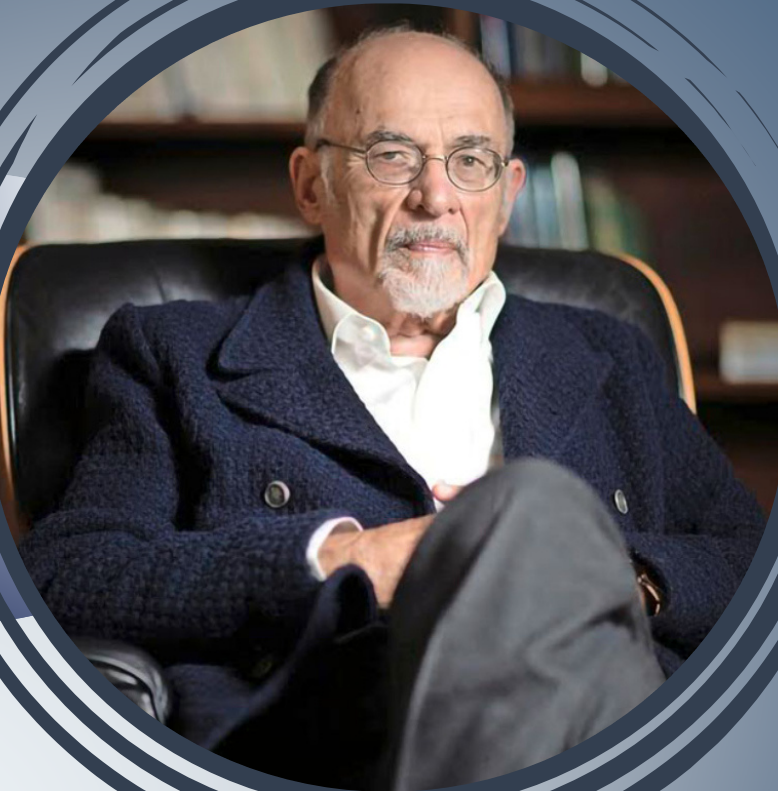




ИРВИН ЯЛОМ

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ДОКЛАДЧИК:

Фомина Любовь Александровна,
аспирант кафедры психологии ИГУ

Научная и научно-популярная литература

Групповая психотерапия. Теория и практика (1970 г.)

Экзистенциальная психотерапия (1980 г.)

Стационарная групповая психотерапия (1983 г.)

Дар психотерапии (2001 г.)

Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти (2008 г.)

Романы и рассказы

Хроники исцеления. Психотерапевтические истории (1974 г.)

Лечение от любви (и другие психотерапевтические новеллы) (1989 г.)

Когда Ницше плакал (1992 г.)

Лжец на кушетке (1996 г.)

Мамочка и смысл жизни (1999 г.)

Палач любви (2004 г.)

Шопенгауэр как лекарство (2005г.)

Проблема Спинозы (2012 г.)

Все мы творения на день и другие истории (2015 г.)

Как я стал собой. Воспоминания (2017 г.)

«Экзистенциальная психотерапия – это динамический подход, фиксирующий на базисных проблемах существования индивидуума» (И. Ялом).

4 конечные данности существования: смерть, свобода, изоляция и бессмысленность.

Экзистенциальный динамический конфликт порождается конфронтацией индивидуума с любым из этих жизненных фактов.

Содержание этих данностей человек осознает через глубокую личностную рефлексия.

Динамическая структура экзистенциального подхода:

Сознание конечной данности » тревога » защитный механизм.

В экзистенциальной терапии главное время – «будущее-становящееся-настоящим».

Конечная данность существования: СМЕРТЬ

«Только перед лицом смерти по-настоящему рождается человек»

Св. Августин

«Почему вы боитесь своего последнего дня? Он приближает вас к смерти не больше, чем любой другой день вашей жизни. Не последний шаг создает усталость: он лишь обнаруживает ее»

Монтень

Смерть – основной источник тревоги и невротической, и нормальной, и экзистенциальной, причем эти виды тревоги, связанные со смертью, могут быть как осознанными, так и бессознательными.

Первый интрапсихический экзистенциальный конфликт – это конфликт между осознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить, конфликт между боязнью несуществования и желанием быть.

Примирение с неизбежностью смерти составляет главную задачу развития.

Два главных механизма защиты от тревоги, связанной со смертью:

- Вера в свою особенность.
- Вера в спасителя, который придет на помощь в последний момент.

Конечная данность существования: СВОБОДА

Свобода прежде всего предполагает, что не существует никакой надежной основы, поддерживающей человеческое существование. Это порождает тревогу и страх, а также необходимость ответственности. Свободные люди ответственны не только за придание миру смысла, но и за свою жизнь, за свои действия и неудачи при совершении действий.

Поэтому второй экзистенциальный конфликт— это конфликт между столкновением людей с отсутствием опоры и свободой и их стремлением к обретению основы и структуры.

Механизмы защиты от тревоги, связанной со свободой, помогают индивидам избежать осознания своей ответственности за собственную жизнь.

Основной вид защиты — компульсивность, или навязчивость, проявляющаяся в разных сферах жизни и деятельности.

Виды защиты от тревоги, связанной со свободой, представляют собой:

- 1) перенос ответственности на других (в том числе на психотерапевтов);
- 2) отрицание ответственности посредством изображения себя невинной жертвой или утраты контроля;
- 3) избегание автономного поведения;
- 4) расстройства в сфере желаний и принятия решений.

Конечная данность существования: ИЗОЛЯЦИЯ

В изоляции И.Ялом выделяет три формы.

- ☐ Межличностную;
- ☐ Внутриличностная;
- ☐ Экзистенциальную.

Экзистенциальная изоляция – это долина одиночества, к которой много путей. Конфронтация со смертью и свободой неизбежно приведет индивида в эту долину.

Третий экзистенциальный конфликт – это конфликт между осознанием людьми их фундаментальной изоляции и их желанием устанавливать контакты, искать защиту и существовать в качестве части большего целого.

Механизмы защиты от тревоги, связанной с изоляцией:

- 1) Попытка утвердить себя в глазах других.
- 2) Слияние с другим индивидом или группой.
- 3) Комппульсивная сексуальность.

Конечная данность существования: БЕССМЫСЛЕННОСТЬ

Бессмысленность жизни приводит к возникновению четвертого внутреннего экзистенциального конфликта— конфликта между потребностью людей в смысле и безразличным миром, в котором нет никакого смысла.

Многие факторы современной постиндустриальной культуры способствуют ослаблению ощущения смысла жизни у людей.

Механизмы психологической защиты от бессмысленности:

- ❖ компульсивная деятельность (накопление денег, получение максимального удовольствия, абсолютной власти, полного признания, высшего статуса и т. п.),
- ❖ проблемы, которые позволяют занять и структурировать время (например, хобби, споры, семейные ссоры, общественная и политическая деятельность, «самосовершенствование» и т. п.),
- ❖ нигилизм.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**