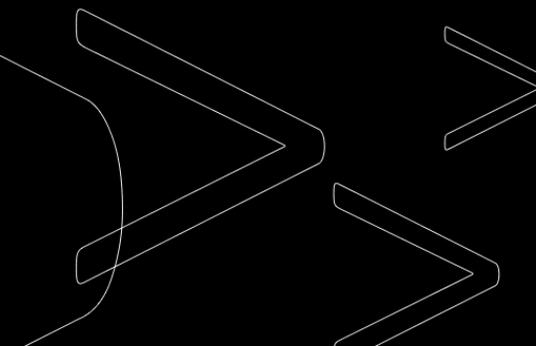


«С чего начать поиск смысл жизни?»

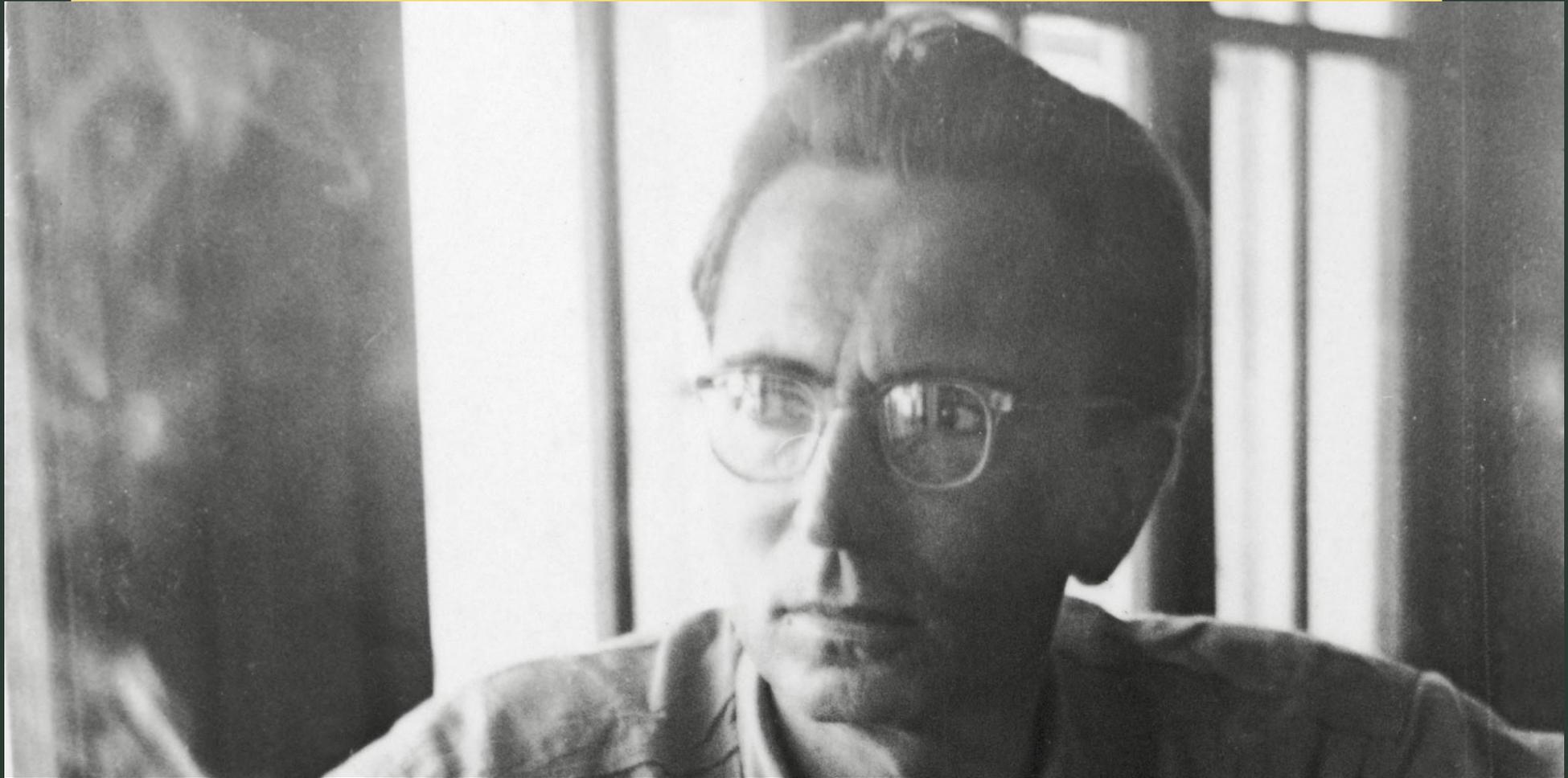


Кирилл Федоров/Мария Бабаева

*Проект «Смысл в большом городе»,
движение «Психология за права человека»*



▶ Виктор Эмиль Франкл (1905-1997)



▾
- В чем смысл жизни?

- Это все равно, что спрашивать у чемпиона по шахматам, какой шахматный ход самый лучший



Франкловский переворот

«В конечном счете, человек не должен спрашивать: «В чем смысл моей жизни?», но должен отдавать себе отчет в том, что он сам и есть тот, кого спрашивают»



Смысл - это наилучшая возможность в конкретной ситуации.

- Смысл всегда обитает во внешнем мире.
- Смысл опирается на особенности личности и конкретную ситуацию.
- Смысл – это не только про что, но и про каким образом?



Сверхсмысл



Смысл
жизни

Смысл
момента



СМЫСЛ ЖИЗНИ

- Каким человеком вы хотели бы быть?
- Как бы вы хотели запомниться важным для вас людям?
- Если бы о вас и вашей жизни сняли биографический фильм, о чем бы он был?

▸ Рассмотреть ситуацию, чтобы увидеть содержащиеся в ней возможности.

- Что представляет собой в настоящий момент моя жизненная ситуация?
- О чем в ней идет речь?
- Что сейчас необходимо?
- Что требуется от меня?
- Что конкретно я могу сделать?
- Какие возможности у меня существуют?

▶ **Ценности созидания**
*(главный вопрос – что я могу дать
этому миру?)*

Данная группа включает в себя все, что мы привносим в этот мир – это наши поступки, творчество, проекты, работа, волонтерство, помощь другим людям.

Ценности чувственного переживания
*(главный вопрос – что мир может
дать мне?)*

В эту группу входит – созерцание и наслаждение природой и искусством, переживание любви и дружбы.

ЦЕННОСТЬ ПОЗИЦИИ/ОТНОШЕНИЯ

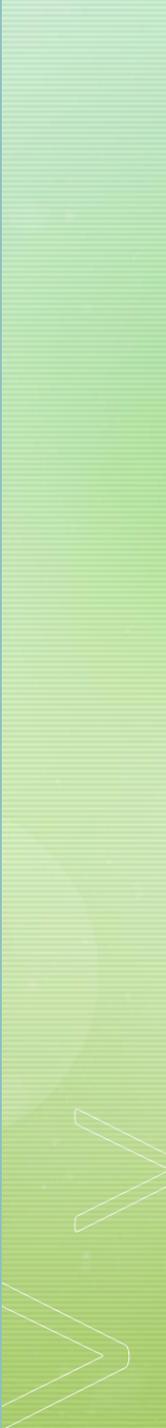
(главный вопрос – какую позицию я могу занять к этому обстоятельству, чтобы оно обрело смысл? Каким именно образом я буду страдать?)

«Однако еще важнее третья дорога к смыслу жизни: даже беспомощная жертва безнадежной ситуации, столкнувшись с жестокой судьбой, которую нельзя изменить, может подняться над собой, вырасти за свои пределы и этим изменить себя. Она может обратить личную трагедию в триумф».



«Все можно отнять у человека, за исключением одного: последней частицы человеческой свободы — свободы выбирать свою позицию в любых данных условиях, выбирать свой собственный путь»

Виктор Франкл





- Девушка вступила в брак с обеспеченным и статусным мужчиной. С первых дней брака он продолжил свои отношения с другой женщиной. Развод по ряду причин невозможен. Девушка страдает и чувствует себя в западне. Она не готова принимать с покорностью измены мужа. Близкие ее не понимают.

Диана, принцесса Уэльская





- У молодого человека инвалидность. Он с рождения не может ходить и обладает очень скованными физическими способностями. Он живет в стране, где плохо развита доступная среда, а люди с инвалидностью часто воспринимаются как неполноценные личности.

Евгений Ляпин
живет в Москве. Стал
активистом за права
людей с инвалидностью,
занялся политикой. Своим
примером показывает
другим людям с
инвалидностью, что
позиция жертвы – это
только выбор человека.



- 
- Женщина, мать двух детей, собралась разводиться с мужем. Мужчина не хотел этого и стал угрожать ей. В итоге он нанес ей непоправимые физические увечья.

Маргарита Грачева

- Маргарита открыто рассказал свою историю. Процесс над ее бывшим мужем стал резонансным и привлек много внимания к проблеме домашнего насилия. При этом в одном из интервью она сказала, что прощает своего бывшего супруга и не держит на него зла.





- Из-за ошибки диспетчера мужчина потерял в авиакатастрофе любимую жену и двоих детей. Он убит горем и не знает как дальше жить.



Владимир Савчук

В 2002 потерял семью в авиакатастрофе. Повторно женился. У него появились еще двое детей, которым дал имена своих погибших детей. Как сказал Владимир в одном из интервью: «для того, чтобы утвердить жизнь»





Есть ли в настоящем моменте что-то прекрасное, неповторимое?

(Ценности переживания)

Могу ли я создать что-то ценное или повлиять на то, чтобы это возникло:
выполнить работу, совершить поступок, создать произведение?

(Ценности созидания)

Каковы мои личные жизненные установки по отношению к тем обстоятельствам,
которые невозможно изменить? (Ценности отношения)

**СМЫСЛОФЕСТ
СОСТОЯЛСЯ!**

