

*Презентация на тему:
«Переживание потери смысла»*

по дисциплине «Основы П
консультирования»
студентки группы ДС-11-2
Танюк Татьяны

Немного юмора 😊

Однажды пришла к человеку жизнь. И спросил её человек: "В чем твой смысл?" А она, вместо ответа, со всей дури ударила его по голове. Всё потому, что не нужно искать смысл в наборе случайных событий.

Умирает человек, попадает в рай, его встречает апостол Петр.

Человек: Простите, что вас беспокою, но у меня к вам есть один вопрос

Апостол: Слушаю вас

Ч: Скажите, в чем был смысл моей жизни?

А: Вам правда нужно это знать?

Ч: Очень

А: Помните, вы 1983 году ездили в командировку в Краснодар?

Ч: Э-э.. ну..

А: И вы еще познакомились в купе с попутчиками

Ч: Наверное..

А: И вы пошли вместе в вагон-ресторан

Ч: Да..

А: И за соседним столиком сидела женщина

Ч: Возможно..

А: И она попросила вас передать ей соль

Ч: Эээ.. может быть

А: И вы передали ей соль

Ч: Скорее всего

А: Вот.

Решил как-то один мужик, что все у него не так, смысла жизни нет и т.д. В общем, решил он повеситься. Веревку уже достал, на табурет лезет... И тут спускается к нему ангел, спрашивает:

- Мужик, ну чего ты сразу, разве не хорошо, например, пивка попить?

- Хорошо!

- А на рыбалку разве не хорошо сходить?

- Хорошо!

- А в лес по грибы?

- Хорошо!

- А в баньку?

- Хорошо... Но смысл, смысл-то в чем?

- А... Тебе еще и смысл нужен?! Ну, иди, вешайся!

Мнение НЕпсихологов

- * Все что мы видим, слышим, ощущаем — всего лишь иллюзия действительности, созданная нашим мозгом на основе сигналов, полученных от наших органов чувств. В реальности нет цветов: есть лишь радиоволны разной длины. Нет звуков: есть лишь колебания среды. Нет времени, нет чувств и нет смысла. Каждый из нас живёт в своей собственной Вселенной, которую сам создаёт и сам наполняет смыслом.

Взято с сайта <http://bibo.kz/hochu-znat/>, случайным образом.

Концепция «ЖПБ» Дениса Байгужина, предполагающая полную свободу действий.

Ричард Бах. «Карманный справочник мессии», «Иллюзии».

«Вот тебе тест, с помощью которого можно определить, закончена ли твоя миссия на земле: если ты жив – нет».

И чтобы я там ни предлагал, все укладывалось в эти две причины; люди смотрят фильмы ради забавы, или ради новых знаний, либо ради того и другого вместе.

- * «И фильм — это вроде как наша жизнь, правильно, Дон?»
- * «Да».
- * «Пространство-время — это довольно примитивная школа. Но многие держатся этой иллюзии, даже если она и скучна, и они не хотят, чтобы в зале зажгли свет раньше времени».
- * «А кто сочиняет эти фильмы, Дон?»
- * «Ну не странно ли, как оказывается мы много знаем, если начнем спрашивать самих себя, а не других? Кто сочиняет эти фильмы, Ричард?»
- * «Мы сами», — сказал я.
- * «А кто играет?»
- * «Мы».
- * «А кто оператор, киномеханик, директор кинотеатра, билетер, кто смотрит за всем этим? Кто волен выйти из зала в середине, или в любое время, когда захочет, изменить, весь сценарий, кто волен смотреть один и тот же фильм снова и снова?»
- * «Дай-ка подумать», — сказал я, — «Любой, кто захочет?»
- * «Ну, не достаточно ли тут свободы для тебя?» — спросил он.

Мнение Виктора Франкла

- * Стремление к смыслу – основная движущая сила в жизни человека.
- * Человек несет ответственность за осуществление своего уникального смысла жизни.
- * Смысл можно найти ВСЕГДА, независимо от обстоятельств и ограничений.
- * Смысл жизни варьируется в зависимости от ситуации и человека. Все вокруг наполнено смыслом.
Смысл человеческой личности ориентирован на общество.

Рубрика «Баба Яга против»

Смысл нужно найти, но нельзя выдумать.

Смыслом жизни не может быть наслаждение, ибо оно является внутренним состоянием объекта.

Человек не может стремиться к счастью, он может искать лишь причины для счастья.

Возможные пути осмысления	Примеры	Примечания
То, что мы даем жизни	Ценности творчества (труд, любая созидательная активность)	Важность ощущения вклада в жизнь общества
То, что мы берем от мира	Ценности переживания (любовь или другие сильные эмоции)	Одно яркое переживание может придать смысл жизни «задним числом»
Отношение к судьбе	Ценности отношения (к тому, что мы не можем изменить, страдания и боль, например)	Обычно включается после двух предыдущих, но доказывает, что жизнь априори не может быть бессмысленной.

Экзистенциальный вакуум

- * Экзистенциальный вакуум (по Франклу) - следствие «упадка универсальных ценностей», в результате которого человек оказывается в ситуации неопределённости, когда «никакие условности, традиции и ценности не говорят, что ему должно делать». Субъективно экзистенциальный вакуум проявляется в скуке и апатии, когда люди сообщают о пустоте и бессмысленности жизни, и лежит в основе таких феноменов как «невроз выходного дня».

С психологической точки зрения, утрата смысла проявляется в ряде взаимосвязанных феноменов:

1. Формирование убеждений, отражающих невозможность смысла или его реализации. Ценности не рефлексированы или рассматриваются как абстрактные, оторванные от жизни содержания, неспособные побуждать реальную деятельность.
2. Преобладание потребностной регуляции над ценностной. С содержательной стороны деятельность сводится к удовлетворению потребностей и соответствию социальным нормам.
3. Сужение широты круга мотивов, осуществляемых индивидом в деятельности, а также степени их иерархизации, приводящее к фрагментации деятельности.
4. Утрата переживания субъективной значимости намерений, целей и видов деятельности, которые планирует или осуществляет индивид.
5. Отсутствие чётких сознательных представлений о направлении собственной жизни, намерения не переходят в конкретные цели; цели ограничиваются краткосрочной временной перспективой и не образуют иерархии.
6. Переживание пустоты и бессмысленности жизни, проявляющееся в различных ситуациях. Преобладающее чувство скуки, неудовлетворённости жизнью, негативный эмоциональный фон.

- * Человек, которому свойственны перечисленные признаки, иными словами, жизнедеятельность которого не ориентирована на смыслы и ценности, а всецело сводится к удовлетворению потребностей, реагированию на стимулы и соответствию принятым в социуме нормам поведения, скорее всего, будет признан здоровым в соответствии с традиционными критериями психического здоровья, опирающимися на статистические нормы и показатели адаптации.
- * Вместе с тем, экзистенциальный вакуум, согласно В. Франклу, может приводить к возникновению неспецифической клинической симптоматики. Ноогенный невроз может проявляться в формах алкоголизма, депрессии, навязчивости, девиантного поведения, гипертрофированной сексуальности или безрассудства, во всех этих случаях сочетаясь с блокированной волей к смыслу.
- * С феноменом смыслоутраты, описанным В. Франклом, пересекается понятие «метапатологий», введённое [А. Маслоу](#): «если нет ценностей, руководящих жизнью, то можно не быть невротиком, но тем не менее страдать от когнитивных и духовных расстройств, поскольку в определённой степени связь с действительностью искажена и нарушена» (там же, с. 189). В список «общих метапатологий», выделенных А. Маслоу, входят отчуждение, аномия, ангедония, потеря смысла, потеря вкуса к жизни, десакрализация жизни, желание смерти, чувство собственной бесполезности, отсутствие ощущения свободы воли, цинизм, вандализм, отчуждение от других людей, авторитета и любого общества, и др.

Логотерапия клиентов в состоянии экзистенциального вакуума и ноогенного невроза (мучительный поиск смысла)

Гуманные отношения. Франкл говорит о том, что терапия должна представлять из себя сбалансированный процесс, включающий в себя как продуманные терапевтические стратегии так и «Я - Ты» отношения. Гуманные отношения предполагают заботу о клиенте и уважение к его уникальной человеческой сущности.

- * *Углубление экзистенциального осознания* заключается в помощи по осознанию конечности жизни и важности взятия на себя за нее ответственности. Помощь может быть предложена в форме разъяснения, а также предложении максим (кратких императивов поведения), например, одна из самых любимых максим Франкла: «Живите так, будто вы живете второй раз и действовали в своей жизни также неправильно, как собираетесь действовать сейчас». Пациентам также может быть предложено представить свою жизнь в виде движущихся картин, которые снимаются на киноленту. Такого рода сравнения делаются для того, чтобы люди как можно быстрее осознали необратимость своей жизни - задним числом уже ничего нельзя вырезать и подправить.
- * *Фокусирование на поисках смысла.* Франкл подчеркивает, что логотерапия не является ни учением, ни проповедью, ни моральным увещанием. Работу логотерапевта Франкл сравнивает с работой офтальмолога, который дает людям видеть мир таким, каков он на самом деле. Пациентам оказывается помощь в достижении «высочайшей из возможных активаций их жизни». Они должны понять, что они ответственны за нахождение смысла в любой ситуации, при любых обстоятельствах.
- * При фокусировании на поисках смысла Франкл описывает следующие методы работы терапевта:
- * Оказание пациенту помощи в осознании голоса своей неосознаваемой духовности;
- * Постановка перед пациентами вопросов о смысле;
- * Увеличение источников смысла;
- * Выявление смысла через сократический диалог (согласие – сомнение – аргументация);
- * Выявление смысла через логодраму;
- * Предложение смысла. Франкл считает, что в отдельных случаях терапевт имеет на это право;
- * Анализ сновидений.

Логодрама (случай из практики Франкла)

* Однажды после попытки самоубийства ко мне в клинику была доставлена мать мальчика, умершего в возрасте одиннадцати лет. Мой сотрудник предложил ей принять участие в терапевтической группе, и случилось так, что я вошел в помещение, где проводился сеанс психодрамы. Эта пациентка рассказывала свою историю. После смерти мальчика она осталась одна с другим, старшим сыном, который стал инвалидом после перенесенного в детстве паралича. Он мог передвигаться только в кресле. Против своей судьбы, однако, восстала его мать. И когда она попыталась совершить самоубийство вместе с ним, именно ее калека-сын воспрепятствовал этому. Он хотел жить! Для него жизнь сохраняла смысл. Почему же она потеряла смысл для его матери? Какой смысл могла иметь для нее ее жизнь? И как мы могли помочь ей осознать этот смысл? Импровизируя, я включился в дискуссию и обратился к другой женщине из группы. Я спросил, сколько ей лет, и она ответила, что ей тридцать. Я сказал: "Представьте, что вам не тридцать, а восемьдесят, и вы лежите на смертном одре. А теперь окиньте взором всю свою прожитую жизнь, в которой у вас не было детей, но было много финансовых успехов и социального престижа". Затем я попросил ее представить, что она испытывала бы в этой ситуации: "Что вы сами себе сказали о прожитой вами жизни?" Позвольте мне процитировать ее слова по магнитозаписи, сделанной во время этого сеанса. "О, я вышла замуж за миллионера; у меня была легкая, беззаботная жизнь, и я брала от нее все! Я флиртовала с мужчинами, я дразнила их! Но теперь мне восемьдесят. Своих детей у меня нет. Оглядываясь назад, я, старая женщина, не могу понять, ради чего все это было. Да, должна признаться, что я свою жизнь прожила зря". Потом я предложил матери больного сына также окинуть взором прожитую ею жизнь. Давайте посмотрим, что она сказала. "Я хотела иметь детей, и это мое желание сбылось; один мой мальчик умер, а другой оказался бы в приюте, если бы я не взяла всю заботу о нем на себя. Пусть он инвалид и беспомощен, но это мой ребенок. Я создала для него максимально полноценную жизнь; я воспитала из моего сына замечательного человека". В этот момент она разрыдалась и в слезах продолжала: "Что до меня, то я спокойно смотрю на свою жизнь, так как могу сказать, что она была наполнена смыслом, и я очень старалась его осуществить; я сделала все, что могла, я сделала для своего сына все, что было в моих силах. Я не зря прожила свою жизнь!". Глядя на свою жизнь как бы со смертного ложа, она вдруг осознала ее смысл, который включал в себя в том числе и ее страдание. Благодаря этому ей стало ясно также, что короткая жизнь, как например жизнь ее умершего сына, может быть настолько насыщена радостью и любовью, что содержать в себе больше смысла, чем жизнь, которая тянется восемьдесят лет. Через некоторое время я продолжил разговор, обращаясь на этот раз ко всей группе. Я спросил: "А как насчет человека? Вы уверены, что человеческий мир служит конечным пунктом развития космоса? Разве нельзя представить, что есть и другое измерение, мир за пределами человеческого мира, мир, в котором вопрос о конечном смысле человеческого страдания находит свое разрешение?»

Дополнительные материалы (поделюсь с аудиторией, если будет достаточно времени)

- * 1. Случай из практики Виктора Франкла. 25-летний мужчина и его повторяющийся сон о бессмысленности жизни.
Источник: В. Франкл «Человек в поисках смысла», стр. 314 – 318 (см. список источников).
Ксерокопия прилагается.
- * 2. «Письмо остающимся» от колумнистки The Huffington Post UK, 16 сентября 2014 года умерла от рака.
Распечатка прилагается.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Смыслоутрата и отчуждение//Журнал «Культурно-историческая психология», 2007, №4, с. 68-77.
- * 2. Летуновский В. В. Экзистенциальный анализ. История, теория и методология практики (диссертация). Московский Государственный Университет им. М. В. Ломоносова факультет психологии Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук Научный руководитель: доктор психологических наук, проф. Леонтьев Д.А. Москва 2001
- * 3. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем./Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева – М.: Прогресс, 1990. – 368с.; ил. (Б-ка зарубежной психологии).
4. Франкль, В. Э. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия [Текст] / Виктор Эмиль Франкль; пер. с англ. С. С. Панкова. — Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2011. — 105 с. — (Пути философии).

* Интернет-ресурсы:

- * 1. <http://psylib.org.ua/books/franv01/#12>
- * 2. <http://www.adme.ru/zhizn-semya/pismo-ostayuschimsya-774010/>
3. <http://bibo.kz/hochu-znat>
- * 4. pikabu.ru
- * 5. <http://donshimoda.ru/af/170/>
- * 6. http://mds.altelevision.ru/mds/Richard_Bah/Richard_Bah_Illuzii.mp3/
- * 7. <https://www.youtube.com/channel/UCna57aueMflwtE1Pct7ssTg>
- *