

Хованский Владимир Николаевич

"Исследование и укрепление своих опор как профилактика и терапия разного рода зависимостей"



VS





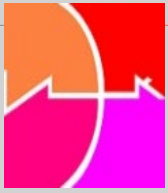
Хованский Владимир Николаевич

- Психолог, сертифицированный экзистенциальный консультант
- Действительный член национального объединения экзистенциальных консультантов и терапевтов (НОЭКТ)
- Ассоциативный член европейской ассоциации экзистенциальной терапии (FETE)
- Действительный член общероссийской психотерапевтической лиги (ОППЛ)

С чем приходят ко мне клиенты чаще всего на:

- Плохо в отношениях
- Плохо во внутреннем мире
- Не удовлетворенность своей жизнью (то как она устроена)
- Трудно принять решение

И почти всегда обнаруживается, что человеку не хватает самого себя в своей жизни. Не хватает «своего» – своих желаний, своих решений, своих дел, своих людей и т.д.

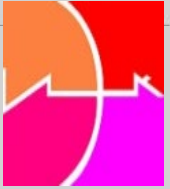


Психотерапевт в экзистенциальном подходе не эксперт.

Роль терапевта следовать рука об руку рядом с клиентом во время этого путешествия. В этом путешествии нужен вызов!

Психотерапия – это принять этот вызов и отправиться в это путешествие.

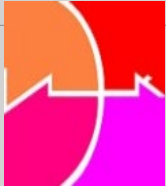




Высоцкий «Мне скулы от досады сводит...»

Мне скулы от досады сводит:
Мне кажется который год,
Что там, где я, — там жизнь проходит,
А там, где нет меня, — идет!
А дальше — больше, каждый день я
Стал слышать злые голоса:
"Где ты — там только наваждение,
Где нет тебя — все чудеса.
Ты только ждешь и догоняешь,
Врешь и боишься не успеть,
Смеешься меньше ты и, знаешь,
Ты стал разучиваться петь!
Как дым твои ресурсы тают,
И сам швыряешь все подряд, -

Зачем? Где ты — там не летают,
А там, где нет тебя, — парят."
Я верю крику, вою, лаю,
Но все-таки, друзей любя,
Дразнить врагов я не кончаю,
С собой в побеге от себя.
Живу, не ожидая чуда,
Но пухнут жилы от стыда, -
Я каждый раз хочу отсюда
Сбежать куда-нибудь туда.
Хоть все пропой, протарабань я,
Хоть всем хоть голым покажись -
Пустое все, — здесь — прозябанье,
А где-то там — такая жизнь!..
Фартило мне, Земля вертелась,
И, взявши пары три белья,
Я — шасть — и там! Но вмиг хотелос
Назад, откуда прибыл я.



Знакомо ли вам такое состояние, когда течение жизни приостанавливается и кажется, что ты как-то застрял, буксуешь, жизнь становится похожа на болото, или на «день сурка», живешь по привычке, но драйва и вкуса нет, а в душе появляется непонятная тревога?





В чем разница между?

Наполнять жизнь ...

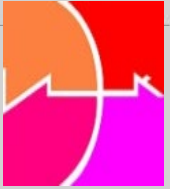
И

Заполнять жизнь ...



Стакан заполнен или наполнен?





Почему мороженное с наполнителем, а не заполнителем?

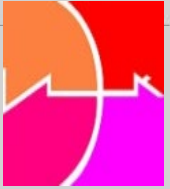




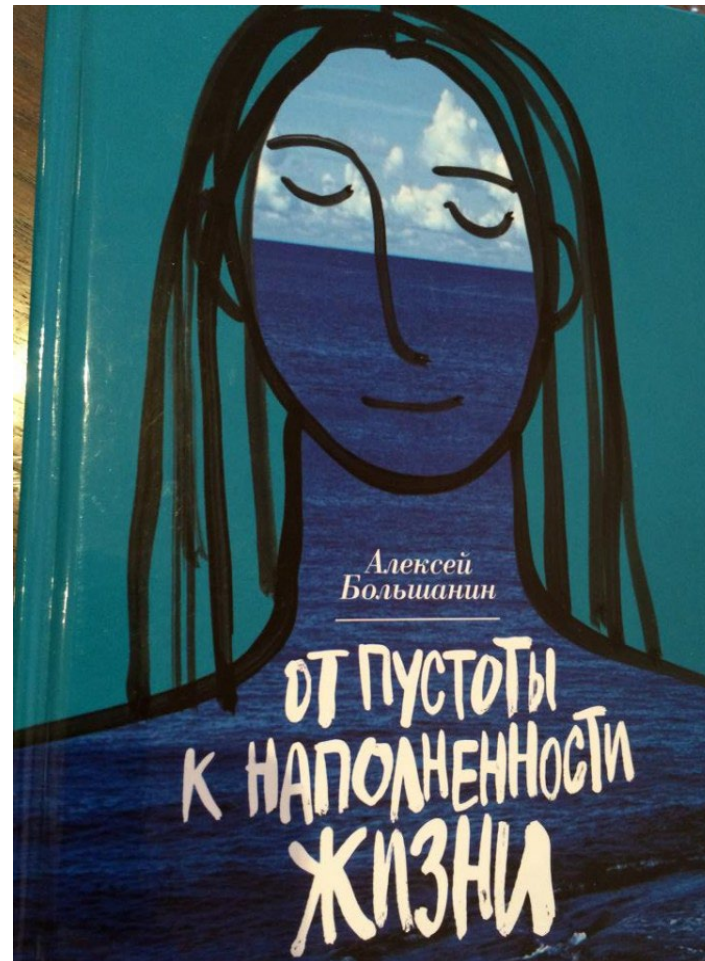
Наполнение жизни — определяется нашей включенностью в жизнь, а не уровнем комфорта. По-настоящему включенным в свою жизнь можно быть только тогда, когда есть ради чего, когда реализуешь свои желания, цели, мечты, смыслы, когда есть стремления, интересы и увлечения.



Опустошение жизни – это процесс утраты своих потребностей, желаний, смыслов, мечт, стремлений, интересов, желаний и замена их разными заполнителями – удовольствиями, властью, зависимостями, и разного рода суетой.



Алексей Большанин – экзистенциальный психотерапевт г. Киев





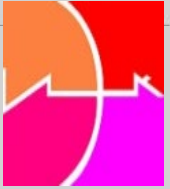
Процесс опустошенности жизни

Здоровые дети, обеспеченные достаточным вниманием родителей и не испорченные домашним насилием, полны физической энергией, жизнерадостностью, познавательной активностью, творческим отношением к жизни. Дети не подозревают что жизнь скучна, пуста и бессмысленна. Им жаль тратить время на сон и еду.

И что происходит при столкновении с системой образования?

Жизнь ребенка начинает опустошаться с какого-то возраста, когда его начинают адаптировать к социуму, либо с каких-то событий, лишаящих и препятствующих свободному, творческому, активному его развитию.

Опустошенность имеет некое начало. Жизнь как правило не опустошается мгновенно. Она разворачивается во времени. Как она запускается? Почему у детей пропадают цели, ценности, смыслы? Если в их жизни нет условий в которых они могли бы появиться и окрепнуть.

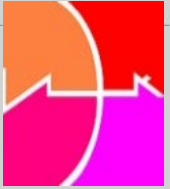


Процесс опустошенности жизни

Условия, которые влияют на появление процесса опустошенности у детей?

Вот некоторые из них:

- Деструктивные семьи (зависимости, псих. заболевания, насилие)
- Семейные отношения созависимого типа
- Нет личного контакта с родителями
- Замена жизненной активности – виртуальной активностью
- Недостаток двигательной активности
- Нет живого неформального общения со сверстниками (замена соц. сетями). Нет опыта дружбы, любви, взаимопомощи.
- Неспособность проявить инициативу (это порождает апатию)
- Отсутствие у ребенка собственных целей (а точнее отсутствие необходимости перед собой их ставить)
- Образовательные учреждения

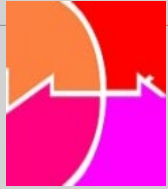


Процесс опустошенности жизни у взрослых

Что за условия, которые влияют на появление и развитие процесса опустошенности у взрослых?

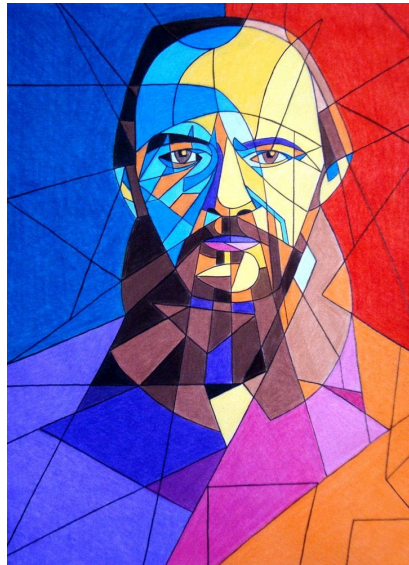
Вот некоторые из них:

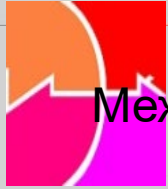
- Не интересная, бесполезная и просто **отвратительная работа**.
- Отсутствие содержательной профессии (когда в выборе профессии и работы человек руководствуется чисто материальными соображениями, игнорируя эмоциональную, социальную и другие стороны)
- **Отсутствие хобби**
- **Усталость**
- **Состояние здоровья**
- **Кризисы**
- **Не присвоенная собственная жизнь** (с своим происхождением, с своими потребностями, правами, своими ценностями. Человек не хозяин своей жизни, он все время исполнитель чьей то воли)



Постмодернизм

Постмодернизм изменил наш мир до неузнаваемости. Ещё относительно недавно миром правили идеологии, великие идеи прошлого, объединявшие массы и направлявшие их в светлое будущее, каждая в своё. И тогда всё было просто, ясно и понятно. Фашисты были фашистами, коммунисты коммунистами, а демократы демократами. А сейчас что? Сейчас фашистом может стать любой, кого назовут фашистом, а террористом – тот, кого назовут террористом, пусть даже он за всю свою жизнь ни одного теракта так и не совершил и даже не помышлял о таком.





Постмодернизм

Мир постмодернизма – это мир разрушенных коллективных опор и основ, мир в котором коллективные добро и зло смешались в один общий бессмысленный хаос. Если раньше мир и жизнь управляли человеком с помощью традиций и коллективных идей, направляли его ход жизни, давая готовые ответы и рекомендации как жить «правильно», то сейчас пред нами предстал совершенно иной мир, мир постмодернизма, в котором нет общих истин и нет общих для всех правил. Казалось бы, вот она долгожданная свобода от ограничений, но не всё так просто.

В данном случае свобода не оказалась той безопасной и комфортной свободой, которую многие из нас представляли в своих фантазиях. Свобода постмодернизма не подразумевала наличие безопасности, она просто убрала те невидимые границы коллективных норм и ценностей, в которых мы жили до этого. Мир постмодернизма – это мир глобализма, мир информации и информационного мусора, мир постправды, постиронии и постсмыслов.



Если раньше мы жили в мире, который постоянно от нас чего-то хотел и ожидал, и от которого мы чего-то хотели и ожидали, то весь трагизм ситуации сводится к тому, что теперь мы живём в мире постмодерна, который ничего от нас не хочет и не ожидает и который торжественно объявляет, что и нам он ничего не должен. В этом мире мы предоставлены самим себе, нет уже больше тех коллективных сил, которые были бы настолько сильны, что направляли и организовывали бы всю нашу жизнь. В новом постмодернистском мире мы потеряли не только опоры в настоящем, но нас лишили и уверенности в будущем. Мы уже не строим коммунизм или общество всеобщего процветания. Мир постмодернизма говорит каждому из нас «твое будущее – это твоя личная забота».

Мир постмодернизма – это мир, из которого окончательно забрали родителя. Если раньше мы жили с ощущением того, что над нами стоит какой-то символический родитель, который думает о нас, который направляет нас, пусть даже это злой и агрессивный родитель, наказывающий родитель, родитель-психопат, но всё же родитель, то теперь нет никакого родителя. Да, местами ещё остаются самопровозглашённые отцы нации, лидеры, гуру, но их значение неуклонно снижается. Нет уже фигур подобных Сталину, после смерти которых миллионы будут лить слёзы и биться в истерике.

Мир постмодернизма манит соблазнами, он ярок, динамичен, облачён в красивые цветные упаковки, в нём бесчисленное количество возможностей и путей для самореализации, но только для тех, кто знает, чего он хочет от жизни, для тех, у кого уже есть свои зрелые и взрослые смыслы и чувство пути. Для тех же, кто не знает, куда ему надо, в чём его смысл и направление, мир постмодернизма является огромной такой ловушкой-лабиринтом, постоянно приводящим к бессмысленности.

Мир постмодернизма манит соблазнами, он ярок, динамичен, облачён в красивые цветные упаковки, в нём бесчисленное количество возможностей и путей для самореализации, но только для тех, кто знает, чего он хочет от жизни, для тех, у кого уже есть свои зрелые и взрослые смыслы и чувство пути. Для тех же, кто не знает, куда ему надо, в чём его смысл и направление, мир постмодернизма является огромной такой ловушкой-лабиринтом, постоянно приводящим к бессмысленности.

В новых реалиях постмодернизма мы можем иметь дело только со своими индивидуальными смыслами и нести за них только лишь свою персональную ответственность. А это достаточно тяжело. Куда как проще было жить как все, ходить в ту же церковь как все, жениться в 18 лет на девушке, которую за тебя уже сосватали, растить детей как все, работать как все. Теперь как все не получается, и не получается так же разделить ответственность со всеми, теперь это уже наша персональная ответственность и наши персональные решения, и наши же индивидуальные смыслы. Мир постмодернизма откинул границы прошлого, расширил просторы настоящего, но при этом в нём стало одиноко и пусто. И каждый вынужден в одиночестве заполнять эту пустоту бытия тем, на что у него хватит возможностей и ресурсов. Кто-то взрослеет и находит свои смыслы, а кто-то перебирает игрушку за игрушкой в надежде сбежать от отчаяния и тоски собственной детской бессмысленности.

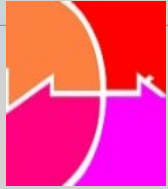


Постмодернизм

“Современные философы – это подобие международной банды цыган-конокрадов, которые при любой возможности с гиканьем угоняют в темноту последние остатки простоты и здравого смысла”.

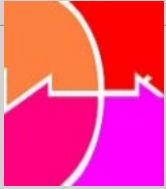
Виктор Пелевин





В этих сильных порывах резкого ветра
Укорениться бы, за основы вцепиться!
Унесенные ветром летают кругом
Тянут руки к земле, не успев ни за что ухватиться!



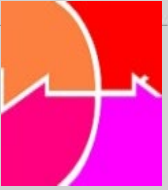


**злой осенний ветер
бьёт людей под дых
и с собой уносит
слабых и худых**



**Сильных толстых тоже
Ветер в даль влечёт ...
Но нести не может,
Просто волочёт.**

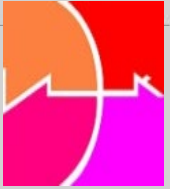




Проблемы с чувством «Я»

- Чувство своего «Я» не стойкое, и способ справиться с этим – это в кого-то вцепиться. Когда ты имеешь право на существование, только при каких то условиях (когда у тебя есть парень, когда у тебя хорошие оценки и т.д.)
- Условия в течении жизни будут все новые и новые, планка будет все выше и выше ...
- Это словно ты какой-то второсортный «бесправный эмигрант» или того хуже «инопланетянин», который вынужден маскироваться.





Проблемы с чувством своего «Я» вход в зависимый образ жизни?

А) **Обесценивание** своих способностей, желаний, стремлений, мечт. Синдром самозванца. Зачем человек обесценивает?

Б) **Вера в то, что «Я никто»** (потому что вот так любили ребенка его родители, показывая ему что он никто, и принимая это он получал любовь). Постоянное стремление завоевать признание родителя, которого не было в детстве – сизифов труд. Если отвергали, то и будут отвергать.

В) **Огромное чувство вины** (реальное или невротическое). Невротическая вина – человек берет на себя ответственность за то, что невозможно сделать.

Г) **Чувство стыда за то, какой я есть.**

Д) **Выученная беспомощность (жертва)** – опыт бесполезного барахтанья. Я ни на что не могу повлиять. Обреченность, нет выбора.

Е) **Нет ощущение права на существование** – когда ребенок чувствует что его не хотят, его существованию не рады, и более того тяготятся им и т.д.



Потребность быть увиденным и подтвержденным

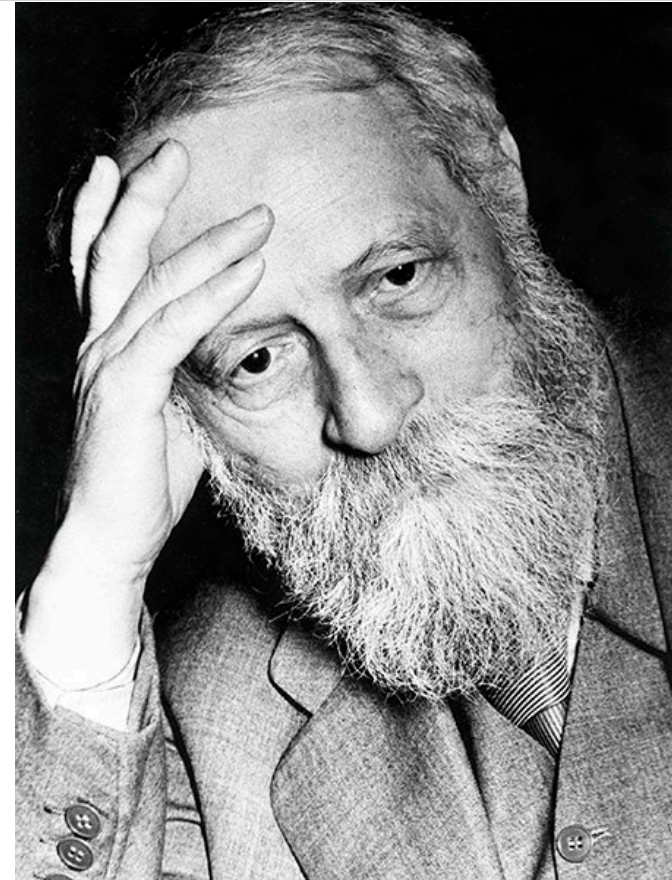
Основа человеческой жизни среди людей двуедина — это желание каждого человека **быть подтвержденным** другими людьми таким, как он есть, и даже каким он способен стать; а также естественная **способность каждого человека подтверждать** подобных себе в этом же отношении.

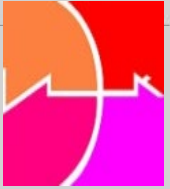
Мартин Бубер

Малейший знак узнавания со стороны другого уже подтверждает твое присутствие в его мире.

Полное подтверждение одного человека другим есть редко реализуемая идеальная возможность.

На практике, как утверждает Бубер, подтверждение всегда существует “в той или иной степени”.





Формирование «Ложного Я»

Многолетнее отсутствие подлинного подтверждения облекается в форму активного подтверждения ложного “я”, так что тем самым человек, чье ложное “я” подтверждается, а реальное не подтверждается, помещается в ложную позицию.

Человеку в ложной позиции *неудобно, стыдно или страшно не быть фальшивым.*

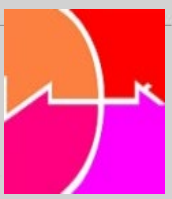
Подтверждение ложного “я” происходит при том, что никто в семье не имеет ясного понимания настоящего положения дел.



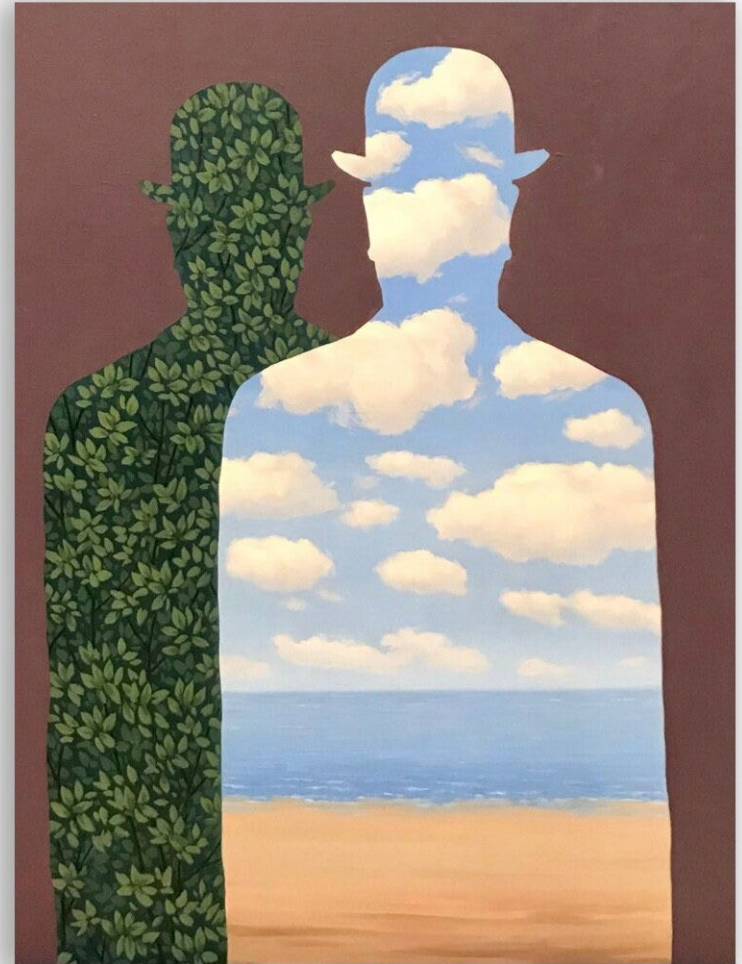


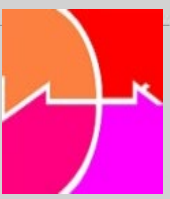
Во что выливается опустошенность?

- Зависимости разного рода
- Пустое прожигание жизни
- Хроническая усталость (эмоциональное выгорание)
- Депрессивные состояния (подавленное настроение, непереносимость напрягов)
- Психосоматические заболевания
- Жизнь ради детей
- Бегство от реальности в прошлое или будущее
- Уход от проблем своей жизни в какую-то деятельность (религиозные поиски, увлечение политикой, благотворительностью)
- Суицидальное поведение
- Тревожные расстройства
- Экзистенциальный вакуум (выражается в скуке и апатии)



Кто Я?



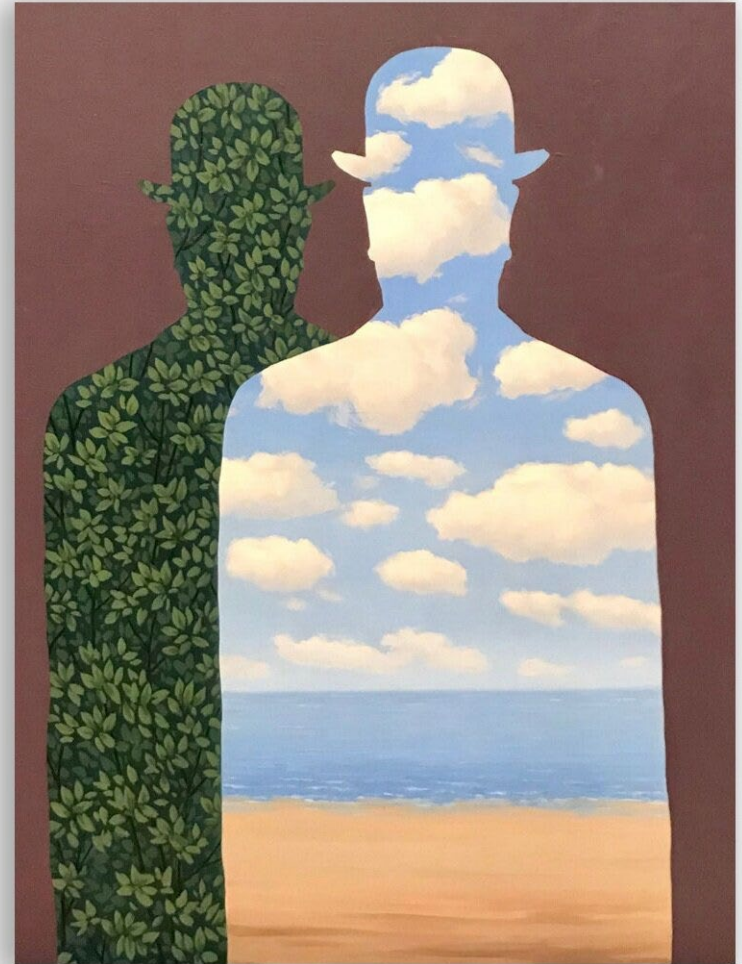


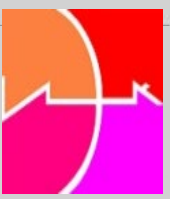
Поиск идентичностей

У человека есть потребность идентифицировать себя с каким-либо значимым для себя сообществом (Эрик Эрикссон).

Идентичность по Э. Фромму – это потребность чувствовать себя уникальным и неповторимым.

Кто Я?



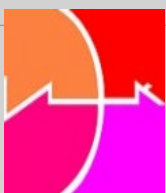


Самые очевидные идентичности:

- *Семейные (сын, дочь, мать, отец, жена, муж и др.)*
- *Профессиональные*
- *Социальные (друг, подруга, статусно-ролевые, политические)*
- *Религиозные*
- *Культурно-исторические (этнические, родовые, национальные)*
- *Биолого-физиологические (человек, мужчина, женщина, раса, блондинка и др.)*

Чем больше идентичностей, тем больше укорененность в жизни и тем проще ее наполнять.

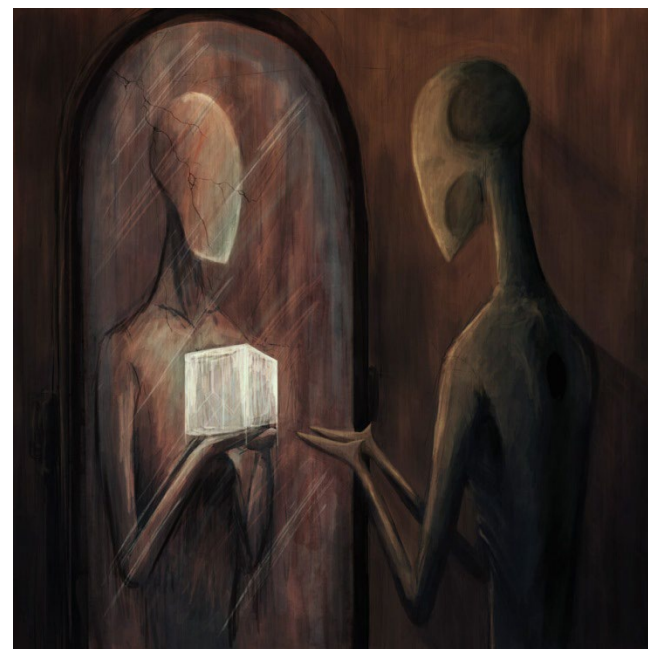




Вера

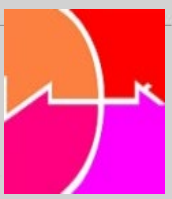
Если человек верит в то, что он не удачник, это так и есть, если верит, что он счастлив – это так. Тот кто верит в Божью любовь и божью защиту – он защищен и любим. Клиенты с опустошенностью верят, что их жизнь пуста и бессмысленна, что они одиноки и они никому не нужны и они действительно так живут.

Именно поэтому терапевтический процесс полезно начать с восстановления конструктивной веры.



Гравюра Альбрехта Дюрера «Рыцарь, смерть и дьявол»





Гравюра Альбрехта Дюрера «Рыцарь, смерть и дьявол», которую художник создал как иллюстрацию к последней книге Нового Завета, «Апокалипсису».

Вооруженный путник — медленно едет вдоль обрывистого лесного склона. Он достаточно суровый, в доспехах, с копьем в руке, верхом на боевом коне. Поднятое забрало и отрешенное и суровое лицо. Он спокойно сидит в седле. Он целеустремлен, тверд духом. В грозном виде воина в то же время есть какая-то нелепость, незащитность чудака, роднящая этот персонаж с Дон-Кихотом. Рыцаря сопровождает мохнатая собака. Символом чего она является?

Рядом с рыцарем находятся зловещие фигуры смерти и дьявола. Они корчатся, угрожают, пытаются сбить бесстрашного рыцаря с пути. С рыцарем поравнялась злобная смерть — мертвец на тощей костлявой кляче. Она, наставительно кивая головой, показывает путнику песочные часы — его жизнь, может быть, на исходе, они символизируют краткость человеческой жизни. Сзади плетется дьявол в облики рогатого зверя, со свиной головой, увенчанной причудливым гребнем.

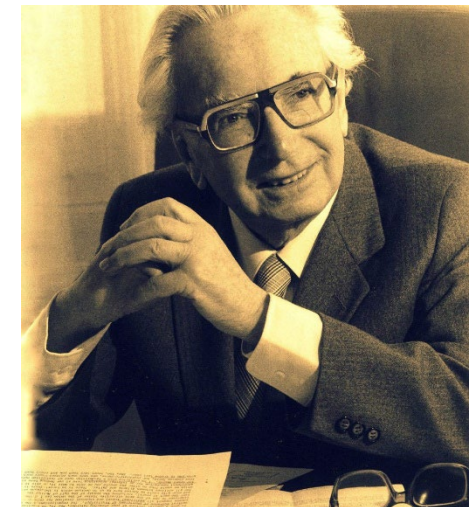
Из статьи Светланы Зелинской "Разговор с Паулем Тиллихом"

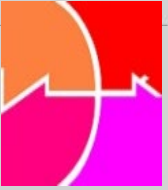


Когда меня спрашивают, как я объясняю себе причины, порождающие этот экзистенциальный вакуум, я обычно использую следующую краткую формулу: в отличие от животных инстинкты не диктуют человеку, что ему нужно, и в отличие от человека вчерашнего дня традиции не диктуют сегодняшнему человеку, что ему должно.

Человек не знает ни того, что ему нужно, ни того, что он должен, а способность понимать чего же он по-настоящему хочет чаще всего отсутствует. В итоге он либо хочет того же, чего и другие (конформизм), либо делает то, что другие хотят от него (тоталитаризм).

[Виктор Франкл](#)



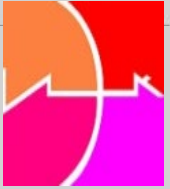


Почему человек утрачивает себя и свое будущее?

По мнению Виктора Франкла:

Причина коренится в подчинении страху свободы, ответственности за свою жизнь, и замена их стремлением к власти, удовольствиям и продолжению рода, что лишено всякого смысла.





В чем смысл всей жизни человека?





Никто не знает в чем смысл **ВСЕЙ** жизни!

Но человек может открыть для себя смысл жизни в той ситуации, в которой он живет сейчас.

Три источника, где можно обнаружить смысл **СВОЕЙ** жизни:

- В творчестве
- В проживании опыта
- В страдании

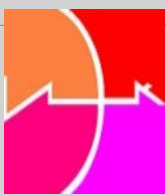




Профилактика зависимости в экзистенциальном подходе – это

становиться все более и более собой, жить все более и более своим способом, все более и более любить жизнь!





Мечта

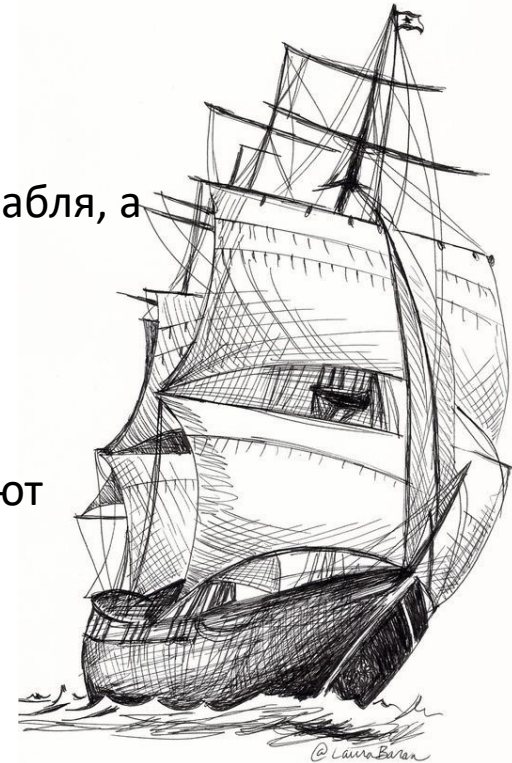
Мечта – это заветное желание, сулящее счастье. Возможно, слово мечта происходит от слов «мачта» и «мерцать».

Мачта – это то на чем держатся паруса, т.е. это двигатель корабля, а еще на мачте есть корзина, из которой вдаль смотрящий высматривает землю.

Мечта – это плодородная почва, в которой зреют и прорастают подлинные цели. Слово мечта происходит от слов «мерцать, сверкать», то есть это образ путеводной звезды.

Мечта не должна быть конкретной и определенной, в отличии от цели.

У мечты другая роль – это образ счастливой жизни, это направление, и если в нем двигаться, то будет происходить что-то важное, будут появляться силы и вдохновение.





Исследование детского опыта наполненности (возраст от 0 до 18 лет)

1.1) Напишите с чем вы в детстве встретились, от чего у вас было такое впечатление:

«Ваааау, ух тыыыы, как интересно!»

1.2) С чем таким вы встретились что вас поразило и притягивало одновременно?





Исследование детского опыта наполненности

2) Напишите людей, с которыми вы в детстве встретились и которые вас поразили, произвели наибольшее впечатление, на кого вам в чем-то хотелось быть похожими?





Исследование детского опыта наполненности

3) Как бы вы в детстве продолжили фразу:

«Когда-нибудь я обязательно ...»

Напишите несколько вариантов продолжения этой фразы

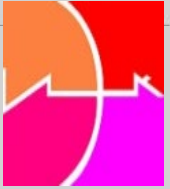




Исследование детского опыта наполненности

4.1) Напишите, что вас наиболее впечатлило, заинтересовало, притягивало из того, с чем вы встретились в школе?





Исследование детского опыта наполненности

4.2) Какие школьные предметы вызвали у вас наибольший интерес?

4.3) Почему именно в школе привлекло ваше внимание?





Исследование опыта наполненности

5) Если бы у вас не было бы никаких ограничений в деньгах и времени, то чтобы вы делали?





Исследование опыта наполненности

6) Если бы вы узнали дату своей смерти, то чтобы вы делали?

Что для вас было бы важно успеть?

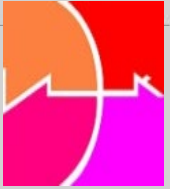




Исследование опыта наполненности

- 7.1) Напишите людей (можно даже с кем вы лично и не знакомы, и кого возможно даже нет в живых) на кого вам в чем-то хотелось бы быть похожими, кто вызывает у вас особое уважение?**
- 7.2) В чем хотелось бы быть похожими? И почему именно этот человек вызывает особое уважение?**





Исследование опыта наполненности

Теперь всмотритесь во все что вы написали и попробуйте составить картину из этого и возможно вы найдете ответы на примерно такого рода вопросы:

- О чем вы мечтали раньше, и о чем мечтаете сейчас?
- Что вас больше всего интересовало в детстве, от чего у вас горели глаза тогда и от чего они горят сейчас (или могли бы гореть сейчас)?
- Чего вы по настоящему хотите? Что вам важно осуществить в этой жизни?
- Что должно быть в вашей хорошей жизни?
- Что объединяет людей, которые произвели на вас впечатление и которых вы особо уважаете?
- Каким человеком вы хотели бы быть в идеале?