**2 слайд**

**Экзистенциа́льная психотерапи́я –** направление в психотерапии, ставящее целью подвести пациента к осмыслению своей жизни, осознанию своих жизненных ценностей и изменению своего жизненного пути на основе этих ценностей, с принятием полной ответственности за свой выбор.

Экзистенциальная терапия зародилась в XX веке как приложение идей экзистенциальной философии к психологии и психотерапии.

Экзистенциальная психотерапия — это собирательное понятие для обозначения психотерапевтических подходов, в которых делается упор на «свободную волю», свободное развитие личности, осознавание ответственности человека за формирование собственного внутреннего мира и выбор жизненного пути. Экзистенциальный подход является больше взглядом на психотерапию, чем отдельным терапевтическим подходом. Ориентированный на экзистенциализм психотерапевт может использовать любой метод или подход, если он совместим с экзистенциальными взглядами.

**3 слайд**

Центральное понятие учения — экзистенция (человеческое существование) как нерасчлененная целостность объекта и субъекта; основные проявления человеческой-экзистенции — забота, страх, решимость, совесть, любовь. Все проявления определяются через смерть — человек прозревает свою экзистенцию в пограничных и экстремальных состояниях (борьба, страдание, смерть). Постигая свою экзистенцию, человек обретает свободу, которая и есть выбор своей сущности.

**4 слайд**

Философская основа

Философской основой экзистенциальной терапии служит, как уже говорилось, феноменологический подход, цель которого состоит в отказе от принятия всех концепций реальности, чтобы дойти до того, в чем нельзя сомневаться, — до чистых явлений. Феноменологический подход связан с именем Эдмунда Гуссерля. Из него исходит философия Мартина Хайдеггера.

Хайдеггер утверждал, что люди, в отличие от предметов, существуют в интерактивном единстве с реальностью. Они, скорее, являются источником активности, чем фиксированными объектами, и постоянно ведут диалог со своим окружением. В каждый конкретный момент индивид является творческим соединением прошлого опыта и нынешней ситуации. В результате он ни на минуту не остается постоянным. Хайдеггер посчитал бы, что вера в фиксированную личностную структуру, включая навешивание различных ярлыков пограничной, пассивной или нарциссической личности, есть неаутентичный способ отношения к себе и к другим. Люди не «обладают» личностью; они постоянно создают и пересоздают ее с помощью собственного выбора и действий.

Жан-Поль Сартр предположил, что, когда люди сталкиваются с необходимостью нести ответственность за себя и за свой выбор, они начинают испытывать тревогу. Концепция фиксированной идентичности снижает тревожность. Отношение к себе как к хорошему человеку заменяет исследование своего поведения и возможность выбора на основе правильности и добродетели. Если вы определяете себя как пограничную личность, вам больше не нужно считать себя ответственным за свои импульсивные действия. Чтобы избежать ощущения тревожности при выборе, нам всем нужна зафиксированная идентичность, такая как «врач» или «честный человек». Однако на самом деле важно не то, кем мы являемся, а то, что мы делаем, то есть какой стиль поведения мы избираем.

Всякий раз, когда человек делает выбор, он открывает новые возможности как в себе, так и в окружающем мире. Например, если вы ведете себя жестоко по отношению к кому-нибудь, то вы обнажаете и свои негативные стороны, и, возможно, негативные стороны этого человека. Если вы ведете себя заботливо, вы можете позволить выйти наружу вашим потенциальным позитивным качествам.

**5 слайд**

Таким образом, люди — это существа, посредством которых реальность проявляет себя. Действия человека позволяют ясно выразить то, что было раньше лишь потенциальным или «спрятанным» в реальности. Наиболее важным видом знания является знание того, «как» (то есть оно связано с действиями). Например, обучение игре на гитаре выявляет не только творческий потенциал играющего, но и музыкальный потенциал инструмента. Мысленное знание фактов менее полезно. Терапия должна научать быть человеком, а не получать знания о себе, то есть о своем прошлом. Людям необходимо учиться слушать себя и соответствовать природе своей развивающейся личности.

**6 слайд**

Принципы экзистенциальной терапии

Экзистенциальная психотерапия, как и само понятие «экзистенциализм», включает множество разнообразных направлений и течений, однако в ее основе лежат некоторые общие идеи и принципы.

Конечной целью экзистенциальной терапии является предоставление клиенту возможности понять собственные цели в жизни и сделать аутентичный выбор. Во всех случаях терапия помогает им «снять с себя ограничения», а также способствует их развитию. Клиенты должны открыто посмотреть в лицо себе и тому, чего они избегали, — своей тревожности и, в конечном счете, своей предельности. Часто для контроля тревожности люди отказываются от своих глубинных потенциалов. Выбрать реализацию своего потенциала означает пойти на риск, но в жизни не будет ни богатства, ни радости, если люди не научатся прямо смотреть в лицо возможности утраты, трагедии и, наконец, смерти.

Первое, что нужно сделать клиенту, — это расширить способность осознания, то есть осмыслить: потенциал, от которого он отказывается; средства, используемые для поддержания отказа; реальность, которую он может выбрать; тревожность, связанную с данным выбором. Чтобы помочь клиенту преуспеть в этом, терапевт применяет два основных инструмента — эмпатию и аутентичность.

Эмпатия используется как форма феноменологического метода. Терапевт пытается отреагировать на клиента без предубеждений. Эмпатичное и нео.суждающее отношение может помочь клиенту раскрыть свой внутренний мир.

Другой важный инструмент — собственная аутентичность терапевта. Если целью терапии является достижение аутентичности клиента, то терапевт должен эту аутентичность смоделировать. Для того чтобы стать аутентичным, клиенту необходимо узнать, что ему не надо играть какую-то роль, не следует стремиться быть совершенным или таким, каким его хотят видеть. Ему не нужно также отказываться от аспектов собственного опыта и можно идти на риск. Терапевту следует смоделировать эти качества и попытаться стать реальным лицом в терапии.

В экзистенциальной терапии быть реальным или аутентичным означает делиться с клиентом, своими непосредственными впечатлениями и мнениями о нем. По сути, это предоставление клиенту непосредственной личной обратной связи.

**7 слайд**

**Работа с осознанием смерти**

Изучение людей, побывавших в экстремальных ситуациях, переживших опыт клинической смерти, а также хронических больных неопровержимо свидетельствует, что *углубление осознания смерти может вести к более высокой оценке жизни.*Ситуация близости к смерти вызывает у людей самые разнообразные реакции. Многие пытаются отрицать этот факт. Другие впадают в панику, апатию или бесплодные размышления («Почему именно я?», «Что в жизни я сделал неправильно и как это можно исправить?»). Третьи начинают мстить всем здоровым людям или просто тем, кто может пережить их самих. Другие люди активизируют средства психологической защиты, искажая реальность, но благодаря этому более-менее спокойно воспринимают информацию, касающуюся смерти.

Поэтому важно заранее подготовить к этому любого человека и научить его использовать свои болезни как возможность для личностного роста. Осознание уникальности и конечности человеческой жизни приводит к «невыносимой легкости бытия» — переоценке ценностей, акцепту на настоящем моменте, более глубокому и полному переживанию искусства, установлению близких и искренних контактов со всеми людьми, а не только с родственниками и знакомыми, пониманию относительности человеческих страхов и желаний, установлению более тесного контакта с природой. Поэтому углубление осознания смерти может также вызывать радикальный сдвиг у пациентов, которые не являются неизлечимо больными.

**Техника «разрешения терпеть»** состоит в том, чтобы дать пациентам понять, что обсуждение проблем, связанных со смертью, высоко ценится в консультировании. Это может быть сделано посредством проявления интереса к самораскрытию пациентов в данной области, а также посредством поощрения их самораскрытия. Кроме того, психотерапевтам не следует поддерживать у пациентов отрицание смерти. Наоборот, необходимо активно способствовать тому, чтобы эти вопросы оставались «на виду». Для этого психотерапевт сам должен быть устойчивыми к собственной тревоге, связанной со смертью.

Слушая рассказ одного пациента о важности и ответственности той работы, которой он занимается, психотерапевт внезапно попросил его остановиться и прислушаться, а затем сказать, что он слышит. «Тиканье часов, которые висят у вас на стенке», — недоуменно ответил пациент. «Верно, — подтвердил психотерапевт. — Только это не просто часы: они отмеривают время. Время, которое отпущено нам на сегодняшнюю встречу. А еще время, которое в целом отпущено нам на жизнь. У каждого оно разное и зависит от генетики, образа жизни, воли к жизни и еще массы других факторов. Но в одном оно похоже — его нельзя рассчитать и повернуть вспять. А теперь подумайте, действительно ли важность и престижность той работы, которой вы занимаетесь, — это те значимые вещи, ради которых вы готовы потратить столько своего личного времени?»

**Техника работы с защитными механизмами** состоит в идентификации неадекватных механизмов защиты и их отрицательных последствий. Психотерапевты стараются помочь пациентам скорее признать, что они будут жить не вечно, нежели отрицать смерть. Экзистенциальным психотерапевтам требуются такт, настойчивость и умение правильно выбирать время для того, чтобы помогать пациентам идентифицировать свои по-детски наивные взгляды на смерть и изменять их.

**Техника работы со сновидениями** заключается в том, что экзистенциальные психотерапевты побуждают пациентов рассказывать о своих сновидениях. Так как в сновидениях (особенно в кошмарах) могут в неподавленном и неотредактированном виде проявляться подсознательные темы, в них часто присутствуют и темы смерти. Поэтому обсуждение и анализ сновидений проводятся с учетом экзистенциальных конфликтов, имеющих место у пациентов в данный момент. Однако пациенты не всегда готовы иметь дело с материалом, представленным в их сновидениях.

Ялом (Ялом, 1997, с. 240-280) приводит случай Марвина, пожилого мужчины 64 лет. Один из его ночных кошмаров состоял в следующем: «Двое мужчин, очень высоких, бледных и худых. В полном молчании они скользят по темному полю. Они одеты во все черное. В высоких черных шляпах трубочистов, длинных черных пальто, черных гетрах и ботинках, они напоминают викторианских гробовщиков или лакеев. Внезапно они подходят к коляске, где лежит маленькая девочка, завернутая в черные пеленки. Ни произнося ни слова, один из мужчин начинает толкать коляску. Проехав короткое расстояние, он останавливается, обходит коляску вокруг и своей черной тростью, у которой теперь добела раскаленный наконечник, разворачивает пеленки и медленно вводит белый наконечник в вагину младенца».

Ялом дал следующую интерпретацию этого сна: «Я стар. Я в конце своего жизненного пути. У меня нет детей, и я встречаю смерть, полный страха. Я задыхаюсь в темноте. Я задыхаюсь от этого молчания смерти. Мне кажется, что я знаю способ. Я пытаюсь проткнуть эту черноту своим сексуальным талисманом. Но этого недостаточно».

Впоследствии, когда Ялом попросил Марвина рассказать, какие ассоциации возникли у него в связи с его сновидением, тот ничего не сказал. Когда Марвина затем спрашивали, как он переработал все возникавшие у него в воображении образы смерти, Марвин предпочитал рассматривать свой ночной кошмар с точки зрения скорее секса, чем смерти.

**Техника напоминания онедолговечности (бренности) существования**. Психотерапевты могут помогать пациентам идентифицировать тревогу, связанную со смертью, и справляться с ней посредством «настройки» пациентов на признаки смертности, которые являются частью нормальной жизни (так, смерть близких может быть мощным напоминанием о личной смертности; смерть родителей означать, что теперь очередь следующего поколения; смерть детей может вызвать ощущение бессилия в связи с осознанием космического безразличия). Кроме того, столкнуть пациентов лицом к лицу с собственной уязвимостью может серьезная болезнь.

Также осознание смертности напоминает о себе в переходные периоды жизни. Наибольшее значение имеют переход от юности к взрослой жизни, установление постоянных отношений и связанное с этим принятие на себя соответствующих обязательств, уход из дома детей, супружеское разобщение и развод. В среднем возрасте многие пациенты начинают глубже осознавать смерть, поняв, что теперь они не взрослеют, а стареют. Кроме того, потеря работы или неожиданное возникновение опасности крушения карьеры могут сделать осознание смерти гораздо более глубоким.

**Техника использования вспомогательных средств для углубления осознания смерти**состоит в том, что пациента просят написать собственный некролог или заполнить анкету с вопросами, которые касаются тревоги, связанной со смертью. Кроме того, психотерапевты могут предложить пациентам пофантазировать на тему своей смерти, воображая «где», «когда» и «как» они ее встретят и как пройдут их похороны. Ялом описывает два способа заставить пациентов взаимодействовать со смертью: наблюдение за неизлечимо больными людьми и включение в группу пациентов неизлечимого онкологического больного.

К этой технике близка техника **уменьшения сензитивности к смерти.**Психотерапевты могут помогать пациентам справляться с ужасом смерти, многократно вынуждая их испытывать этот страх в уменьшенных дозах.

Интересный пример **смысловой переоценки смерти**приводит В. Франкл. К нему обратился пожилой врач, два года пребывавший в депрессии по поводу смерти своей жены. «Как я мог помочь ему? Что мне ему сказать? Так вот, я не стал говорить ничего, а вместо этого поставил вопрос: "Что произошло бы, доктор, если бы вы умерли первым, а вашей жене пришлось бы пережить вас?" — "О, — сказал он, — для нее это было бы ужасно, как бы она страдала!" Тогда я откликнулся: "Видите, доктор, она избежала этих страданий, и именно вы избавили ее от них, но вы должны платить за это тем, что пережили и оплакиваете ее". Он не ответил ни слова, но пожал мне руку и спокойно покинул мой кабинет».

**Работа с ответственностью и свободой**

При наличии у пациентов предельного беспокойства, связанного со свободой, психотерапевты сосредоточиваются на повышении осознания пациентами их ответственности за свою жизнь и на оказании пациентам помощи во взятии на себя этой ответственности.

**Техника определения видов защиты и способов уклонения от ответственности**заключается в том, что психотерапевты могут оказывать пациентам помощь в понимании функций определенных видов их поведения (например, компульсивности) как уклонения от ответственности за выбор. Кроме того, психотерапевты могут совместно с пациентами анализировать их ответственность за собственные несчастья и, если необходимо, ставить пациентов лицом к лицу с этой ответственностью.

Суть этой техники заключается в том, что, когда пациент жалуется на неблагоприятную ситуацию, сложившуюся в его жизни, терапевт интересуется тем, как пациент создал эту ситуацию. Кроме того, терапевт может сосредоточить внимание на том, как пациент использует «язык уклонения от ответственности» (например, часто люди говорят «я не могу» вместо «я не хочу»).

**Техника идентификации уклонения от ответственности**акцентирует внимание на отношениях психотерапевт—пациент. Психотерапевты ставят пациентов лицом к лицу с их попытками перенести на психотерапевтов ответственность за то, что происходит в рамках психотерапии или вне ее. Для этого очень важно осознание психотерапевтом своих собственных чувств относительно пациентов, помогающих идентифицировать эмоциональные реакции у пациентов.

Многие клиенты, обращающиеся за психотерапевтической помощью, ждут, что терапевт проделает за них всю необходимую терапевтическую работу. Мотивации таких ожиданий могут быть самыми разнообразными, начиная от «Вам лучше, вы более сильный, у вас более выгодная ситуация» и закапчивая «Вы этому учились, это ваша профессия, я вам за это деньги плачу». Воздействуя таким образом на разные чувства психотерапевта (вину, совесть, добросовестность и т. п.), пациент перекладывает груз ответственности за происходящие с ним изменения на плечи психотерапевта.

В студенческой учебной группе участница А. на все попытки помощи и поддержки как со стороны фасилитатора, так и со стороны других участников группы отвечала приблизительно одними и теми же словами: «Не знаю... Возможно, это и так... По крайней мере, **вы**это так видите...». Чувствуя, что позиция такого пассивного противостояния стала для нее привычной, и избегая провокационного соскальзывания в поучение, психотерапевт рассказал ей анекдот: «Поздно вечером женщина идет по темной пустынной улице. Вдруг слышит позади тяжелые мужские шаги. Не оборачиваясь, она ускоряет шаг. Шаги тоже становятся чаще. Она бежит — преследователь бежит вслед за ней. В конце концов она забегает в какой-то двор и понимает, что выхода нет. Тогда она смело разворачивается к преследователю и громко кричит: "Ну и что вы хотите от меня?", на что преследователь спокойно отвечает: "Не знаю, это ваш сон"». Несмотря на то что пациентка агрессивно отреагировала на этот анекдот, в дальнейшем его последняя фраза послужила хорошим «маркером» для идентификации уклонений. Как только А. начинала чего-либо требовать от психотерапевта и группы или в чем-либо их обвинять, ей сразу же напоминали: «Но это ведь твой сон».

**Техника столкновения с ограничениями реальности.**Поскольку в жизни любого человека периодически возникают объективно неблагоприятные ситуации, эта техника направлена на изменение точки зрения пациента. Такое изменение имеет несколько разновидностей.

Во-первых, психотерапевт может помочь определить те жизненные сферы, на которые пациент в силах продолжать влиять, несмотря на возникшие ограничения. Так, например, изменить факт тяжелого заболевания не в силах никто, но только от человека зависит, занять ли ему по отношению к этому факту позицию пассивной жертвы или попытаться найти аристос — «наилучшее в данной ситуации» (классические примеры — «настоящий человек» А. Маресьев, цирковой артист В. Дикуль и т. п.).

Во-вторых, психотерапевты могут изменить существующую установку по отношению к тем ограничениям, которые изменить нельзя. Речь идет как о принятии существующей в жизни несправедливости, так и о рефрейминге по типу «если не можешь поменять ситуацию, поменяй свое отношение к ней».

**Техника противостояния экзистенциальной вине**. Как уже отмечалось, в экзистенциальной психотерапии одной из функций тревоги считается призыв к совести. А одним из источников тревоги является вина, обусловленная неудачной реализацией потенциала.

Существует различие между виной за плохой выбор, сделанный в прошлом, и виной, связанной с отказом делать новый выбор. Пока пациенты продолжают вести себя в настоящем так, как они это делали в прошлом, они не могут простить себе выбор, сделанный в прошлом.

**Техника высвобождения способности хотеть.**Испытывать желания невозможно без контакта со своими чувствами. Поэтому для понимания истинных желаний человека экзистенциальные психотерапевты работают с подавленными и вытесненными аффектами, блокирующими желания. При этом, в отличие от других методов психотерапии, они стараются избегать драматических глобальных прорывов, поскольку их (прорывов) воздействие, как правило, кратковременно. Вместо этого, в пределах контекста аутентичных отношений, экзистенциальные психотерапевты постоянно пытаются ответить на вопрос «Что вы чувствуете?» и «Чего вы хотите?», тем самым исследуя источник и природу блоков пациентов и лежащие в основе этих блоков чувства, которые пациенты стараются выразить.

**Техника фасилитации принятия решений**состоит в том, что экзистенциальные психотерапевты побуждают пациентов осознавать, что каждому действию предшествует решение. Поскольку при принятии решения исключаются альтернативы, решения — это своего рода пограничные ситуации, в которых люди создают себя сами. Многие пациенты парализуют свою способность принимать решения посредством вопросов, начинающихся со слов «Да, но...» или «Что, если...» (например, «Что, если я потеряю работу и не смогу найти другую?»). Психотерапевты могут помогать пациентам исследовать разветвления каждого вопроса «что, если...» и анализировать чувства, которые индуцируются этими вопросами. Психотерапевты могут побуждать пациентов активно принимать решения таким образом, что принятие решения будет способствовать активизации у них собственной силы и ресурсов.

В ситуации, когда пациент поставлен перед необходимостью принятия решения, но всеми способами пытается переложить это решение на психотерапевта, терапевт может рассказать еще одну восточную притчу. Однажды одна женщина, жившая в отдаленном селении и слывшая там самой мудрой, узнала, что через это селение пройдет Ходжа Насреддин. Опасаясь за свой авторитет, она решила испытать его мудрость. Когда он вошел в деревню, она подошла к нему с маленькой птичкой, зажатой в руке, и во всеуслышание спросила: «Скажи, птица в моей руке жива или мертва?» Это был очень хитрый вопрос, так как если бы он ответил, что она жива, она бы покрепче сжала кулак и птица задохнулась. Если бы Ходжа ответил, что птица мертва, женщина бы разжала руку и птица улетела. «Все в твоих руках, женщина», — ответил ей Насреддин.

При необходимости экзистенциальные психотерапевты помогают пациентам проявлять волю. Одобрение психотерапевта позволяет пациентам учиться доверять своей воле и обретать уверенность в том, что они имеют право действовать.

Ялом рекомендует как можно чаще доводить до пациентов с подавленной волей следующие установки: «Только я могу изменить мир, который создал», «В изменении нет никакой опасности», «Чтобы получить то, чего я действительно хочу, я должен измениться», «Я в силах измениться».

**Работа с изоляцией**

**Техника конфронтирования пациентов с изоляцией.**Психотерапевт может помочь пациенту понять, что в конечном счете каждый человек рождается, проживает жизнь и умирает в одиночестве. Это достаточно болезненно, так как разрушает все превозносимые культурой романтические образцы человеческих взаимоотношений. Тем не менее, как и смерть, осознание тотального одиночества существенно влияет на изменение качества жизни и взаимоотношений. [Недаром в работе «Искусство любви» Э. Фромм определяет способность быть в одиночестве как условие способности любить.] Исследуя свое одиночество, пациенты учатся определять, что они могут и что не могут получить от отношений.

Так, давая оценку проведенным группам, многие участники отмечают тот немаловажный для них факт, что, благодаря группам, они на некоторое время вырвались из обыденного окружения.

Кроме того, психотерапевт может предложить пациенту следующий эксперимент — на некоторое время отгородиться от окружающего мира и побыть в изоляции. После проведения этого эксперимента пациенты глубже осознают как ужас одиночества, так и масштабы своих скрытых ресурсов и степень своего мужества.

**Техника идентификации механизмов защиты**состоит в выявлении защит, которыми пользуются пациенты, чтобы справляться с противоречием между потребностью в принадлежности и фактом экзистенциальной изоляции.

**Техника идентификации межличностной патологии.**Приняв за критерий идеальную свободу от потребностей или «Я — Ты» отношения, можно определить способы уклонения пациентов от реальных отношений с другими. В какой степени пациенты относятся к другим людям как к объектам, служащим для удовлетворения их желаний и потребностей? Насколько они способны любить? Насколько хорошо они умеют выслушивать собеседников и раскрывать себя? Каким образом они удерживают людей на расстоянии? Психотерапевты могут учить пациентов «азбуке языка интимности», дающей навыки принятия и выражения чувств.

**Использование отношений психотерапевт—пациент с целью выявления патологии.**Экзистенциальные психотерапевты считают, что сосредоточенность исключительно на переносе мешает терапии, поскольку устраняет аутентичные отношения терапевт—пациент. Это связано с тем, что, во-первых, аналитическая парадигма устраняет реальность самих отношений, рассматривая их как некий ключ к пониманию прошлого опыта, а во-вторых, предоставляет психотерапевту рациональное основание для самозащиты. В свою очередь, неспособность к самораскрытию блокирует способность к искреннему и эмпатическому пониманию внутреннего мира другого. Самораскрытие психотерапевта (по типу описанной Р. Мэем *agape*— любви, преданной благу другого) позволяет пациенту делать шаг за шагом в сторону собственного раскрытия.

**Исцеляющие отношения.**Экзистенциальные психотерапевты стремятся развивать реальные отношения с пациентами. Хотя отношения психотерапевт—пациент и носят временный характер, опыт интимности может быть постоянным. Отношения психотерапевт—пациент могут способствовать самоутверждению пациентов, так как для них чрезвычайно важно, что кто-то, кого они уважают и кто *действительно*знает все их сильные и слабые стороны, принимает их. Психотерапевты, которым удалось установить глубокие отношения со своими пациентами, могут помочь им противостоять экзистенциальной изоляции. Кроме того, это помогает пациентам осознать свою ответственность за жизнь и складывающиеся в ней отношения.

**Работа с бессмысленностью**

**Техника переопределения проблемы.**Когда пациенты жалуются на то, что «жизнь не имеет никакого смысла», они, похоже, допускают, что жизнь имеет смысл, который они не могут найти. Эта точка зрения близка к логотерапевтической позиции. Однако, согласно другим экзистенциальным подходам, люди скорее придают смысл, чем получают его. Поэтому экзистенциальные психотерапевты повышают осознание пациентами того, что в жизни нет никакого объективно присущего ей смысла, но люди ответственны за создание собственного смысла. Часто то, что относится к категории бессмысленности, лучше всего изучать в связи с другими предельными беспокойствами, связанными со смертью, свободой и изоляцией. Пример применения такой техники переопределения проблемы бессмысленности мы также можем найти в восточной притче. Так, одно сказание повествует, что однажды Ходжа Насреддин умер и попал на небеса в чудесный сад, где послушный джинн исполнял все его желания. Очень скоро Ходже это наскучило и он решил заняться какой-нибудь работой. Однако джинн запретил ему это делать. Тогда через некоторое время Насреддин стал проситься куда-нибудь в другое место, да хотя бы в ад. «А ты думаешь, где ты находишься?» — засмеялся джинн.

**Техника определения видов защиты от тревоги бессмысленности.**Экзистенциальные психотерапевты помогают пациентам лучше осознавать используемые ими виды защиты от тревоги бессмысленности. Прежде всего это связано с прояснением таких вопросов, как, в какой мере стремление к получению денег, удовольствия, власти, признания, статуса коренится в их неспособности противостоять экзистенциальной проблеме, связанной с бессмысленностью. Насколько человек вообще серьезно относится к жизни? Защита от бессмысленности может быть одной из причин того, что пациенты относятся к жизни несерьезно, создавая тем самым проблемы, от решения которых они сознательно или подсознательно стремятся уклониться.

**Техника содействия пациентам в их более активном участии в жизни**состоит в том, что психотерапевт исходит из предположения о врожденном желании пациента всегда участвовать в жизни. Эта техника может заключаться в том, что психотерапевты предлагают пациентам установить и поддерживать аутентичные отношения в ходе психотерапии, что уже является их весомым вкладом в терапевтический процесс. Психотерапевты могут исследовать широкий диапазон надежд и целей пациентов, их системы убеждений, оценивать их способность любить и их попытки творчески выражать себя.

Отметим, что работа с бессмысленностью отличается от работы с другими предельными основаниями. В случаях со смертью, свободой и изоляцией психотерапевт организует процесс таким образом, чтобы пациент встретился с ними лицом к лицу. Однако когда дело касается бессмысленности, психотерапевт помогает отвернуться от вопроса, приняв решение о вовлеченности в жизнь.