

*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 заблокированной 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](http://pikabu.ru)
- \* 5. <http://donshimoda.ru/af/170/>
- \* 6. [http://mds.altelevision.ru/mds/Richard\\_Bah/Richard\\_Bah\\_Illuzii.mp3/](http://mds.altelevision.ru/mds/Richard_Bah/Richard_Bah_Illuzii.mp3/)
- \* 7. <https://www.youtube.com/channel/UCna57aueMflwtE1Pct7ssTg>
- \*