

Психологические науки

УДК 159.9

П.Л. ЛУКАШЕВИЧ

(Москва)

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГИИ

Рассматривается экзистенциальный подход в психологии, который помогает посмотреть на человека с позиции его самостоятельного творения, в котором он создает себя в каждый момент своей жизни своими действиями и поступками. Здесь он свободен в выборе направления развития, полностью отвечает за все происходящее с ним и не оправдывает себя, не ссылается на внешние обстоятельства.

Ключевые слова: экзистенциальный подход в психологии, ценность жизни, свобода выбора, одиночество, смысл жизни.

POLINA LUKASHEVICH

(Moscow)

EXISTENTIAL APPROACH IN PSYCHOLOGY

The article deals with the existential approach in psychology, that helps to look at a person from the standpoint of his independent creation, in which he creates himself at every moment of his life with his activities and actions. Here he is free to choose the direction of development, fully responsible for everything that happens to him, and does not justify himself, does not refer to the external circumstances.

Key words: existential approach in psychology, value of life, freedom of choice, loneliness, meaning of life.

В основе экзистенциальной психологии, которая является частью гуманистического направления в этом направлении знаний, стоит процесс поиска ценности и смысла жизни, неповторимость прожитого жизненного опыта и индивидуальной истории у человека, основное внимание уделяется вопросам: понимания времени, жизни и смерти; осознание проблемы свободы, ответственности и выбора; уникальности общения, любви и одиночества; нахождения смысла существования каждого человека и т. д. Она базируется на мысли, что личность не является жертвой обстоятельств, а несет ответственность за собственные действия и выбор, тем самым формируя реальность.

Основные представители – Л. Бинсвангер, Дж. Бьюдженталь, Р. Мэй, В. Франкл, И. Ялом [1, 2, 6, 7, 8].

В основе экзистенциальной психологии лежит несколько положений, рассмотрим их:

– Человек, как индивид, являясь активной единицей представляет большой интерес для науки. Действительно, с развитием научного прогресса, у человека все больше стало информации, которая требует обработки и приводит к выбору тех или иных действий, направленных на достижение результата, познания нового, реализации полученных знаний на благо человечества и окружающего мира и др. При этом человеку важно сохранить себя как вид.

– Жизнь индивида является неповторимым процессом. Человек как существо социальное, меняется под воздействием различных факторов, и важно понимать, что в его жизни наносное, временное, вызванное влиянием обстоятельств, а что для него важное и постоянное, т. е. что является его реальным и входит в его сущность.

– Человек, являясь личностью, максимально полно открыт миру и чувствует себя на своем месте, и понимает свои возможности в рамках своего времени. Человек каждую секунду своей жизни про-

живает в силу собственных или чужих установок. Доволен ли человек качеством своей жизни, умеет ли брать на себя ответственность за свое существование, он сам или кто-то другой за него решает, как жить, это все вопрос свободы человека и его выбора.

– Большую часть своей жизни человек развивает способности и навыки, чтобы самореализоваться. Для личности нужно развитие, т. к. это важный компонент эволюции рода человеческого, и становясь сегодня «лучше» чем вчера, а завтра «лучше» чем сегодня, человек видит свой, относящийся лишь к нему, путь развития и обретает совершенство в каких-то направлениях, что отличает его от других.

– Индивид самостоятельно выбирает ценности в зависимости от воспитания. Каждый человек вырос в определенное время, в определенной среде, под воздействием определенных факторов. И лишь он сам может принять решение, что для него важно в этой жизни, наблюдая за выбором других людей, в присущих лишь им обстоятельствах, сравнивая себя с ними, формирует свои ценности жизни.

Психология как наука, в основе которой лежит экзистенциальный подход, рассматривает человека и его фундаментальные трудности развития в русле его личностной сущности, где экзистенциальные проблемы основаны на отсутствии личностного опыта, либо они у него из бессознательного не перешли на уровень осознания.

В рамках экзистенциального подхода в психологии, можно рассмотреть основные направленности проблем [6], их всего четыре.

Первая – раскрывает проблемы, связанные с жизнью и смертью. Здесь можно рассмотреть темы переживания тяжелой болезни и принятия возможных последствий, попадания в чрезвычайные и экстремальные ситуации и наличие угрозы смерти, экспозиция смерти и осознание возможности продолжения собственной жизни.

Вторая – показывает проблемы, когда человек пребывает в поиске смысла жизни и смерти; проблемы поиска смысла и бессмысленности существования личности и ее деятельности;

Третья – рассматривает проблемы свободы и ответственности, выбора и детерминизма, как, например, при выполнении задания спасателем МЧС, где в результате чрезвычайной ситуации, возможно ценой собственной жизни, специалист сможет спасти других людей и коллег; здесь важно психологическое принятие таких действий и их последствий.

Четвертая – проливает свет на проблемы общения и одиночества, как, например, в деятельности специалистов управления воздушного движения. Ведь авиадиспетчеру важно в процессе работы поддерживать связь со многими экипажами и находить общий язык, внимательно отслеживать движение воздушных судов, ведь любая ошибка приведет к тяжелым последствиям.

Специалисты-психологи, придерживающиеся экзистенциального подхода, рассматривают жизненные сложности человека следствием нерешенных или неверно решаемых в данный момент жизни сущностных, экзистенциальных задач существования.

Виктор Франкл, создатель экзистенциального анализа, описывая его как психотерапевтический метод, говорит следующее: «...в экзистенциальном анализе речь идет о человеческом бытии не как о существовании, влекомом инстинктами, а об ответственном бытии, именно о – духовной! – экзистенции» [5, с. 224].

В работе с клиентом в рамках экзистенциальной психологии и психотерапии есть множество различных методов. Рассмотрим ниже несколько методов работы экзистенциальных психологов, которые можно применять в учебных заведениях на практических занятиях по психологии, во время проведения тренингов:

1) Техника «Ценность времени». При ее применении у специалиста формируется открытый диалог с обучающимся, где происходит обучение ценить время, рационально его использовать. Например, рассмотрим ситуацию. Женщина, 34 года, замужем, имеет дочь 6 лет, юрист. Ее муж за правонарушение сел в тюрьму на 4 года, на момент его задержания у них был оформлен ипотечный кредит в банке. Женщина, после задержания мужа, начала испытывать панические атаки, что явилось причиной обращения к психологу.

В результате первичной встречи, женщина поделилась, что не видит выхода из сложившейся ситуации, денег, хотя имеет большой стаж и опыт, она зарабатывает недостаточно, чтоб оплачивать кредит; содержать себя и ребенка ей сложно, т. к. большую часть доходов в семью приносил муж. И все эти мысли у нее вызывают тревоги, и ее результатом стали панические атаки. Она боится, что не справится с ситуацией, останется без квартиры, обнищает и умрет с дочкой на улице как бездомные, она не могла найти выход из ситуации.

В результате взаимодействия со специалистом, женщина пересмотрела свои приоритеты в жизни, расписала временной график важности действий, с указанием детализации периода (неделя, месяц, год) и необходимой суммы денег для жизни (доход), расписала действия для получения данных средств, и что с ней будет через год при различных действиях с ее стороны для увеличения дохода (например, сдавать квартиру и уехать жить к маме, продать гараж, выйти на другую работу и др.). Таким образом, осознание перспективы времени, понимание важности жизненных приоритетов и способность видеть решение проблемы в перспективе дает человеку уверенность в себе, способствует пониманию, что жизнь продолжается, выбор действий принимается и угрозы смерти нет.

2) Методика определения способов уклонения от ответственности.

В этом случае специалист рассматривается привычное поведение человека, проводится анализ имеющихся стереотипов, затем, совместно с клиентом, проводится изучение ситуаций, где клиент не берет на себя ответственность за собственные неудачи, негативные эмоции, в процессе обсуждения вырабатывается принятие конструктивных решений в подобных ситуациях.

Как результат такой работы у человека нормализуются отношения с самим собой, в случае наличия внутреннего конфликта, а также с семьей, близким окружением.

В экзистенциальной психологии основным важным понятием является понятие мира человека, который, например, согласно Ролло Мэй [5], является структурой значимых связей, в которой живет личность, и паттернов, которые она использует. В экзистенциальной психологии мир понимается именно – как мир человека.

3) Методика «Недолговечность» помогает выявить и обозначить тревогу клиента за свою жизнь и состояние здоровья через описание клиентом признаков возможных заболеваний. В данном случае метод работы помогает человеку поэтапно принять тот факт, что по достижению определенного возраста начинается процесс старения организма, он расформируется и это сказывается на самочувствии клиента. Также проводится работа на понимание причин психосоматических болезней, вызванных давлением эмоционального фона, снижением адаптации к стрессовым нагрузкам и др.

Как пример, Ролло Мэй для преодоления своей болезни говорил: «До тех пор, пока я не выработал в себе некую “борьбу”, некое чувство личной ответственности за то, что именно я являюсь тем человеком, который болен туберкулезом, я не мог достичь никакого продолжительного прогресса»* [8].

4) Техника «Осознанное столкновение с реальностью» – предназначена для того, чтобы трансформировать отношение человека к неприятным событиям в его жизни; можно применять различные притчи или высказывания великих мыслителей, как основу для размышления и поиска смысла таких событий в жизни клиента. Здесь психолог помогает человеку определить те сферы жизни, которые можно изменить, и также говорит о том, что в жизни человека есть такие стороны, влиять на которые люди не в силах. Ведь в экстремальных ситуациях не всегда человек может контролировать свои чувства и реакции, не полностью способен регулировать свое эмоциональное состояние и находить оптимальный выход [3].

Также важно обозначить человеку, что деструктивные эмоции и чувства, такие как вина, стыд, обида и др., важно уметь в себе выявлять и грамотно транслировать людям, если они стали источниками их возникновения.

* Перевод здесь и далее наш. – П. Л.

Таким образом, техники и подходы экзистенциальной психологии можно было бы применять в проведении консультаций, в процессе обучения в учебных заведениях, где есть кабинеты психологической разгрузки, либо во время выполнения практических занятий по психологическим наукам.

Изучая экзистенциальный подход, можно сделать вывод, что это направление способствует психологической науке перейти на новую ступень, возможность погрузиться внутрь представления человека о происходящих с ним событиях, рассмотреть его жизненные установки, изучить отношение человека к себе и к внешнему миру. Его влияние можно видеть при изучении разнообразных наук, где предметом изучения является личность человека.

Литература

1. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. Введение в экзистенциальную психиатрию. Сер.: Теории личности. М.: КСП+, Ювента, 1999.
2. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. СПб.: КОРВЕТ, 2017.
3. Лукашевич П.Л., Степанов С.Ю. Формирование психологического здоровья с применением тренинговых технологий и рефлексивных практик в образовательных учреждениях МЧС России // Шамовские педагогические чтения: сб. ст. XIV Международ. науч.-практич. конф. (г. Москва, 22–25 янв. 2022 г.). М.: Научная школа управления образовательными системами, Международная академия наук педагогического образования, «5 за знания», 2022. С. 856–860.
4. Мэй Р. Экзистенциальный анализ случая Эллен Вест. // Московский психотер. журн. 1993. № 3. С. 30–37.
5. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. СПб.: Речь, 2000.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла: сб.: пер. с англ. и нем. / общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вступ. ст. Д.А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990.
7. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т.С. Дробиной. М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
8. May R. Power and Innocence. A search of the sources of violence. N.Y.: Norton, 1972.