

Application of existential psychotherapy of V. Frankl for the treatment of patients with alcoholism

Loginov S. (Russian Federation)

Применение экзистенциальной психотерапии В. Франкла для лечения больных алкоголизмом

Логинов С. А. (Российская Федерация)

*Логинов Семен Андреевич / Loginov Semen - студент,
кафедра генетической и клинической психологии,
Томский государственный университет, г. Томск*

Аннотация: в статье рассматривается теория экзистенциальной психотерапии В. Франкла и способы её применения для лечения больных алкоголизмом.

Abstract: the article discusses the theory of existential psychotherapy of V. Frankl and methods of its using in the treatment of patients with alcoholism.

Ключевые слова: аддикт, экзистенциальная психотерапия, смысл, экзистенциальный вакуум.

Keywords: addictive behavior, existential psychotherapy, meaning, existential vacuum.

Показатели потребления алкоголя в России растут из года в год. «По данным Всемирной организации здравоохранения в 2012 г. потребление алкоголя в России составляло 15,76 литров на душу населения. По этому показателю наша страна занимала высокое 5 место в мире» [1]. Проблема алкоголизма является одной из наиболее актуальных проблем в нашей стране, поскольку потенциально порождает и другие острые проблемы, такие как, рост преступности, безработицы, демографический кризис. Поскольку данная проблема имеет комплекс причин, процесс её решения должен реализовываться с нескольких аспектов, включая психологический подход.

«Экзистенциальная терапия преследует следующие цели:

- 1) стать честным по отношению к себе;
- 2) расширить свое видение личных перспектив и окружающего мира в целом;
- 3) прояснить, что придает смысл настоящей и будущей жизни.

Ключевыми понятиями терапии служат: самосознание, самоопределение и ответственность, одиночество и взаимосвязь с другими, поиск аутентичности и смысла, экзистенциальная тревога, смерть и небытие [2]».

«Свое учение австрийский психотерапевт и мыслитель XX века Виктор Франкл назвал логотерапией. Врач по образованию и роду деятельности, Франкл с раннего возраста начал интересоваться вопросами психотерапии и в конечном итоге пришел к созданию собственной теории» [8].

Одной из целей экзистенциальной терапии является достижение аутентичности, или, честности по отношению к самому себе. В контексте иллюзорно-компенсаторной деятельности С. Братуся речь идет о том, что возникающие проблемы, выступающие в виде потребностей, удовлетворяются не решением проблемы, а принятием анестезии, формой которой является алкоголь [4]. Таким образом, аддикт стремится к иллюзорному ощущению удовлетворенности и гармонии с реальной действительностью посредством обмана собственного состояния сознания, в результате чего возникают ощущения потери смысла по отношению к реальным жизненным обстоятельствам и не реализации собственного потенциала.

Согласно идеям австрийского психиатра, невролога и представителя экзистенциальной психологии В. Франкла, главной причиной глубоких эмоциональных переживаний является экзистенциальный вакуум, или, страдания от бессмысленности жизни [3].

Поиск и реализация смысла в той или иной жизненной ситуации является потребностью каждого человека. Несмотря на то, что процесс поиска и реализации смысла сопровождается напряжением, он ведет к состоянию психического здоровья и удовлетворенности [5]. В случае не реализации человеком смысла возникает экзистенциальный вакуум, что ведет к страданиям от бессмысленности жизни [6]. Одной из главных причин аддиктивного поведения, как излагалось выше, является нереализованность человеком самого себя и его неспособность найти и реализовать смысл в проблемной ситуации, очевидно, потому что это сопровождается напряжением. Алкогольная анестезия – наиболее простой в данном случае выход из страданий, вызванных экзистенциальным вакуумом. Неспособность аддикта пойти на реализацию смысла, обусловлена наличием у него пагубных источников комфорта, одним из которых является алкоголь. Следовательно, для того, чтобы преодолеть влечение к алкоголю, необходимо найти и реализовать смысл в проблемной ситуации, ориентируясь на состояние напряженности, выхода из зоны комфорта к реальной действительности. Этот шаг позволяет человеку

быть честным к самому себе и к людям, естественным путем реализовав той или иной смысл в той или иной ситуации через временное напряжение, являющееся средством, а не следствием, как в случае экзистенциального вакуума.

В. Франкл выделяет три категории ценностей, формирующие смысл, содержащийся в какой-либо соответствующей категории ценностей деятельности:

1. Созидательные ценности, достижение которых формируется через результаты творческой продуктивной деятельности. Посредством тех ценностей, которые человек вкладывает в продукты собственной деятельности, формируется смысл активности.

2. Ценности переживания. Достижение данной группы ценностей реализуется посредством внутренней деятельности, через эстетические переживания. Эстетические наслаждения, переживание любовных чувств к кому-либо порождают нахождение личностных смыслов.

3. Ценности отношения. Нахождение смысла любых обстоятельств, преподнесенных судьбой, может быть реализовано посредством формирования особого субъективного отношения человека к объективной реальности независимо от того, насколько трудно его положение. Этим В. Франкл объясняет неограниченную никакими обстоятельствами свободу человека [7].

Для того чтобы избавиться себя от пагубного желания выпить, аддикт должен формировать смыслы посредством напряженной и, вместе с тем, плодотворной деятельности, обращенной во внешнюю среду посредством реализации собственного потенциала. Реализация личностного потенциала может иметь несколько направлений:

- созидательной плодотворной деятельности, результаты которой приносят удовлетворение;
- внутренней работы над собой, направленной, во-первых, на изменение субъективного отношения к объективной реальности, во-вторых, на духовное саморазвитие.

Внутренняя работа над собой в обоих случаях должна сопровождаться внешней активностью, поскольку, в соответствии с теорией личности В. Франкла, «смысл должен быть не только найден, но и реализован, так как его реализация связана с реализацией человеком самого себя» [5].

Литература

1. Черемисина Н. В., Ивлиев М. И., Талалаев Д. Д. Алкоголизм: глобальная проблема современной России // Социально-экономические явления и процессы. – 2014. - № 11. – С. 163 – 167;
2. Старшенбаум Г. В. / Групповой психотерапевт. – М: Директ-Медиа, 2011;
3. Нельсон-Джоунс Р. / Теория и практика консультирования. — СПб.: Питер, 2000. – 464 с.;
4. Менделевич В. Д. Наркозависимость / МЕДпресс-информ, 2003. - 327с.;
5. Григорович Л. А., Марцинковская Т. Д. Педагогика и психология: Учеб. пособие. - М.: Гардарики, 2003. - 480 с.;
6. Федотов А. Ю. Основы индивидуальной и групповой психотерапии. Юнита 1, 2 – М., 2003;
7. Литвак М. Е. Профессия психолог. – Ростов-на-Дону. Феникс. – 1999;
8. Замалиева С. А. Основные концепты учения В. Франкла о человеке // Современные проблемы науки и образования. – 2012. - №1.