

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/230380>

Тип работы: Реферат

Предмет: Психотерапия

Введение 3

1 Экзистенциалы человеческого бытия: смысл жизни, страх смерти, одиночество 4

2 Экзистенциальная терапия: И. Ялом 11

Заключение 15

Список используемой литературы 16

Идея экзистенциализма заключается в том, что человек уникален, и его положение в мире важно и самоценно даже при столкновении с очевидностью смертельного исхода. Абсурд не требует смерти; ценность жизни придает осознание абсурда вместе с мятежом, который заключается в демонстративном героизме, противостоящем несправедливости. Нет ничего, что помогло бы избавиться от абсурда. Лишь смерть может положить этому конец. Но она в свою очередь еще более бессмысленна.

В вопросах экзистенции психология тесно переплетается с философией. Так, экзистенциальная философия многогранна, в ней нет одной идеи и общих ценностей. В ней нет определенности, набора приемов и единой традиции. Она выражает дух того времени, показывает сущность жизни Европы после первой мировой войны. Достаточно обратить внимание насколько разными были философы экзистенциализма того времени, как сразу открывается разнообразие и беспринципность философии существования.

Экзистенциализм берет свое начало из конкретного и специфичного понимания уникальности бытия отдельного человека, который существует в определенный момент времени и пространства. Согласно экзистенциализму, каждый человек живет как «сущий-в-мире», осознанно и болезненно постигая существование. То есть человека вне мира нет. Мир не имеет значения без самого человека. Отвергая понимание, что человек – это продукт наследственных обстоятельств или влияния среды, экзистенциалисты говорят о том, что в конце концов каждый человек ответствен за то, кем он становится. Значит, каждому человеку бросается вызов – наполнение своей жизни в абсурдном мире. Тогда жизнь представляет собой то, что человек сам создает.

Естественно, уникальный опыт человеческой свободы и ответственности за придание своей жизни смысла не дается даром. В какой-то степени свобода и ответственность могут быть тяжелой и пугающей обязанностью. Как полагают экзистенциалисты, люди понимают, что они в ответе за свою судьбу, а поэтому они испытывают отчаяние, одиночество и тревогу.

Целью данной работы является рассмотрение сущности экзистенциальной психотерапии.

1 Экзистенциалы человеческого бытия: смысл жизни, страх смерти, одиночество

Проблема смысла жизни человека, его смертности и бессмертия

Суть проблемы кратко выражена в виде вопроса: «Зачем жить?». Смысл жизни - это философская и духовная проблема, связанная с определением конечной цели существования, цели человечества, человека как биологического вида, одной из основных философских концепций, которая имеет большое значение для формирования духовно-нравственного образа личности. Вопрос о смысле жизни также можно понимать как субъективную оценку прошлой жизни и соответствие достигнутых результатов первоначальным намерениям, как понимание человеком содержания и направления его жизни, его места в мире, как проблема воздействия человека на окружающую действительность и постановки целей вне его жизни. В этом случае подразумевается необходимость найти ответ на эти вопросы:

- «Что такое жизненные ценности?»,

- «Какова цель (чьей-либо) жизни?» (Или наиболее распространенная цель жизни человека как такового, человека в целом),

- «Зачем (для чего) мне жить?».

Вопрос о смысле жизни является одной из традиционных проблем философии, теологии и художественной литературы, где он рассматривается главным образом с точки зрения определения того, что является наиболее достойным смыслом человеческой жизни.

Представления о смысле жизни формируются в процессе жизнедеятельности людей и зависят от их социального статуса, содержания решаемых проблем, образа жизни, мировоззрения, конкретной исторической ситуации. В благоприятных условиях человек может увидеть смысл своей жизни в достижении счастья и благополучия; в неблагоприятной среде существования жизнь может потерять свою ценность и значение для него.

Соответственно, смерть должна рассматриваться в свете этих двух векторов нашей жизни. Для человека смерть является естественным концом жизни организма, продолжение которого - весьма условно - возможно у потомков (на генетическом уровне). Для человека смерть означает «переход» от одной формы реального существования к другой форме социальной памяти. В общем, ни один человек не прекращает свою жизнь сразу после физической смерти, он некоторое время остается в памяти своих близких, в своей работе, в своем учении и т. д. Таким образом, социальность позволяет человеку стать бессмертным на некоторое время. Продолжительность такого социального бессмертия полностью зависит от самой личности, которая всю свою жизнь стремилась преодолеть забвение. Примерами социального бессмертия являются многие люди, которые внесли личный вклад в развитие культуры и общества: историки, политики, музыканты, ученые, художники - все те, кого мы называем «великими»; они смогли стать бессмертными, потому что они смогли стать личностями со смыслом жизни, превосходящим их индивидуальную жизнь.

Страх смерти как экзистенция

Отличительная черта человека, решительно отделяющая его от всех прочих живых существ, - осознание им собственных возможностей. Человека постоянно манят к себе возможности, он думает о возможностях, он их себе представляет, и способен в творческом акте их реализовать.

Страх смерти - один из самых распространенных страхов в мире. Как только человек подрастает и начинает осознавать факт своего собственного существования в реальном мире, он сразу начинает осознавать и собственную смертность.

Страх смерти - понимание того, что мы вырастем, повзрослеем и неизбежно умрем - постоянный спутник нашей жизни. Только у одних этот страх существует в виде какого-то общего беспокойства или маскируется под иную психологическую проблему (тревожность, депрессии и другие проявления). У других он проявляется открыто, у третьих людей перерастает в настоящий ужас, способный уничтожить счастье и удовлетворение от жизни.

В мире нет ни одного человека, который не боялся бы смерти, но парадокс танатофобии (от греческого «*tanatos*» - «смерть» и «*fobos*» - «страх» или «смерть») заключается в том, что человек боится того, чего не знает. Это одна из самых сложных и необъяснимых проблем, которые возникают в связи с танатофобией: мы не в состоянии привязать факт своей смертности к какому-то конкретному событию или знанию, ведь в жизненном опыте живущего человека просто отсутствует факт непосредственного переживания личной смерти. Там, где есть смерть, нас уже нет. Пока мы живы, смерть еще отсутствует, когда же она приходит, нас уже нет в живых. Никто не знает, что такое смерть и является ли она злом или добром для человека. Одним из первых, кто обратил внимание научного сообщества на страх смерти, был З. Фрейд. Он же и сформулировал первое из наиболее влиятельных концепций страха смерти. Он говорил, что факта собственной смерти не может быть в опыте человека и нет ничего также в общечеловеческом опыте, что можно было бы сравнить с опытом смерти. Значит, свою смерть индивид не может и не способен понять. З. Фрейд говорил о том, что нельзя вообразить и представить свою собственную смерть, поскольку когда индивид пытается или совершает попытки сделать это, он все равно выступает как наблюдатель и как тот, кто видит себя мертвым.

1) Замалеев, А.Ф. Человек в мировоззрении русского средневековья / А.Ф. Замалеев. - СПб.: Питер, 2011.

2) Пузанова Ж.В. Философия одиночества и одиночество философа // Вестник РУДН. Сер. Социология. - 2003. - № 4-5. -С. 48-55

3) Пьянкова, Л.А. Проблема одиночества в молодежной студенческой среде [Текст]// Вестник ТГПУ. 2012. №6. С. 50-57

4) Садлер У., Джонсон. Г. От одиночества - к анонии // Лабиринты одиночества. М., 1989.

5) Толстой Л.Н. «Путь жизни» - М.: Эксмо, 2009 С. 84.

6) Фрейд З. Мы и смерть // Рязанцев С. Танатология. СПб. :Восточно-европейский ин-тут психоанализа, 1994.

С. 5 – 25.

- 7) Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия //Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост. М.Г.Ярошевский. М.: Просвещение, 1989.
- 8) Юревич, А. В. Психологические аспекты отношения к смерти//Ярославский педагогический вестник,2018, 1, С. 123-132.
- 9) Ялом, И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. - Москва: Эксмо, 2009.
- 10) Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
- 11) Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия (Т. С. Драбкина, пер. с англ.).- Москва: Класс, 1999.
- 12) Becker E. The denial of death. N.Y.: Free Press, 1973.
- 13) Dawkins, R. Unweaving the rainbow. Houghton Mifflin, 1998.
- 14) Firestone R.W. Individual defences against death anxiety // Death Studies.1993. V.17(6). P. 497-450
- 15) Elkind D. Egosentrism in adolescence // Child Development. 1967 V. 13. P.127-413.
- 16) Kastenbaum R. Death fears and anxiety // Encyclopedia of Death. Ed. by R.Kastenbaum a. B. Kastenbaum . Phoenix (Ariz): Oryx Press, 1989. P. 80-84.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/230380>