**Тема: Логотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом**

**План**

## 1. Як логотерапія працює?

**2.** **Чому логотерапія ефективна при ПТСР**

**3. Виклики та застереження**

1. **Логотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР)** – це підхід, який базується на ідеях Віктора Франкла, засновника логотерапії, і акцентує увагу на пошуку сенсу життя як ключовому чиннику психічного здоров'я. Цей підхід може бути особливо корисним при роботі з людьми, які пережили травматичні події, оскільки допомагає не лише зменшити симптоми, а й знайти внутрішній ресурс для відновлення.

**Логотерапія** (від грец. logos – «сенс») – це **екзистенційний напрям психотерапії**, створений **Віктором Франклом** (1905–1997), австрійським психіатром і філософом. Її центральна ідея – **прагнення до сенсу є головною мотиваційною силою людини**.

Після переживання нацистських концтаборів Франкл сформулював концепцію, що навіть в умовах крайнього страждання людина може зберігати **гідність і внутрішню свободу**, якщо вона бачить сенс у своєму житті.

Як писав сам Віктор Франкл, ми всі (маючи на увазі перш за все самих психологів) – лише маленькі ліліпути у порівнянні з такими атлантами психології як Фройд. Але якщо ліліпут залізе на плече атланта чи навіть на маківку його голови, він спроможний побачити навіть більше, ніж сам атлант. Звідси і основна апеляція Франкла до Фройда у відомій його книзі, написаній з власного досвіду, «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі», у якій він не тільки ставить під сумнів, але й упевнено аргументує свої тези, доводячи свою правоту в тому, що психологія людини, хоч і значно залежить від обставин, місця та оточення, але, все ж таки, не є вирішальною. Віктор Франкл згадує концентраційні табори, наголошуючи на тому, що він бачив людину подібну Дияволу, яка натискала важіль у газовій камері, вбиваючи ні в чому не винних людей, керуючись інстинктом самозбереження, але разом з тим і бачив людину, яку неможливо було зламати, людину, яка не відмовилась від своїх принципів та позицій, і з гордо піднятою головою заходила до цієї камери. Отже, навіть у таких важких умова людей рятувало тільки одне – сенс, за який вони хапались, проходячи неймовірне пекло. Серед таких людей був і сам Віктор Франкл.

Основною ідеєю австрійського психіатра, психотерапевта і філософа Віктора Франкла було допомогти клієнту знайти сенс життя задля того, щоб вивести його з психологічної кризи. Він переконаний, що людина не залежить від свого фактичного існування зараз, а живе заради можливого буття іншим, тому може пройти будь-які перепони задля своєї цілі, що надзвичайно актуально зараз для кожного з нас під час війни.

## Основні принципи логотерапії

1. **Воля до сенсу**

Людина прагне не лише до задоволення (як вважав Фрейд) чи до влади (як вважав Адлер), а **до сенсу життя**. Сенс може бути у служінні, творчості, любові, стражданні.

1. **Сенс життя завжди є**

У будь-якій ситуації — навіть у стражданні — є потенційна можливість знайти сенс. Франкл називав це «трагічним оптимізмом» — здатністю бачити зміст навіть у трагедії.

1. **Свобода волі**

Людина завжди має **свободу вибору** — принаймні у ставленні до ситуації. Ми не завжди можемо змінити обставини, але можемо обрати, **як на них реагувати**.

## Як логотерапія працює?

### Мета терапії:

* Допомогти людині **знайти або відкрити сенс** у своєму житті.
* Підтримати в **розкритті духовного ресурсу** (ноетичного виміру), який може бути приглушений стражданням, страхом чи депресією.
* Сприяти **екзистенційному усвідомленню** – як я живу, для чого, що є важливи?

### Логотерапія повинна допомогти клієнту усвідомити та усунути ті фактори, які стають перешкодою для значних цілей у своєму житті. Основними положеннями логотерапії є:

### 1. Людське життя має сенс.

### 2. Люди прагнуть пережити власне відчуття сенсу життя.

### 3. Люди мають потенціал переживати сенс за будь-яких обставин.

### Логотерапія має позитивні результати щодо лікування ПТСР, гострого стресу, депресії та тривоги. Це полягає у її здатності розширювати можливості людей шляхом відповідного надихання та мотивації і доступною подачею інформації. Існує кілька технік логотерапії, за допомогою яких можна допомогти клієнту побороти психологічні та психічні проблеми. Нижче наведено короткий опис кожної з них.

### 1. *Парадоксальний намір.* Показаннями для застосування є тривожність, фобії та страх перед чимось, що має статися у майбутньому. Зменшити симптоми таких станів можна за допомогою прямого зіткнення із нею, навмисно залучити або перебільшити таку поведінку, висміяти її.

### 2. *Дерефлексія.* Показання – тривожні розлади, безсоння. Суть методу полягає у зменшенні надмірної уваги до проблеми, спрямувавши свою свідомість на позитив, задумавшись про свої нагальні потреби, про сім’ю, загалом – переключившись на сенс життя. Вирішенням проблеми у цьому сенсі є самореалізація особистості.

### 3. *Сократівський діалог.* Метод опитування у розмові, ціллю якого є допомога знайти відповіді на питання пацієнта, які були на поверхні, але через різні причини він їх не помічає. Це закриті питання, завдяки яким психолог заплановано підводить пацієнта до відповіді.

## Відмінності від інших підходів

| **Підхід** | **Основна мотивація** | **Спрямованість** |
| --- | --- | --- |
| Фрейдизм | Прагнення до задоволення | Минуле, підсвідоме |
| Адлеріанство | Прагнення до переваги | Соціальні відносини, самореалізація |
| Логотерапія | Прагнення до сенсу | Майбутнє, цінності, відповідальність |

## Цитати Франкла, що відображають суть методу

«Той, хто знає, **навіщо** жити, зможе витримати майже будь-яке **як**.»

«Між стимулом і реакцією — є простір. У цьому просторі — наша сила обрати реакцію. У нашій реакції — наше зростання і свобода.»

**2.** **Чому логотерапія ефективна при ПТСР**

1. **Робота з втратою сенсу**: після травматичних подій у людини часто виникає екзистенційна криза, втрата орієнтирів, відчуття безглуздості. Логотерапія допомагає знайти новий сенс навіть у досвіді страждання.
2. **Фокус на майбутньому**: на відміну від підходів, що зосереджуються на минулому, логотерапія допомагає клієнту рухатися вперед, шукаючи нову ціль чи покликання.
3. **Розширення ідентичності**: травма може стати лише частиною, а не визначенням особистості. Логотерапія підтримує переосмислення себе поза межами травматичного досвіду.

**3. Виклики та застереження**

* **Не поспішати з інтерпретацією сенсу травми** — це має бути особистий, зрілий висновок клієнта.
* **Не уникати емоційної роботи** — логотерапія не замінює роботу з тілом, емоціями та психофізіологією травми, а є її доповненням.
* **Індивідуальний підхід** — логотерапія не універсальна; її слід адаптувати до особистості, стадії переживання травми, культурного контексту.

**Приклад**

Людина, яка пережила війну або втрату близької людини, може почуватися паралізованою відчаєм. У логотерапії її не змушують забути травму, натомість допомагають побачити:

* який сенс вона може знайти у своєму подальшому житті (наприклад, допомагати іншим, розповідати свою історію, змінювати суспільство);
* як її страждання формує новий вимір гідності;
* що, попри втрату контролю, вона зберігає свободу реагувати на ситуацію.

Віктор Франкл залишив багато корисних порад, одна з яких слугує відправною точкою у моїй науковій роботі: спростити для пацієнта задачу у поясненні складних теорій. Під час відкритої лекції перед великою аудиторією Віктор Франкл завжди умів дуже просто пояснити ту чи іншу складну концепцію. Наприклад, він казав: «Коли ти правиш літаком, для того, щоб приземлитися у запланованому місці, тобі треба брати трішки вище, зробивши похибку на стан атмосфери та специфічні критерії самого літаючого засобу». Так і в житті, щоб виконати поставлену задачу, у плануванні та розробці способів її вирішення, треба ставити собі вищі цілі, ніж сама задача. Тому що завжди будуть певні непередбачувані, форс-мажорні чи курйозні обставини, які можуть вплинути на результат. Ставте завищені цілі, отримаєте середні, ставте середні – отримаєте малі. Основний інструмент психолога полягає у конструктивному діалозі, отже в самому слові.

**Використана література**

1. Франкл Віктор. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл; пер. з англ. О. Замойської. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — 160 с.
2. Франкл Віктор. Лікар та душа. Основи логотерапії / Віктор Франкл; пер. з англ. Любомира Шерстюка. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. – 320 с.