**ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ**

**КАФЕДРА: ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ**

**РЕФЕРАТ**

**По дисциплине: ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

**На тему: ЛОГОТЕРАПИЯ**

**Студент-исполнитель:**

**Литвиненко О.О.**

**Экономико-юридический фак.,**

**ПС – 2000, И/Зо**

**Преподаватель:**

**Манжос Е.А.**

**г. Донецк, 2004**

**Логотерапия**

Экзистенциальный подход к консультированию внутренне не однороден. Среди экзистенциалистов не существует единодушия по поводу того, как формулировать теорию, чтобы объединить их идеи относительно помощи другим. Экзистенциализм представлен в работах отдельных видных американских теоретиков, включая Сиднея Жорарда, Абрахама Маслоу,Ирвина Ялома, Ролло Мэя, Клеммон Вонтресс и Клара Мустакаса. Одним из известных теоретиков экзистенциального консультирования является Виктор Франкл (Frankl, 1962).

Виктор Франкл родился в 1905 году в Вене, в Австрии. В 1930 году он получил медицинскую степень, в 1949 году стал доктором философии в Венском университете. Франкл основал Центры консультирования молодёжи в Вене и руководил ими с 1928 по 1938 год.

Хотя Франкл был учеником Фрейда, под влиянием таких философов, как Хайдеггер, Шелер и Леган, в 1930-х годах стал интересоваться экзистенциализмом. Уже в 1938 году он приступил к формулированию своих идей относительно экзистенциального подхода к консультированию, используя термин *логотерапия* (греческое слово logo подразумевает поиск смысла).

Согластно Франклу, стремление к смыслу является центральным мотивом человеческого существования. Люди строят свою жизнь путём выборов, которые они делают. Даже в самих плохих ситуациях существует возможность принимать важные решения, касающиеся жизни и смерти, такие, как решения бороться за выживание. Экзистенциализм рассматривает человека как автора своей жизни: жизнь человека ограничена ровно настолько, насколько каждый сам ограничивает её. Люди ответственны за свой выбор, который они делают. Так, люди, высоко ценящие творчество, служение другим, дружбу, личностный рост очень эмоционально ощущают полное единение со всей вселенной. С другой стороны, те, кто предпочитает потакать своим слабостям, могут почувствовать свою ненормальность и никчемность. Они могут испытывать то, что Франкл (1959) назвал экзистенциальным вакуумом (ощущение, что жизнь потеряла всякий смысл). В экстремальных случаях у этих людей может развиться расстройство, названное Франклом ноогеническим неврозом (проявляющееся в ощущении бесполезности существования).

Франкл считал, что каждое время имеет свой невроз и каждое время должно иметь свою психотерапию. Современный невротический пациент страдает от невротической фрустрации, которая возникает от переживания человека, чувства бессмысленности собственного существования. Воля к смыслу является основной человеческой потребностью, а невозможность удовлетворения этой потребности ведёт к «неогенному» (духовному) неврозу. Следовательно, задача логотерапии – терапия духа – в обращении к специфическим человеческим феноменам, к его «ноэтическому», духовному началу. Психотерапия должна быть направлена не на симптомы, а на личность пациента, на его установки, на развитие высших духовных ценностей, которые сделают его свободными и естественными, способным принимать собственные решения. Реализация высших духовных ценностей избавят человека от «экзистенциального вакуума», позволят ему постигнуть истинный смысл собственного существования.

Таким образом, новый опыт, способствующий личностной интеграции, пациент приобретает за счет общения с другими людьми, с психотерапевтом и психотерапевтической группой. Осознавая собственные чувства и конечность человеческого существования, человек становится способным совершать тот выбор и принимать такие решения, которые увеличивают его жизненные возможности и являются наиболее «здоровыми».

Согласно Франклу, «смысл жизни постоянно меняется, но он никогда не исчезает» смысл выходит за рамки самоактуализации и существует на трёх уровнях: а) наивысший смысл (на уровне мироздания); б) смысл момента; в) общепринятый каждодневный смысл. Мы можем обнаружить смысл жизни тремя способами:

* Путём совершения поступка – то есть достигая цели;
* Путём переживания ценности (восторгаясь творениями природы, культуры и любви;
* Путём страдания – то есть занимаясь поиском собственного адекватного отношения к фатальной неизбежности.

Стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни – врождённая мотивационная тенденция, присущая всем людям и являющаяся основным двигателем поведения и развития личности.

Экзистенциальный подход имеет в своём распоряжении меньше методов, чем другие модели консультирования. Однако это позволяет экзистенциальным консультантам заимствовать идеи, а также использовать широкий диапазон личностных и профессиональных навыков. «Подход к людям только как к объекту применения методов обязательно подразумевает манипулирование ими», а манипулирование противоречит тому, что провозглашают экзистенциалисты. Взаимоотношения с клиентом – наиболее эффективный и мощный метод. В идеале консультант оставляет в стороне свои собственные потребности и концентрируется на клиенте. В консультировании консультант проявляет открытость и самораскрывается в попытке помочь клиенту стать более доступным для личных чувств и переживаний. Акцент во взаимоотношениях делается на аутентичности, честности и непосредственности. Кроме того, используется метод конфронтации – клиент сталкивается с необходимостью принять идею персональной ответственности каждого за собственную жизнь. Метод парадоксальной интенции – активизация юмора. Этим методом, основывающимся на восстановлении базовой веры в бытиё, достигается экзистенциальная реориентация. Экзистенциальные консультанты заимствуют из других моделей некоторые техники, такие как мысленные эксперементы, упражнения на осознавание и деятельность по постановке целей. Благодаря этому процессу клиент способен более ясно осознать смысл жизни, понимая какие выборы он совершает в данный момент.

Сферы применения логотерапии делятся на специфические и неспецифические. Психотерапия разного рода заболеваний – неспецифическая сфера применения. Специфическая – ноогенные неврозы, порождённые утратой смысла жизни. В этих случаях используется методика сокатовского диалога, позволяющая подтолкнуть пациента к открытию им для себя адекватного смысла жизни. Логотерапия ставит целью расширение возможностей видеть весь спектр потенциальных смыслов, которые может содержать в себе любая ситуация. Ключевой вопрос: как человек находит смысл своей жизни. Возможные позитивные смыслы: ценности – смысловые универсалии, являющиеся результатом обобщения типичных результатов в истории общества.

* Ценности творчества (основной путь реализации – труд),
* Ценности переживания (…любовь),
* Ценности отношения (нахождение людьми смысла своего существования в ситуациях, представляющихся безвыходными).

Логотерапия выделяет узловую проблему – проблема ответственности: найдя смысл, человек несёт ответственность за осуществление этого уникального смысла. Свобода возвышается над любой необходимостью. Человек свободен по отношению к своим влечениям, к наследственности и факторам внешней среды. Он свободен реализовать смысл жизни.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

* 1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование, – М: Класс, 1999. – 208 с.
  2. Глединг С. Основы психологического консультирования, СПб, 2002. - 528 с.
  3. Кочунас Р. Основы психологического консультирования: уч. пособие.- М: Академ. проект, 2000. – 239 с.
  4. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / под редакцией д-ра психолог. наук, проф., акад. БПА М.К. Тутушкиной, 3-е издание, СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2001. - 352 с.