

УДК 159

Применение метода нахождения смысла в психотерапии расстройств пищевого поведения

Попова Ольга Федоровна

Психолог,
ООО «Гранд Клиник»,
101000, Российская Федерация, Москва, переулок Гусятников, 13/3;
e-mail: popova@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена применению метода нахождения смысла в терапии лиц, страдающих расстройствами пищевого поведения. Как показывает практическая работа с людьми с пищевой зависимостью, в случае принятия решения от всего сердца на третьем этапе, реализация не составляет большой проблемы, но в случае аддикциогенеза наблюдается слабость структур 2 и 3 фундаментальной мотивации, что может привести к тому, что принятое человеком решение на первых трех этапах может так и не воплотиться в действие и, как следствие, привести снова к дефициту смысла в жизни. В большинстве случаев при расстройствах пищевого поведения человек не может испытать все условия экзистенции и самостоятельно обнаружить смысл в конкретный момент для его переживания. Поэтому с помощью психотерапевта клиент последовательно проходит все эти шаги. В случае, если смысл заблокирован, и клиент переживает бессмысленность своей жизни, очень важно диагностировать: что в сложившейся ситуации клиент не может выдержать и принять? С чем у него сложность в отношениях? Почему он в данной ситуации не может нести свое авторство? Что мешает ценностному восприятию? Даже если переживание приносит человеку удовлетворение, как это часто случается в пищевой зависимости при приеме пищи, это не значит, что оно воспринимается, как наполненное смыслом.

Для цитирования в научных исследованиях

Попова О.Ф. Применение метода нахождения смысла в психотерапии расстройств пищевого поведения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 3А. С. 139-146.

Ключевые слова

Современный экзистенциальный анализ, расстройства пищевого поведения, метод нахождения смысла, логотерапия, психотерапия.

Введение

Обращаясь к этимологии слова «смысл», можно заметить, что своими корнями оно уходит в другое слово, которое произошло в результате слияния «со» и «мысль», где со временем редуцировалась гласная. Предлог «со» в этом слове выполняет соединительную функцию некоего присутствия рядом с ценностью во внутреннем или внешнем мире. Другими словами, это сочетание индивидуального смысла (мыслей человека) с общественным (мыслями других людей). Следует отметить, что в аддикциогенезе на сегодняшний день недостаточно раскрыт экзистенциальный смысл данного понятия.

Специфические предпосылки проблемы нахождения смысла в аддикциогенезе, с точки зрения современного экзистенциального анализа:

1. С практической точки зрения, соприкасаясь с проблемой утраты смысла людей, страдающих расстройствами пищевого поведения (РПП), мы часто сталкиваемся с переживаниями клиентов собственного бессилия перед своей судьбой, в отношениях со значимыми людьми и даже перед собственным пищевым поведением, привычками передать и срывать. Такое восприятие может привести к блокировке поиска смысла, так как осмысленность любой жизненной ситуации требует от человека активного участия, «мочь привести себя в мир, будь то деятельность или же внутреннее участие, или идентификация» [Лэнгле, www].

2. Люди, которые страдают РПП теряют вкус к жизни как ценности, снижая само переживание ценности и отношение к ней, при этом уплощается эмоциональный аспект. В аддикциогенезе происходит снижение затронутости человека жизнью, что также способствует развитию проблемы ценностного переживания жизни.

3. Согласно третьему условию экзистенции при РПП люди переживают самоотчуждение, в связи с этим отсутствие идентификации и несформированность самооценности приводят к неаутентичному переживанию бытия, что затрудняет поиск смысла и как следствие приводит к бессмысленной жизни. В пищевом аддикциогенезе снижена или вовсе заблокирована способность находить, ограничивать и проживать собственную личностную позицию, что способствует возникновению экзистенциального вакуума, который был описан В. Франклом. Дополняя взгляды В. Франкла, современный экзистенциальный анализ видит ценность задач в саморазвитии и самораскрытии, что требует от человека полной открытости не только по отношению к самому себе, но и к внешнему миру («отдаваться чему-то вне самого себя») [Франкл, 2000].

4. В пищевом аддикциогенезе снижается открытость человека к запросам внешнего мира, которая служит почвой для феноменологической установки, благодаря которой человек оценивает свою способность содействовать чему-то лучшему в мире на пользу себе и окружающим [Лэнгле, www]. Здесь наблюдается глубокая и тесная связь со вторым условием экзистенции, при котором люди с РПП оказываются неспособными к переживанию ценностей, видению их в будущем (в контексте своего бытия), они оказываются неспособными перевести «зов жизни» в личностную задачу, стремление решить которую и есть смысл в настоящий момент [Франкл, 2000].

Основная часть

Следовательно, духовно-персональная активность человека, который имеет зависимость, является одним из условий для осуществления возможности дать осознанный ответ на запрос ситуации, которая ослаблена или заблокирована [Агапов, 2014]. Современный

экзистенциальный анализ видит включенность личность в больший контекст своей жизни как динамическое взаимодействие, которое направленно на изменение. «Суть проявляется благодаря перспективе, через которую на нее смотрят. Этой перспективой являюсь я, как воспринимающий. Поэтому воспринимаемое никогда не является окончательным, даже если воспринята суть. Это всего лишь суть данного момента» [Кривцова, 2012]. Следовательно, даже РПП может стать поводом для вопроса о смысле. Если все же возникает вопрос о смысле, то он всегда направлен на становление: «на что это указывает?», «куда меня это приведет?», «если я, например, выполню работу?», «создам семью?», «если я страдаю от этой болезни?» и т.п. [Лэнгле, www].

Важным моментом при оказании психотерапевтической помощи лицам, страдающим РПП, является помощь в совершении «экзистенциального поворота». Другими словами, это переход от онтологического мышления, где переживания человека связаны с условиями отданности и пассивной позицией, в которой он задает себе вопрос «почему я страдаю лишним весом?», «почему я перепадаю?» в активную позицию, при которой человек пытается найти ответы на вопросы «что требуют обстоятельства моей зависимости от меня?», «что я могу поменять в данной ситуации, чтобы она изменилась в лучшую сторону?», «что благодаря мне в этой ситуации может измениться в лучшую сторону?». По В. Франклу «экзистенциальный поворот» является основой логотерапии: «дать вопросу о смысле жизни коперниковский поворот: он не должен спрашивать, он в гораздо большей степени тот, кого спрашивает жизнь, кто должен дать ответ жизни, отвечать за жизнь. Однако те ответы, которые дает человек, могут быть только конкретными ответами на конкретные «вопросы жизни». Ответы на эти вопросы даются в ответственности за бытие-здесь. В самой экзистенции человек «осуществляет» ответ на свои вопросы».

Потому как экзистенциальный смысл находится во взаимосвязи с человеческой свободой и его способностью к принятию личностных решений, то и психотерапевтический поиск смысла у людей с РПП будет содействовать высвобождению из-под нее. По мнению А. Лэнгле, смысл является осознанным движением человека к наилучшей возможности в данной ситуации.

Основания для нахождения смысла:

1. М. Франкл: «Нельзя придать смысл жизни, смысл нужно найти». Данная фраза говорит о том, что нужно найти и выполнить в сложившейся жизненной ситуации стоящую перед человеком задачу. Смысл находится не в самом человеке, а вне его. «Осмысленно жить означает находить в ситуации все самое ценное...речь идет о той единственной ценности, которая в данной ситуации по совести должна рассматриваться как наивысшая» [Лэнгле, www]. По В. Франклу, понятие смысла существует объективно и не является следствием абстрактной идеи.

2. «Смысл нужно найти, но нельзя выдумать». Возможности для воплощения смысла всегда будут находиться в ситуациях, которые были продиктованы жизнью и здесь очень важно суметь активно обратиться к ним и выбрать наилучшую из них. Они не должны быть вымышленными, т. к. в противном случае станут иллюзией. «Все, что является смыслом, полностью овладевает нами, мы чувствуем и ощущаем его еще до того, как он постепенно становится для нас осознанным» [Лэнгле, 2011].

3. «Смысл не только нужно, но и можно найти». По мнению В. Франкла, человек всегда существует в ценностном поле, где он в любой момент способен обратиться к ценностям переживаний, творчеству, преобразованию и отношениям, в том случае, когда речь идет о внутренней позиции и способностях ограничить воздействие внешних обстоятельств. В качестве ориентира этого ценностного поля выступает совесть, которая на уровне интуиции

является показателем для определения правильного.

4. «Смысл – это конкретный смысл конкретной ситуации». Это высказывание можно трактовать, как связь с теми требованиями, которые предъявляет данный момент и которые являются всегда уникальными и единичными в своем роде [Замалиева, 2012]. Рассчитать смысл на все время невозможно, так как каждая новая ситуация, которая возникает в жизни человека несет в себе новые требования, предъявляя ему новый «вызов», и предусматривает новые возможности для того, чтобы ее прожить.

5. «Смысл может раскрыться всем, но каждому свой». Смысл невозможно передать другому человеку, т. к. он является индивидуальным и зависит от сложившейся жизненной ситуации в конкретный момент жизни. «Смыслом может стать только то, что прочувствовано и постигнуто с точки зрения ценности, необходимости и привлекательности» [Лэнгле, 2011]. Очень часто, в психотерапевтической практике можно столкнуться с тем, что люди, которые страдают РППП по совету диетолога садятся на диеты или стараются придерживаться правильного питания. Подобные советы переживаются людьми с РПП как принудительные и не являются для них смыслом. Как отметил В. Франкл, найти жизненный смысл способен любой человек в независимости от его пола, уровня интеллектуального развития или образования. Также на это не влияют религиозные взгляды и характер вероисповедания. «И в этом нет ничего удивительного, поскольку мы полагаем, что человек, который сознательно придерживается атеистических взглядов, вполне может быть верующим на бессознательном уровне, «верующим» хотя бы в том широком смысле, в каком употребляли это понятие Альберт Эйнштейн, Пауль Тиллих и Людвиг Витгенштейн» [Замалиева, 2012].

6. «Жизнь всегда и для всех имеет смысл». Мир находится в постоянном взаимодействии с человеком и жизненный путь каждого предоставляет возможность обратиться к трем видам ценностей, выбрав и реализовав наилучшую из них прожить смысл.

7. «Раскрывая смысл жизни, человек раскрывается сам». При раскрытии человека перед бытием, происходит своего рода процесс, который дает возможность ответить на вопрос «зачем?», связать себя с еще более масштабными аспектами жизни, постичь целое. «Смысл укрепляет нашу связь с жизнью и охраняет нас от отчаяния. Мы можем понять себя только во взаимосвязи» [Лэнгле, 2011]. Между тем каким человек есть в данный момент своей жизни и каким может стать через время существует интенциональная связь. Даная связь придает ценностно смысловую направленность действию человека, а жизненный горизонт смысла является рамками для нахождения смысла. Вопрос о смысле, который может поставить себе в терапии человек страдающий РПП, может быть ориентирован на разные аспекты его бытия.

А. Лэнгле говоря о смысле, выделяет духовный, экзистенциальный и практический горизонты. Духовный смысл существует за пределами доступного и затрагивает вопросы бытия, смысла бытия, и «сверхсмысла» (по В. Франклу). А. Лэнгле указывает на то, что несмотря на метафизический характер и частичное осмысление измерения ценности жизни, смысла всего сущего, достоинства самого человека в своей целостности личность может быть открыта к глубинным значениям всего этого и затронута ими переживать их. Экзистенциальный смысл выражается в феноменологическом соотношении фактической и реальной действительности, а также собственного бытия. Данное соотношение может быть проведено по всем четырем фундаментальным мотивациям (ФМ) экзистенции, в которых человек занимает активную позицию и рассматривает себя как отвечающего на конкретные вопросы каждого уровня экзистенции. Практический смысл находит свое проявление в решениях, которые принимает человек, исходя из сложившейся ситуации, согласовывая затраты и ценности в зависимости от

ожидаемого результата. Важным моментом в практическом смысле является успех, что не учитывается двумя другими горизонтами смысла. Тем не менее, и в нем находятся зерна двух других горизонтов: аспекта духовного смысла (смысл, базирующийся на замысле) и экзистенциального смысла (требований, предъявляемых к собственным действиям) [Лэнгле, 2011].

Иногда бывает так, что в психотерапии клиенты с РПП через практический смысл видят экзистенциальный, например, в случае, когда человек спрашивает: «Я чувствую и знаю, что мне нужно снизить свой вес, но насколько это изменит мою жизнь?». Блокада одного из горизонтов переживания и нахождения смысла может привести зависимого человека к переживанию экзистенциального вакуума и страданиям бессмысленности жизни. При психотерапевтической работе с зависимыми людьми очень важно разграничить горизонты смыслом, или проблемы клиента могут остаться неразрешенными и отодвинутыми в сторону [Уколова, Шумский, 2010].

Впервые метод нахождения смысла был описан А. Лэнгле в 1988 году. Данный метод заключается в поэтапном руководстве по поиску смысла, которое основывается на логотерапевтическом понимании смысла, как «самой ценной возможности в каждой ситуации» [Лэнгле, www] и соотнесение с четырьмя ФМ: реальностью ситуации, ценностями, свободой выбора и ответственностью в действиях.

Поиск смысла состоит из 4 последовательных шагов: восприятия реальности; оценки всех обнаруженных в реальности возможностей; выбора и решения для реализации самой ценной возможности; действия, направленного на осуществление принятого решения и сделанного выбора.

Первый шаг заключается в обращении внимания клиента с помощью психотерапевта на объективную действительность той реальности, в которой протекает его экзистенция. Такие критерии, как пол, рост, возраст, национальность и тому подобное остаются для клиента неизменными, а такие, как способности и вес могут меняться. Также на первом этапе необходимо обратиться к свободным ресурсам клиента, которые могут быть использованы для последующей реализации смысла (свободное время, финансы и др.), которые, по мнению А. Лэнгле, «лежат между строк действительности» как возможности человека. На этом этапе происходит самодистанцирование от психофизического измерения, вследствие чего человек обретает внутреннюю свободу для проживания свободы воли, как условия для осуществления основного мотива человека – воли к смыслу (В. Франкл). Самым важным на первом этапе является то, чтобы клиент по-новому взглянул на проблему, что способствует реалистическому видению не только фактов, но и скрытых возможностей [Лэнгле, 2011]. Знания человека о том, как должно быть, лишь прячет от него реальность и, как следствие не может позволить соотнестись с ней. Это может влиять и на развитие пищевой зависимости. Нередко на этом этапе встречается искаженное представление человека с РПП о действительности, которое формируется под влиянием пережитых психологических травм, аперсонального формирования личности, биографических и личностных особенностей развития в среде с нарушениями пищевого поведения, со сверхценностным отношением к еде.

На втором шаге клиенту требуется переосмыслить все объективные возможности, которые он нашел на предыдущем этапе с помощью вчувствования и соотнесенности их с его жизнью. «Только рациональный способ действия недостаточен для экзистенциального выбора, он не приведет к пережитому смыслу». Человек ценностно осмысляет все возможности. Этот этап самотрансценденции. «Человек духовно выходит как бы за пределы себя, открывается навстречу ситуации, возможности действия, и тогда может в самом себе чувствовать, какую

ценность это имеет для его жизни, его жизненной цели» (А. Лэнгле) [Langle, 2000]. Очень часто, при прохождении этого этапа, у клиентов, страдающих ПЗ возникают чувства неуверенности, недоверия к себе и вины, которые могут стать преградой в осмыслении и виденье ценности всех возможностей, которые смогли б помочь избавиться от зависимости и наполнить их жизнь смыслом.

Первые два этапа способствуют ориентации в реальных жизненных обстоятельствах, как необходимое условие для принятия человеком последующего решения [Уколова, Шумский, 2010].

Третий этап дает понимание того, какая из рассмотренных клиентом возможностей является для него наилучшей в конкретной ситуации. Но и этого оказывается недостаточно для осуществления смысла, так как для этого требуется духовное усилие, которое является актом принятия личного решения для того чтобы воспринятое, осознанное и прочувствованное перешло в действие. На этом этапе клиент проживает свободу своего выбора, ведь в том случае, если человек с РПП не будет переживать выбор самостоятельного и свободного решения, а переживать его как ограничение, например, указание диетолога придерживаться диеты, то он не сможет переживать это действие, как наполненное смыслом, и в этом случае смысл будет утрачен. На этом шаге клиент вместе с психотерапевтом рассматривают не только ценности, но и риски, опасность возможных ошибок, неуверенность и необходимые условия. На этом шаге происходит высвобождение Person, которая помогает выдержать последствия собственно принятого решения, отказ от всех остальных возможностей характерных для этой конкретной ситуации, в которой они не реализуются. Люди, страдающие РПП, на этом шаге часто испытывают чувство страха из-за того, что их Person еще слишком слаба.

Последний шаг характеризуется непосредственно самим действием. Человек переносит свое внимание с себя на окружающий мир, так как «смысл станет лишь тогда полноценным, когда он проживается и через поступок вносится в мир» [Лэнгле, www]. Происходит осуществление экзистенции и на этом шаге многим клиентам требуется психотерапевтическая помощь в нахождении средств и путей воплощения его решения и выбора в жизнь, разработке пошагового плана, который сможет облегчить реализацию.

Заключение

Как показывает практическая работа с людьми с пищевой зависимостью, в случае принятия решения от всего сердца на третьем этапе, реализация не составляет большой проблемы, но в случае аддикциогенеза наблюдается слабость структур 2 и 3 ФМ, что может привести к тому, что принятое человеком решение на первых трех этапах может так и не воплотиться в действие и, как следствие привести снова к дефициту смысла в жизни. В большинстве случаев при расстройствах пищевого поведения человек не может испытать все условия экзистенции и самостоятельно обнаружить смысл в конкретный момент для его переживания. Поэтому с помощью психотерапевта клиент последовательно проходит все эти шаги. В случае, если смысл заблокирован, и клиент переживает бессмысленность своей жизни, очень важно диагностировать: что в сложившейся ситуации клиент не может выдержать и принять? С чем у него сложность в отношениях? Почему он в данной ситуации не может нести свое авторство? Что мешает ценностному восприятию? Даже если переживание приносит человеку удовлетворение, как это часто случается в пищевой зависимости при приеме пищи, это не значит, что оно воспринимается, как наполненное смыслом.

Библиография

1. Агапов В.С. Соотношение науки, религии и искусства в психологическом познании человека // Акмеология. 2014. №4. С. 12-20.
2. Замалиева С.А. Человек все решает сам. Логотерапия и экзистенциальная антропология Виктора Франкла. СПб.: Университетская книга, 2012. 142 с.
3. Кривцова С.В. Экзистенциально-аналитический взгляд на самость младенца // Экзистенциальный анализ. 2012. № 4. С. 79-103.
4. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. М.: Генезис, 2011. 128 с.
5. Лэнгле А. Концепция смысла жизни В. Франкла – Вклад в психотерапию. URL: <http://laengle.info/downloads/Sinn%20Petzold.pdf>
6. Уколова Е.М., Шумский В.Б. Макс Шелер и Виктор Франкл: от антропологии к онтологии духовной // Научно-методический журнал. 2010. № 4. С. 178-189.
7. Франкл В. 10 тезисов о личности // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2005. № 2 (7). С. 4-13.
8. Франкл В. Воля к смыслу. М.: ЭКСМО, 2000. 368 с.
9. Langle A., Orgler Ch., Kundi M. Dia Existenzskala. Guttingtn: Hogrefe, 2000.

The use of the method of finding the meaning in psychotherapy of eating disorders

Ol'ga F. Popova

Psychologist,
LLC “Grand Clinics”,

101000, 13/3, Gusyatnikov lane, Moscow, Russian Federation;

e-mail: popova@mail.ru

Abstract

The article is devoted to the application of the method of finding meaning in the treatment of people suffering from eating disorders. As practical work with people with food addiction shows, in the case of making a whole-hearted decision at the third stage, implementation is not a big problem, but in the case of addictions' genesis, weaknesses of structures 2 and 3 of fundamental motivation are observed, which can lead to a decision made by a person in the first three stages it may never come into effect and, as a result, lead to a deficit of meaning in life again. In most cases with eating disorders, a person cannot experience all the conditions of existence and independently discover the meaning at a particular moment for his experience. Therefore, with the help of a psychotherapist, the client sequentially goes through all these steps. In the event that the meaning is blocked, and the client experiences the meaninglessness of their life, it is very important to diagnose: what, in this situation, the client cannot withstand and accept? What is the difficulty in their relationship with? Why can a person not bear their authorship in this situation? What hinders value perception? Even if the experience brings satisfaction to a person, as often happens in food dependence when eating food, this does not mean that it is perceived as filled with meaning.

For citation

Popova O.F. (2019) *Primenenie metoda nakhozheniya smysla v psikhoterapii rasstroystv pishchevogo povedeniya* [The use of the method of finding the meaning in psychotherapy of eating disorders]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (3A), pp. 139-146.

Keywords

Modern existential analysis, eating disorders, the method of finding meaning, logotherapy, psychotherapy.

References

1. Agapov V.S. (2014) Sootnoshenie nauki, religii i iskusstva v psikhologicheskom poznanii cheloveka [Correlation of science, religion and art in the psychological knowledge of man]. *Akmeologiya* [Acmeology], 4, pp. 12-20.
2. Frankl V. (2005) 10 tezisov o lichnosti [10 theses on personality]. *Ekzistentsial'naya traditsiya: filosofiya, psikhologiya, psikhoterapiya* [Existential tradition: philosophy, psychology, psychotherapy], 2 (7), pp. 4-13.
3. Frankl V. (2014) *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. Plume.
4. Krivtsova S.V. (2012) Ekzistentsial'no-analiticheskii vzglyad na samost' mladentsa [An existential-analytical view of the infant's self]. *Ekzistentsial'nyi analiz* [Existential analysis], 4, pp. 79-103.
5. Langle A. (2011) *Zhizn', napolnennaya smyslom. Prikladnaya logoterapiya* [Life, filled with meaning. Practical Logotherapy]. Moscow: Genezis Publ.
6. Langle A. *Kontseptsiya smysla zhizni V. Frankla – Vklad v psikhoterapiyu* [The concept of the meaning of life by V. Frankl. Contribution to psychotherapy]. Available at: <http://laengle.info/downloads/Sinn%20Petzold.pdf> [Accessed 06/06/2019]
7. Langle A., Orgler Ch., Kundi M. (2000) *Dia Existenzskala*. Guttingtn: Hogrefe.
8. Ukolova E.M., Shumskii V.B. (2010) Maks Sheler i Viktor Frankl: ot antropologii k ontologii dukhovnoi [Max Scheler and Victor Frankl: from anthropology to the spiritual ontology]. *Nauchno-metodicheskii zhurnal* [Scientific and Methodological Journal], 4, pp. 178-189.
9. Zamalieva S.A. (2012) *Chelovek vse reshaet sam. Logoterapiya i ekzistentsial'naya antropologiya Viktora Frankla* [The person decides everything. Logotherapy and existential anthropology of Victor Frankl]. St. Petersburg: Universitetskaya kniga Publ.