

УДК 159.99

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И ЛОГОТЕРАПИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ

Равочкин Никита Николаевич
преподаватель

Устьянцев Анатолий Сергеевич
студент

Кемеровская государственная медицинская академия, Кемерово
author@apriori-journal.ru

Аннотация. Экзистенциальный кризис и следующие за ним ноогенные неврозы – проблема, претендующая на одно из первых мест в рейтинге популярности психологических расстройств у разумного существа не только XX, но уже и XXI века. Homo sapiens освободился от необходимости постоянно решать самые важные вопросы выживания, и именно благодаря своему «sapiens» у него появляется достаточно времени на то, чтобы задуматься о смысле собственного существования, а порой, прийти к нелюбимым выводам. В. Франкл, бывший на протяжении трех лет узником фашистского концлагеря, он сумел преодолеть муки душевной опустошенности и безнадежности существования, и более того основал новый метод психотерапии – логотерапию, который ориентирован помочь человеку в обретении смысла жизни. Три главных пути к этому, считал психолог – творчество, переживание жизненных ценностей и осознанное принятие определенного отношения к обстоятельствам, которые мы не можем изменить. Прошли годы, а человечество глубже и глубже погружается в проблемы поиска самореализации и смысла своего бытия, следовательно, работа В. Франкла все больше и больше находит применение в социальной среде.

Ключевые слова: логотерапия; социальная работа; экзистенциальный анализ; невроз; ноогенные неврозы; смысл жизни.

EXISTENTIAL ANALYSIS AND LOGOTHERAPY IN SOCIAL WORK

Ravochkin Nikita Nikolaevich

lecturer

Ustyantsev Anatoliy Sergeevich

student

Kemerovo state medical academy, Kemerovo

Abstract. The existential crisis and the following noogenic neuroses – is a problem applying for the one of the first places in the sentient's popularity rating of psychological disorders and being not only XX, but already the XXI century. Homo sapiens is freed from necessity to solve the important questions of survival, and exactly by virtue of «sapiens» he gets enough time to think about the meaning of his own existence, and sometimes, come to unflattering conclusions. V. Frankl, who spent three years in Nazi concentration camps, was able to endure flours of spiritual emptiness and existence hopelessness, and furthermore he established a new method of psychotherapy, called logotherapy, which is oriented to help a person in finding the meaning of life. Psychologist believed that three main ways of this are creativity, experience life values and conscious acceptance of a certain relation to the circumstances that we cannot change. Years passed, and humanity is immersed in the problem of search of self-realization and meaning of his existence deeper and deeper, therefore, the work of V. Frankl increasingly finds practice of social life.

Key words: logotherapy; social work; existential analysis; neurosis; noogenic neuroses; meaning of life.

В отличие от животных инстинкты не диктуют человеку, что ему нужно, и в отличие от человека вчерашнего дня традиции не диктуют сегодняшнему человеку, что ему должно. Не зная ни того, что ему нужно, ни того, что он должен, человек, похоже, утратил ясное представление о том, чего же он хочет. В итоге он либо хочет того же, чего и другие (конформизм), либо делает то, что другие хотят от него (тоталитаризм) [4].

За этими двумя следствиями В. Франкл выделял еще одно, третье – появление специфических невротических заболеваний, обозначенных им как «ноогенные неврозы».

Рассматривая безработицу как одну из самых популярных социальных проблем современности, В. Франкл пришел к выводу, что «невроз безработицы не является прямым и неизбежным следствием безработицы. В действительности мы зачастую обнаруживаем, что дело обстоит как раз наоборот – безработица оказывается прямым следствием невроза, потому, как совершенно очевидно, что невротическое расстройство вызывает изменения в социальном окружении и в экономическом положении человека, страдающего этим расстройством. Невроз безработицы приводит не только к социальным последствиям, его эффект может быть и физическим.

Потому как уже само истинное понимание собственной жизненной задачи придает нашей духовной активности устойчивую форму и организованность - постольку такой же эффект это оказывает и на организм человека. Вместе с тем внезапная утрата ощущения полноты и осмысленности жизни неизбежно сопровождается дезорганизацией собственной активности, что в конечном счете приводит к физическому износу организма. Однако, поскольку невроз безработицы не связан фатально с полным отсутствием работы, с ним вполне можно бороться. Таким людям необходимо оказывать существенную помощь. Однако до тех пор, пока безработица и ее последствия (в частности, и невроз безработицы) остаются в нашей жизни по причинам, находящимся вне сферы компе-

тенции психотерапевта, пока отдельные разобщенные индивиды остаются бессильными обеспечить сколько-нибудь широко соматическую помощь, до тех пор единственным выходом будет оставаться именно психотерапевтическая помощь» [3].

Терапевтическая помощь для такого пациента (перенесшего социальную травму) будет включать исправление ошибок, связанных с травмой в его отличном от реальности сознании возможно, посредством когнитивно-поведенческой психотерапии или длительного воздействия, что приведет к нормальному чувству согласованности, принятию и смирению с неприятными аспектами перенесенной травмы и первоначальных эмоций. Работа потребует также оказания помощи в принятии неизбежных страданий (включая тревогу, грусть, и раздражения) посредством АСТ (Acceptance and commitment therapy) упражнений [5].

Если у человека в результате подобного социального кризиса возникает состояние потери смысла жизни, В. Франкл рекомендовал понять и почувствовать уникальность и неповторимость собственной личности. Обретая самооценку, ценность окружающих людей и мира, в котором он живет, человек обретает уверенность в себе, своей полноценности, нужности, т.е. смысл существования. Жизнь человека не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах – смысл жизни всегда может быть найден.

В основе подхода к личности В. Франкла три основные понятия: «свобода воли», «воля к смыслу» и «смысл жизни». По В. Франклу, вопрос о смысле жизни естествен и нормален для современного здорового человека. И именно то, что человек не стремится к его обретению, не видит путей, к этому ведущих, выступает основной причиной психологических трудностей и негативных переживаний типа ощущения бессмысленности, никчемности жизни. Главным препятствием оказывается центрация человека на самом себе, неумение выйти за пределы себя, к другому человеку или к смыслу [2].

«Смысл – это то, с чем мы соприкасаемся день за днем, даже если не говорим о нем или, наоборот, сознательно размышляем о смысле, как это обычно бывает в исключительных жизненных ситуациях» [1].

Таким образом, задачей логотерапии выступает помощь человеку в обретении смысла жизни. Уникальный смысл жизни (или обобщенные ценности, которые выполняют ту же функцию) может быть найден человеком в одной из трех сфер:

- творчестве;
- эмоциональных переживаниях;
- сознательном принятии тех обстоятельств, которые человек не в состоянии изменить.

Ценности – это смысловые универсалии, которые являются результатом обобщения типичных ситуаций в жизни общества. Из трех групп ценностей – творчество, переживания и отношения – приоритет принадлежит ценностям творчества. В ценностях переживания Франкл особенно выделял любовь, как переживание, имеющее наибольший смысловой потенциал [2].

Однако психотерапевт не должен навязывать ценностей пациенту. Пациент должен быть направлен к своей собственной совести. Само собой разумеется, что в случае особой опасности психотерапевт не должен быть привязан к своему нейтралитету. Перед лицом суицидального риска вполне законно вмешаться, потому, что только ошибающаяся совесть может приказать человеку совершить самоубийство. Как правило, же, психотерапевт не будет навязывать пациенту ту или иную мировоззренческую позицию. Логотерапевт не составляет исключения. Никакой логотерапевт не будет утверждать, что у него есть ответы. Никакой логотерапевт не будет притворяться, что он знает, что ценно, а что нет, что несет под собой смысл, а что нет. Логотерапевт – не моралист и не интеллеktуал. Его работа основывается на эмпирическом, то есть феноменологическом, анализе, а феноменологический анализ процессов пе-

реживания ценностей простым человеком с улицы показывает, что человек может найти смысл жизни в создании творческого продукта, или совершении дела, или в переживании добра, истины и красоты, в переживании природы и культуры; или – последнее по порядку, но не по значению – во встрече с другим уникальным человеком, с самой его уникальностью, иными словами – в любви. Однако наиболее благороден и возвышен смысл жизни для тех людей, кто, будучи лишен возможности найти смысл в деле, творении или любви, посредством самого отношения к своему тяжелому положению, которое они выбирают, поднимаются над ним и превосходит, перерастает собственные пределы. Значима позиция, которую они выбирают, – позиция, которая позволяет превратить тяжелое положение в достижение, триумф и героизм [4].

Резюмируя, можно сказать, что люди не рождаются со смыслом жизни, скорее всего, как говорил в своем интервью проф. А. Баттиани «мы рождаемся с волей к этому смыслу, у нас есть возможность расшифровывать смысл, который находится не внутри, а вокруг нас» [6].

Когда же мы сами не можем справиться с этой проблемой, на помощь приходит логотерапевт. Однако не совсем корректно будет называть логотерапию универсальным методом спасения экзистенции человека. В этом немаловажном аспекте человеческого существования логотерапия и экзистенциальный анализ выступают в роли «спасательного круга», хвататься за который или нет решает индивидуально каждый. Но если человеку хотя бы раз в жизни удастся реализовать возможности данные ему жизнью (будь то помощь терапевта или собственное осмысление), то такая «победа» навсегда войдет в память. Человек не будет считать свою жизнь абсолютно бесполезной.

Список использованных источников

1. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. М.: Генезис, 2011. С. 66-68.
2. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: Сфера, 2002. С. 510-512.
3. Франкл В. В борьбе за смысл. М.: Прогресс, 1990. С. 283-286.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 295-297.
5. Batthyany A. Meaning in Positive and Existential Psychology. Pninit Russo-Netzer. P. 285.
6. Интервью проф. А. Баттиани (Австрия) «О смысле жизни и терапевтической практике» [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL:<http://www.youtube.com/watch?v=fzgDgoLWSKc#t=362>