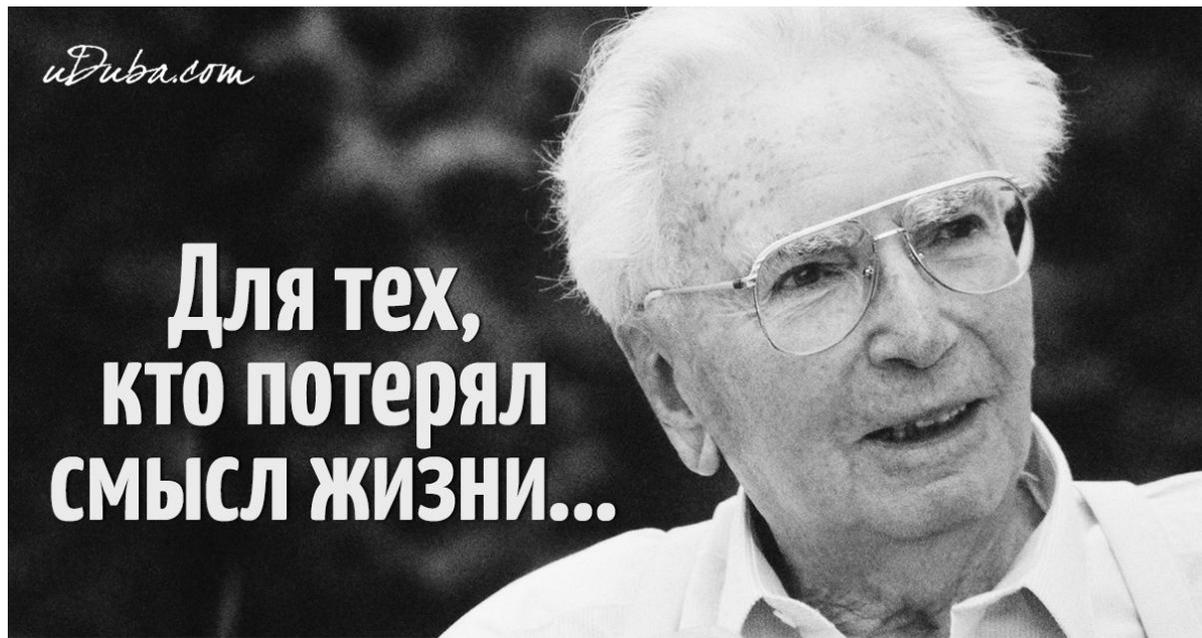




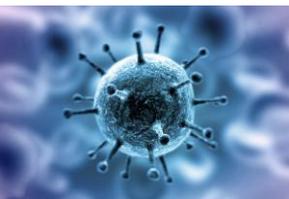
**СМЫСЛ ЖИЗНИ КАК  
ЛЕКАРСТВО ОТ  
ПАНДЕМИИ: ИЛИ  
ЗАЧЕМ  
СОВРЕМЕННОМУ МИРУ  
НУЖНА ЛОГОТЕРАПИЯ  
ВИКТОРА ФРАНКЛА**

**Т.М. Михайлова, Г.В. Акименко**

В. Франкд



# 1



Современный мир переживает острый кризис: COVID-19 уносит жизни, срываются политические договоренности, разрушен привычный образ жизни.

Эпидемия была зафиксирована в китайской провинции Ухань в конце 2019 года и начала быстрое распространение по стране и за её пределами. В результате такого быстрого распространения всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) была вынуждена объявить 11 марта 2020 г. пандемию. После этого практически все страны начали закрывать границы и прерывать все авиасообщения вводя режимы чрезвычайного положения. По данным на середину сентября 2020 г. по всему миру заражено 30 690 511 человек, из них выздоровело 22 113 276 и погибло 956 381 человек.

# 1



По состоянию на 15.09.2020 число зараженных коронавирусом в России составляет 1 091 186 человек, 901 207 выздоровело и 19 195 зафиксировано смертей

“

В условиях пандемии, на наш взгляд, важно стоит обратиться к вещам к концепции логотерапии Виктора Франкла, гуманистического психолога, переоткрывшего идею смысла жизни во время заключения в нацистском концлагере. Для ученого было важно понять, как человек мотивирует себя путем стремления к смыслу.



## Зачем??



- ◎ Психологических систем, как известно, много, и поклонник, скажем, логотерапии может и не договориться с апологетом психоанализа. Если смотреть на сегодняшнюю ситуацию с точки зрения психофилософии, которой занимаюсь я, то первым делом надо постараться поменять вопрос: «За что?» на «Зачем?». То состояние, в котором находится сегодня большинство из нас, в психофилософии называется «человек в трудном состоянии».
- ◎ Термин этот позаимствован из работ выдающего русского психолога Л.П. Гримака

## В. Франкл



- ⊙ Когда Виктор Франкл попал в фашистский концлагерь, он первым делом спросил себя: «Зачем я сюда попал?» Очевидно, что доктору-еврею в фашистском концлагере было много сложнее, чем любому человеку сегодня. В. Франкл спасся смыслом.
- ⊙ Он понял, что не только как врач сможет помогать другим узникам, но у него есть возможность наблюдать людей в крайнем психологическом состоянии. Усилием воли и более ничем еврей-узник превратил концлагерь в лабораторию, выжил и написал книгу обо всем увиденном и понятом.



## Карантин. Самоизоляция



- ◎ Смысл нынешних дней в сосредоточенности. На самом себе, на своих родных и близких, на своей работе. Понимание смысла происходящего, осознание его - это единственный способ победить страх, который, что естественно и нормально, посещает нас.
- ◎ Паника рождается, когда человек игнорирует вопрос: для чего мы что-то делаем? Паника пуглива. Она боится смысла. Больше всего человека страшит неясное и непонятное - то, к чему у нас нет привычки. У большинства современных людей нет привычки жить так, как мы живем в условиях пандемии. Но если мы хотя бы стараемся внести смысл в эту жизнь, осмыслить ее - страх отступает. Время психологически не простое, но сделать его полезным для собственной жизни - это выбор каждого человека.

## Смысл жизни



- © Для В. Франкла было важно понять, как человек мотивирует себя путем стремления к смыслу. Базовый концепт теории состоит в том, что наличие в человеческой жизни смысла само по себе оказывает психотерапевтический эффект, а потеря его влечет за собой экзистенциальный невроз со свойственным для него ощущением бессмысленности жизни, депрессивной настройкой и токсичными переживаниями подавленности и беспомощности. В лечении неврозов важно довести больного до мысли о том, что смысл можно найти во всем, в том числе и в мучениях, что даже если личные неудачи не получается исправить, само отношение к ним можно изменить человека.

## СМЫСЛ ЖИЗНИ

- ◎ Важно, что по Франклу человек не может найти смысл в самом себе. Есть три пути обретения смысла: путь деятельности, то что человек может дать жизни (творческая деятельность, ценности творчества – независимо от профессии и характера труда); путь включения в переживание ценностей (ценности переживания); через собственную позицию по отношению к судьбе и обстоятельствам своей жизни, которые он не может изменить (ценности отношения).

*"Смысл должен  
быть найден,  
но не может  
быть создан"*

Виктор  
Франкл



## Смысл жизни в условиях пандемии



- ◎ Возникает вопрос: в чем может обрести смысл человек в современных условиях? Следуя В.Франклу, это суть каждого дня, решение базовых вопросов существования, до которых раньше не доходили руки. Смысл нынешних дней в том, что судьба дает человеку возможность понять, кто те люди, рядом с которыми он находится двадцать четыре часа в сутки. Значимы они в его жизни, или это просто случайные попутчики, оказавшиеся рядом в силу стечения обстоятельств?
- ◎ В чем смысл карантина или самоизоляции? Однозначно не в том, не в том, что мы практически не видим других людей. И снова чрезвычайно современно звучит Франкл: смысл нынешних дней в сосредоточенности на самом себе, на своих родных и близких, на своей работе.

## Смысл жизни в условиях пандемии



- ◎ Понимание смысла происходящего, «осознание» по Франклу, это единственный способ победить посещающий нас страх, который естественен и нормален. Аномальная реакция на аномальные обстоятельства – это нормально. Это парафраз одного из самых афористичных суждений Ф. Франкла.
- ◎ Больше всего человека страшит неясное и непонятное - то, к чему у нас нет привычки. У большинства современных людей нет привычки жить так, как они живут в условиях пандемии. Но если человек хотя бы старается внести смысл в эту жизнь, осмыслить ее - страх отступает. Время психологически не простое, но сделать его полезным для собственной жизни - это выбор каждого человека.

## **Смысл жизни в условиях пандемии**

- ◎ Концепция всемирно известного психолога, выжившего в условиях концлагеря и давшего выжить другим, эффективно работает сегодня в условиях ситуации, создавшейся в связи с коронавирусом.
- ◎ Именно логотерапия может стать сейчас наиболее востребованным и наиболее щадящим для человека (самым низко травматичным) видом психотерапии и психологической поддержки в сложный период пандемии.
- ◎ Она выступает как **скорая помощь, помогающая открыть смысл момента и сделать его более глубоким, личным и необходимым.**



- © Центр Виктора Франкла в г. Санкт-Петербурге (имеет аккредитацию Института Виктора Франкла, г. Вена, и действует при поддержке Высшей Школы Логотерапии Московского института Психоанализа) разрабатывает специальные рекомендации по оптимизации поведения и психологической самоподдержке в сложившихся условиях. Исходная посылка: психическое и духовное состояние человека непосредственно влияет на его иммунитет, а значит становится активным фактором не только психопрофилактики тревожных расстройств и фобических реакций, но и самой коронавирусной инфекции.



В ситуации борьбы с COVID-19 не другого пути, кроме единения людей, реального возвращения к гуманистическим, подлинно человеческим ценностям в жизни каждого человека

и общества в целом.

Победить и вирус, и собственные страхи можно только вместе.