

АКТУАЛЬНОСТЬ РАБОТ ВИКТОРА ФРАНКЛА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**Авдеев Даниил Дмитриевич**

студент, Читинская государственная медицинская академия, РФ, г. Чита

В наше время существует множество факторов влияющих как на здоровье, так и на духовное и психологическое состояние человека. Одна из главных и актуальных проблем, связанных с ухудшением здоровья человека, влияние окружающей среды. Довольно часто возникают болезни связанные с загрязнением воздуха и воды (примером является бронхиальная астма, употребление хлорированной воды, заражение паразитарными инфекциями)

При заражении почвы множество химических веществ, болезнетворных бактерий и т.п. попадают в грунтовые воды, растения и в дальнейшем в мясо животных, которые мы употребляем в пищу.

Люди, живущие в больших городах, постоянно подвержены воздействию сильного шума, приводящих к снижению слуха, а также таким нарушениям, как постоянный шум в ушах, внутричерепное и артериальное давление, головную боль, головокружение, повышенную усталость. Постоянное воздействие шума приводит к нарушениям сна, а это в свою очередь приводит к тяжелым неврологическим расстройствам.

Говоря о технологическом прогрессе, хоть он и имеет достаточно много положительных сторон, но также имеет и негативные последствия. Одно из важнейших событий современного общества внедрение сети интернет и социальных сетей привело к смещению системы ценностей человека. Социальные сети и интернет является способом общения и получения информации независимо от времени и места, все же имеет эффект разъединения людей.

Множество людей независимо от пола, возраста, национальности подвержены виртуализации сознания. Человек постепенно теряет интерес не только к окружающему миру, но и к общению с другими людьми. Снижается социализация детей, подростков и студентов в учебных заведениях.

С изменением бытовых ценностей, семья, любовь, общение и многое другое уходит на второй план и не имеют той же силы, что раньше. Отдается предпочтение материальным ценностям.

Наиболее актуальная тема на сегодняшний день это влияние коронавирусной инфекции на жизнь человека:

На сегодня в мире официально зафиксировано 526 022 187 заболевших коронавирусом COVID-19 в 229 странах. Общее количество смертей от коронавируса составляет 6 297 221 человек. Летальность коронавируса в мире на текущий момент составляет 1.20%. Подтвержденных случаев полного выздоровления от коронавируса COVID-19 в мире – 495 796 601. Это 94.25 % от всех инфицированных COVID-19.

Проявления постковидного синдрома очень разнообразны: депрессия, нарушение концентрации и внимания, головная боль, снижение когнитивных функций, боли в мышцах, потеря обоняния, бессонница.

Что говорит о его широком диапазоне воздействия на организмы людей. Но помимо коронавирусной инфекции влияние оказывает и человеческий фактор, который в комбинации с современными способами связи, СМИ и с личностями подверженными паническим

настроениям, также влияют на психологическое здоровье.

Психологическое давление оказываемое пандемией, достаточно серьезное для того что бы люди испытывали тревожность, депрессию, расстройства сна, обсессивно-компульсивные расстройства, страхи смерти, суицидальные настроения, панические атаки, вызванные гермофобией. У людей под воздействием выросшего уровня стресса снижается иммунитет, что в свою очередь увеличивает риск заразиться.

Не стабильная психологическая обстановка, которая усугубляет психологическое состояние населения, что приводит к накоплению стресса, от которого люди не в силах справиться без специальной помощи, что в свою очередь приводит к уходу в себя, и постепенному распаду личности.

Но с помощью гуманистической психологии можно несколько снизить уровень стресса в обществе, приводящих нередко к заболеваниям души, а также к суициду, поэтому появляется необходимость обратиться к учениям таких личностей как Зигмунд Фрейд, Альфред Адлер и основателя логотерапии Виктора Эмиля Франкла.

«Аномальная реакция на аномальную ситуацию-это нормальное поведение»[8].

Данное высказывание достаточно точно описывает ситуацию в мире, так как реакция людей зависит от ситуации, нам известны случаи, когда психика человека, адаптируясь к стрессовым ситуациям, отбрасывала нормы, что приводило к нестандартным поведенческим реакциям, которые не всегда полезны для психологического и духовного состояния человека.

«Каждому веку присущ свой коллективный невроз, и каждому веку необходима своя психотерапия, чтобы с ним справиться»[6]

В определенный период своей жизни Виктор Эмиль Франкл был учеником Зигмунда Фрейда и увлекался его учениями, но вскоре отошел от данной практики и присоединился к Альфреду Адлеру, но также отошел от его мировоззрения. В течение 10 лет он создал и реализовал собственную программу противопоставлявшую идеям Фрейда и Адлера. Данная программа имела огромный успех: не было отмечено ни одного суицида среди тех, с кем он работал, в частности студентов. [4]

Во время прихода к власти нацистов, из-за его происхождения, Франклу запретили практиковать свою программу. 1942 году его вместе с семьей депортировали в концентрационный лагерь Терезиенштад.

Виктор Франкл разделил всех заключенных на две группы. Первая группа: узники которые часто сводили счеты с жизнью, отказывались есть, были подавлены и несчастны.

Вторая группа: терпели все невзгоды, никогда не жаловались и продолжали работать.

Данное явление заинтересовало Виктора и он начал тайно работать с узниками. Результатом этой работы стал вывод, что для первой группы не было смысла жизни, а для второй наоборот находили ради чего жить.

Благодаря наблюдениям за заключенными, сформировалось как самостоятельное направление «логотерапия».

Обращаясь к книге «Союз философии и медицины: Книга для чтения.» Под редакцией Н.Н. Блохиной, А.Н. Калягина, концепция включает как философские, так психологические и медицинские воззрения автора на природу и сущность человека, на развитие личности, как в норме, так и в патологии, а также способы предотвращения и исправления возможных отклонений от нормы.[1]

Человеку для комфортного существования необходимо заняться поисками смысла жизни и желанием его реализации, что заставляет его шаги к развитию и самореализации. Вера в наличии смысла своей жизни заставляет индивида прилагать усилия. Она позволяет

предъявить к самому себе определенные критерии, требования к своим действиям. В нынешнее время контроль этих требований снижен, что ведет к нежеланию искать смысл жизни.

Стоит отметить теорию личности Франкла, которая включает три основных компонента: учение о стремлении к смыслу, о смысле жизни и о свободе воли. Говоря о первом, человек должен верить в смысл которым обладают его поступки. Во втором компоненте, не при каких обстоятельствах человека нельзя лишить смысла жизни, смысл жизни должен быть всегда найден. Учение о свободе воли говорит, что человек свободен найти и реализовать смысл жизни тогда, когда его свобода ограничена.

Если попытки человека в стремлении к смыслу жизни остаются провальными, то он приходит к экзистенциальной фрустрации или вакууму. Франкл считал:

«Стремление найти смысл жизни является главной мотивирующей силой в человеке... Я не побоюсь сказать, что в мире не существует более действенной помощи для выживания даже в самых ужасных условиях, чем знание, что твоя жизнь имеет смысл».[6]

Две фундаментальные психологические характеристики человека, которые говорят, что человек свободен по Франклу: способность самотрансценденции и самоотстранения - способности посмотреть на себя со стороны и возможности выйти за пределы своего сознания. Свобода тесно связана с ответственностью и умению прислушиваться к своей совести, что приводит к правильному нахождению смысла жизни.

Согласно логотерапии, человеческая жизнь приобретает смысл лишь в трёх случаях.

1. Деятельность, творчество, созидание

Занимаясь делом, которое приносит человеку удовольствие, он стремится не только реализовать свой потенциал, а так же имеет возможность через работу и творчество приобрести новую мотивацию, что приводит к улучшению его психологического и духовного состояния, что побуждает человека к более активным действиям, например закончить картину или помогать как можно чаще другим. В данной ситуации у людей не остается времени на самокопание и гиперболизации своих проблем.

2. Новый опыт, новые ощущения, новые знакомства

Постоянное движение и постижение чего-то нового не дает заикливаться на своих проблемах, но и приводит к реализации человека в окружающем его мире. Не исключаются и новые знакомства, которые в свою очередь к постижению таких чувств, как любовь, дружба и семья, тогда же в человеке появляется чувство ответственности не только перед собой, но и перед близким человеком.

3. Страдания — путь к переосмыслению

Данный случай используют при неэффективности двух предыдущих. Предлагается обратиться к своему внутреннему «Я», взглянуть на себя со стороны и ответить на вопрос: «есть ли смысл в собственных страданиях и к чему они приведут?». Итогом логического анализа является переосмысление жизненных ценностей.

«Точно так же человеческое бытие всегда есть бытие, направляемое смыслом, даже если самому человеку об этом неизвестно: всегда есть определенное пред-знание смысла, и предчувствие смысла лежит в основе того, что в логотерапии называется «стремлением к смыслу». Хочет он того или нет, признает он это или нет, но человек, пока он дышит, всегда верит в смысл. Даже самоубийца верит в смысл, если не в смысл жизни, ее продолжения, то в смысл смерти. Если бы он действительно не верил ни в какой смысл, абсолютно ни в какой — он не смог бы пошевелить и пальцем и тем самым покончить с собой»[7]

Виктор Франкл подчеркивает, что человеческая жизнь никогда не бывает бессмысленной. Если человек находится в сознании, то необходимо найти ту ниточку, которая сможет

привести человека за рамки своего сознания, именно тогда он приобретет смысл жизни.

Духовность человека напрямую зависит от того, насколько он дорожит своей жизнью и в каком аспекте он задумывается о смысле жизни.

Именно размышления о смысле жизни формируют духовный стержень, который при отсутствии может показать человека с какой-либо душевной патологией.

Духовное состояние людей является отправной точкой для начала действий человека, для достижения смысла жизни и реализации своих потенциалов. Достаточно много факторов, влияющих как на психологическое, так и на духовное состояние человека, приводят все больше людей в современном мире к состоянию экзистенциальной фрустрации или вакууму.

Применение логотерапии имеет неоценимый вклад в становлении духовности человека в современном мире.

Возвращение жизненных ценностей, социализация в обществе, стремление к чему-то большему и познание самого себя - формируют осмысление смысла жизни, что помогает сформироваться не только психологической стабильности, но и духовной.

Учения Виктора Франкла о смысле жизни больше является ситуативным, но именно это и делает его особенным.

Каждый человек, найдя свой смысл жизни, который будет абсолютно отличаться от множества других, будет приобретать свой духовный стержень. Поиск смысла жизни и реализация поставленных целей никогда не потеряет своей актуальности.

Список литературы:

1. Аллаханов Э.М. Человек в поисках смысла: концепция логотерапии В. Франкла // Текст научной статьи по специальности «Философия, этика, религиоведение»
2. Блохина Н.Н., Калягин А.Н., Тигунцев Н.С., Ушаков А.М., Полищук А.И., Сагалай О.О., Щербаков Г.И. Союз философии и медицины: Книга для чтения. // Под ред. Н.Н. Блохиной, А.Н. Калягина. Иркутск: ГОУ ВПО ИГМУ Росздрава, 2010. – 112 с
3. Лэнглэ А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью. // Московский психотерапевтический журнал – 2001. - №1. – Internet: <http://psywings.narod.ru/Library/Langle.htm>
4. Сливина М. Невероятная история жизни Виктора Франкла.// - Internet: https://isralove.org/load/13-1-0-2493?utm_source=copy
5. Чукавина Т.Ф. Влияние пандемии на психологическое здоровье человека. 2020. – Internet: <http://medservice24.ru/articles/vliyanie-pandemii-na-psikhologicheskoe-zdorove-cheloveka/>
6. Франкл В.Э. Человек в поисках смысла: Сборник. // - М.: Прогресс, 1990. - 368 с.
7. Франкл В.Э. Десять тезисов о личности // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. — 2005. — № 2. — с. 4-13.
8. Франкл В.Э. Сказать жизни «да» // под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004