадекватное поведение и корректировать их.

Экзистенциальные консультанты стараются провести членов группы через такую последовательность:

1. Показать, как их поведение рассматривается другими.
2. Показать, как их поведение заставляет других чувствовать.
3. Показать, как их поведение создает у других людей мнение о них.
4. Показать, как их поведение влияет на их мнение о самих себе.

Кроме того, группы могут работать над решением проблем, примыкающих к предельным беспокойствам, связанным со смертью и бессмысленностью.

5. Логотерапия
В. Франкла. Основные
теоретические положения.



В. Франкл: от психотерапии к логотерапии

Основоположником логотерапии является В. Франкл. В основе данного направления психотерапии лежало стремление самого В. Франкла найти смысл собственного существования.

Термин «логотерапия» Франкл предложил в 1920-х годах. В 1928 году основал Центры консультирования молодежи в Вене и возглавлял их до 1938 года. Главная цель логотерапии – помочь клиентам в их поиске смысла. Логотерапия рассматривается скорее как дополнение к психотерапии, чем как вид терапии, которым можно заменить психотерапию.

В 1942 – 1945 годах Франкл пережил мучительный опыт пребывания в нацистских концентрационных лагерях, включая Освенцим и Дахау. В течение этого периода он имел возможность наблюдать за тем, как человеческая природа проявляется при чрезвычайных обстоятельствах. Большинство заключенных предпочитали прозябать. Однако у других заключенных дух повышался, такие люди воспринимали трудности лагерной жизни как испытание своей внутренней силы. Они возвысились до поисков смысла своей жизни. Они превратили свои трагедии в триумфы.

Франкл в полной мере испытал на себе капризы судьбы и научился находить экзистенциальный смысл в своих страданиях. Рукопись его первой книги была конфискована. В последующем Франкл ее восстановил под названием «Человек в поисках смысла: введение в логотерапию».

Свобода воли и стремление к смыслу.

Люди обладают свободой воли. Люди свободны формировать собственные характеры и ответственны за то, что они создают из самих себя. Когда люди поднимаются выше телесных или психических измерений своего существования, они входят в новое измерение, так называемое ноологическое измерение. К этому ноологическому измерению относятся именно человеческие функции, такие как размышление, способность превращать себя в объект, осознание.

Стремление к смыслу – фундаментальная мотивационная сила в людях. Людям требуется обнаруживать смысл буквально во всем, вплоть до своего последнего дыхания.

Логотерапия сосредоточивается на стремлении к смыслу, в то время как психоанализ сосредоточивается на стремлении к удовольствию, а индивидуальная психология – на стремлении к власти. Как удовольствие, так и власть – это «побочные продукты» или производные стремления к смыслу. Стремление к смыслу – не рационалистическое объяснение инстинктивных стремлений, оно не имеет отношения к снижению напряженности и возвращению к состоянию гомеостаза. Люди нуждаются не в лишенном напряжения состоянии, а в напряженном стремлении к некоему смыслу, который достоин их.

Сознание и подсознание

Поиск смысла включает в себя и сознательную деятельность, и установление контакта с бессознательными слоями «Я».

Франкл считает, что духовное основание человеческой экзистенции в конечном счете бессознательно. Глубинный центр каждого человека является бессознательным. Существует четкое различие между инстинктуальным бессознательным и духовным бессознательным.

Экзистенциальный анализ сновидений делает очевидным наличие подавляемой и бессознательной религиозности. Подавляется не только *либидо* но и *религио*. Подавление религиозности, так же как и подавление других аспектов бессознательного, ведет к неврозу. Экзистенциальность религиозности должна быть непосредственной. Подлинная религиозность должна разворачиваться на своей собственной платформе. Люди вверяются ей, предпочитая быть религиозными.

Смысл жизни и смерти

Быть человеком означает быть в одно и то же время «различным», сознательным и ответственным. Концепция ответственности – это основа человеческого существования. Человеческая свобода – это свобода принять ответственность. Люди в любой момент времени свободны решать, чем они станут в следующий миг. Люди всегда сдерживаются биологическими, социальными, психологическими ограничениями, однако они могут либо противостоять этим ограничениям и придавать им нужную форму, либо сознательно подчиняться им.

Смерть не лишает жизнь смысла. Если бы люди были бессмертными, они могли бы откладывать дела на неопределенный срок. Смерть неотделима от жизни и придает ей смысл. Ответственность людей вырастает из осознания ими конечности своей жизни. Следовательно, люди должны понимать, насколько велика ответственность, которую они несут в каждый момент своей жизни.

Самотрансценденция

Самотрансценденция – стремление выходить за пределы самих себя в поисках смысла своей жизни. Человек может достичь своей сущности, только взяв на себя ответственность за осуществление смысла.

Франкл говорит о трех основных способах, с помощью которых люди могут находить смысл в жизни: 1) что-то давать жизни (ценности творчества); 2) что-то брать от жизни (ценности переживания); 3) занимать определенную позицию по отношению к судьбе, которую нельзя изменить, например при неоперабельном раке (ценности отношения).

Работа – главная область, в которой люди могут выходить за пределы самих себя. Смысл работы выходит за пределы специфического занятия. Наибольшее значение имеет то, как люди используют свои уникальные человеческие качества в процессе выполнения работы.

Любовь – еще одна форма самотрансценденции. Любовь подразумевает отношение к другому человеку как к духовному существу, понимание или достижение внутреннего ядра личности другого.

Страдания присущи человеческой судьбе. Люди могут выбирать, как им отвечать на страдание. Самотрансценденция позволяет человеку бросить вызов страданию, духовно обогатиться и укрепиться благодаря ему.

Хотя поиск смысла прежде всего ориентирован на будущее, **прошлое** также может быть источником смысла. Часто люди обесценивают свои прошлые переживания как источник смысла. Однако, даже если человек вел жизнь, лишенную какого-либо своеобразия, его безусловная вера в безусловный смысл может превратить неудачу в триумф.

Самотрансценденция открывает людям возможность понять «сверхсмысл» своей жизни. *Сверхсмысл* может быть постигнут только с помощью веры, но не с помощью интеллектуальных средств.

Экзистенциальный вакуум

Термин «экзистенциальный вакуум» используется для описания состояния, в котором люди жалуются на внутреннюю пустоту. Они страдают от ощущения бессмысленности, пустоты, тщетности.

Экзистенциальному вакууму сопутствует экзистенциальная фрустрация. Она возникает тогда, когда фрустрировано стремление к смыслу. Апатия и скука – главные характеристики экзистенциальной фрустрации.

Экзистенциальный вакуум может вести к развитию неврозов. Термин «ноогенный невроз» используется в тех случаях, когда экзистенциальный вакуум ведет к появлению клинической симптоматики. Такие неврозы являются результатом духовных конфликтов, имеющих отношение к стремлению людей к осмысленному существованию и к фрустрации их стремления к смыслу.

Наличие экзистенциального вакуума в масштабах человечества приводит к невротизации человечества. По Франклу, уровень невротизации человечества непрерывно растет. Это проявляется в нарастании таких эффектов как депрессия, наркомания и агрессия. Франкл объединяет их термином *«массовая невротическая триада»*.

**6. Логотерапия клиентов,
находящихся в состоянии
экзистенциального
вакуума**



Гуманные отношения.

Франкл отмечал, что консультирование подразумевает наличие как стратегий, так и «я – ты» отношений.

Предлагая клиентам гуманные отношения, логотерапевты создают благоприятные условия для оказания им эффективной помощи в поисках собственного смысла.

Диагностирование состояния экзистенциального вакуума.

Логотерапевты внимательно относятся как к явным признакам экзистенциального вакуума, так и к скрытым симптомам, таким как апатия, скука, которые указывают на то, что клиенты ощущают внутреннюю пустоту.

Франкл считал, что экзистенциальное отчаяние, ярчайший признак экзистенциального вакуума – скорее достижение, чем признак невроза. Это признак интеллектуальной глубины, а не поверхности.

Углубление экзистенциального осознания.

В логотерапии используются следующие методы углубления экзистенциального осознания конечности жизни и важности взятия на себя ответственности за нее.

Объяснение Клиентам следует объяснять, что недолговечность жизни скорее придает смысл человеческому существованию, чем лишает его смысла.

Предложение максим (изложенных в краткой форме принципов, правил поведения). Одна из главных максим Франкла: «Живите так, будто вы живете второй раз и действовали в своей первой жизни так же неправильно, как собираетесь действовать теперь».

Использование сравнений. Клиентам можно предложить представить свою жизнь в виде движущихся картин, которые снимают на киноплёнку. Клиенты осознают, что жизнь необратима и ничего нельзя изменить «задним числом». Можно предложить клиентам сравнение себя со скульптором, который имеет ограниченное время для создания своих произведений искусства, но не знает, когда наступит крайний срок.

Фокусирование на поисках смысла.

Задачей логотерапевтического консультирования является расширение полей зрения клиентов таким образом, чтобы весь спектр жизненных смыслов и ценностей оказался видимым для них.

Клиенты должны усвоить, что они всегда ответственны за нахождение смысла в любой ситуации, сложившейся в их уникальной жизни. Логотерапия учит клиентов рассматривать свою жизнь как некое предопределение.

Оказание клиентам помощи в выслушивании им голоса своего сознания. Смысл жизни должен быть найден и не может быть дан. Клиенты руководствуются в поисках смысла голосом своего сознания. Клиенту необходимо бдительное сознание. Хотя консультанты не могут давать клиентам смысл, они могут приводить экзистенциальные примеры своих личных неустанных поисков смысла.

Постановка перед клиентом вопросов о смысле. Консультанты могут спрашивать клиентов о том, каких творческих успехов они могли бы добиться, и помогать им искать ответы на заданные вопросы. Кроме того, консультанты могут помогать клиентам обнаруживать смысл в их отношениях и в их страдании.

Логотерапевтические методы, применяемые при психогенном неврозе.

Парадоксальная интенция.

Суть парадоксальной интенции заключается в том, что клиентам предлагают намеренно сделать именно то, чего они боятся. Их опасения заменяются парадоксальными желаниями, в результате чего пропадает источник фобии. Кроме того, парадоксальная интенция задействует чувство юмора клиентов и поддерживается им; благодаря чувству юмора у клиентов усиливается ощущение отстраненности от неврозов, так как они начинают смеяться над ними.

Дерефлексия.

Подобно тому, как с помощью парадоксальной интенции можно противодействовать гиперинтенции, с помощью дерефлексии можно противодействовать гиперрефлексии, или чрезмерному вниманию.

Цель дерефлексии – помогать клиентам игнорировать симптомы невроза методом переключения внимания с себя на другие объекты.

Сексуальные неврозы, такие как фригидность и импотенция, являются одной из областей применения дерефлексии. Клиентов следует перерефлектировать (переориентировать) от их тревоги на решение доступной для них задачи.

Медицинская опека при соматогенных психозах

Логотерапевтическое лечение при наличии у клиентов эндогенных депрессий и психозов подразумевает работу с той частью их личности, которая не захвачена болезнью. Больных людей чрезвычайно деморализует уверенность в том, что их страдание бессмысленно. Цель логотерапии в данном случае – это помочь клиентам найти смысл в позиции, которую они занимают относительно своего страдания. Некоторая степень свободы имеется даже у людей с психозами. Психоз не затрагивает самое глубокое внутреннее ядро.