Экзистенциальная психология. Истоки

"Экзистенциальная психотерапия, подобно бездомному бродяге, ничему не принадлежит. У нее нет ни законного места жительства, ни формального образования, ни собственной организации. Академические соседи не признают ее за свою. Она не породила ни официальное сообщество, ни стабильный журнал (немногочисленные хилые чада скончались во младенчестве); не имеет ни стабильной семьи, ни определенного главы семейства. Однако у нее есть генеалогия, несколько разбросанных по свету кузин и кузенов, а также друзья семьи - кое-кто в Европе и кое-кто в Америке": Эти слова принадлежат Ирвину Ялomu, американскому психотерапевту, который в своей великолепной книге "Экзистенциальная психотерапия", представил экзистенциальную терапию как целостный подход - от теоретической структуры до тактических приемов. В своей работе вместо термина "экзистенциальная психотерапия" я буду употреблять термин "экзистенциальная психология". Это не связано с тем, что я хочу разделить эти два понятия, это обусловлено прежде всего удобством для меня как для психолога.

Где же истоки экзистенциальной психологии? И почему Ялом уподобляет экзистенциальную психотерапию "бездомному бродяге"? Все дело, видимо, в том, что у экзистенциальной психологии множество источников.

Экзистенциальная психология представляет собой своеобразный итог развития европейской мысли последних двух столетий, вобравший в себя достижения таких направлений, как философский иррационализм (Шопенгауэр, Кьеркегор), "философия жизни" (Ницше), интуитивизм (Бергсон), экзистенциализм (Хайдеггер, Ясперс, Камю), философская онтология (Шелер), психоанализ (Фрейд, Юнг, Адлер, Хорни, Фромм), гуманистическая психология (Маслоу, Олпорт, Роджерс, Келли и др.).

И прежде всего, это, конечно, экзистенциальная философия. Наверное, сложно найти хотя бы одного философа, который бы не задумывался о жизни и смерти. "Однако формальная школа экзистенциальной философии, - пишет Ялом, - имеет совершенно четкое начало. Некоторые считают отправной точкой воскресный полдень 1834 года, когда молодой датчанин сидел в кафе, курил сигару и размышлял над тем, что ему грозит опасность состариться, не оставив следа в этом мире:" Молодой датчанин был Серен Кьеркегор. Его размышления, по мнению Ялома, привели к тому, что он решил: раз все остальные стремятся облегчить жизнь человека, ему остается сделать нечто, чтобы эту жизнь затруднить. Серен Кьеркегор опубликовал несколько экзистенциальных монографий, главным предметом которых было исследование своей экзистенциальной ситуации. Во время первой мировой войны эти работы нашли благоприятную почву и были подхвачены Мартином Хайдеггером и Карлом Ясперсом.

Экзистенциализм возник как отражение социального и духовного кризиса цивилизации. Социальный мир в данном случае - "неподлинный". Человек существует подлинно только в одиночестве, лицом к лицу с Богом, собственной смертью, абсурдностью существования. Фундаментальной характеристикой человека признается обращенность в будущее, свобода. Человек сам себя выбирает. У Хайдеггера эта мысль получает выражение в выделении двух модусов существования - подлинного и неподлинного. "Подлинный" человек живет в соответствии с самим собой, не мыслит шаблонами, избегает коллективный стереотипов.

Положения экзистенциальной философии вплетаются в экзистенциальную психологию. Экзистенциальная психология отвергает фрагментарное изучение личности как совокупности психомоторных реакций, факторов или социальных ролей. Личность в экзистенциальной психологии определяется не системой механизмов, а тем, как она создает свое существование в мире.

Экзистенциальная психология исходит из первичности бытия человека в мире, столкновение с которым порождает у каждого человека базовые экзистенциальные проблемы, стресс и тревогу. Зрелой личности удается успешно совладать с ними, неспособность сделать это приводит к психическим нарушениям. Бессознательные и защитные механизмы, открытые психоанализом, трактуются экзистенциальной психологией на онтологической основе. Под бессознательным понимается совокупность потенциалов, остающихся нереализованными. Полнота бытия зависит от степени реализуемости своих возможностей. Граница, разделяющая сознательное и бессознательное, является границей личностной свободы. Опыт экзистенциального истолкования концепции Фрейда был предпринят еще в 30-х годах Людвигом Бинсвангером.

Экзистенциальная психология имеет два направления: феноменологическое и собственно экзистенциальное. Феноменологическое зародилось в 18 веке. Иоганн Генрих Ламберт определил феноменологию как науку о предметах опыта, анализирующую явления и вскрывающую иллюзии чувственного познания. Сама идея "критики чистого разума" И. Канта может быть понята как определенного рода феноменология, поскольку она исследует пределы чувственного познания, разграничивая феномен и ноумен, трансцендентальное и эмпирическое постулаты сознания. Начиная с работы "Факты сознания" И.Г. Фихте феноменология понимается как учение о становлении знания. В "Философии духа" Гегеля феноменология занимает место между антропологией и психологией. Как часть психологии феноменология понимается у У. Гамильтона, М. Лацаруса, Ф. Brentano. Для Франца Brentano феноменология должна описывать и классифицировать психические феномены: представление, суждение и душевные движения.

Линия психологической трактовки феноменологии продолжена Карлом Штумпфом.

Немецкий философ Эдмунд Гуссерль сформулировал принципы феноменологии, понимаемой в качестве науки о предметах, как они даны в опыте.

А. Пфендер, В. Шапп, К. Ясперс, В. Келер, К. Коффка, М. Вертгеймер использовали феноменологию как метод описания внутреннего мира больного, как метод анализа психологических феноменов. Ван Каам в своей книге "Экзистенциальные основания психологии" определяет феноменологию как "метод психологии, который стремится раскрыть и пролить свет на феномены поведения, как они явлены в своей воспринимаемой непосредственности".

Феноменологию можно рассматривать как метод, служащий всякой науке, т. к. наука начинается с наблюдения того, что есть в непосредственном опыте. Экзистенциальная психология использовала феноменологию для освещения феноменов, принадлежащих среде личности. основополагающим в развитии экзистенциализма становятся философские работы Мартина Хайдеггера и Жан-Поля Сартра. Хайдеггер, будучи учеником Гуссерля, создал свою версию феноменологии, в которой применил категорию интенциональности не к сознанию, а к бытию ("Бытие и время", 1927). По Хайдеггеру, бытие интенционально, т. е. не может быть чистого бытия (как у Сократа и Платона). Бытие всегда обращено на какое-то иное бытие. В свете этого главным предметом философии Хайдеггера становится человеческое существование - экзистенция. Интенциональность бытия человека выражается в его экзистенциалах, к которым относятся страх, надежда, забота и т. п. Бытие, таким образом, всегда выступает как включенность в некое иное бытие, как присутствие, "здесь-бытие", "бытие-в-мире" - Dasein. Человек может забыть о своей экзистенции и воспринимать свою собственную жизнь как совокупность фрагментов времени, наполненных фрагментарными, разрозненными отношениями. При этом человек не воспринимает конечность своего существования, т. к. череда фрагментов не предполагает своего окончания (оно видно лишь с точки зрения целостности жизни): умирают только другие. Поворот человека "лицом к смерти" должен вернуть человеку его экзистенцию.

Dasein - фундаментальное понятие экзистенциальной психологии. Вся структура человеческого существования базируется на этом понятии. Dasein - не принадлежность или свойство человека, это человеческое существование, взятое как исчерпывающая целостность. Когда Медард Босс использует термин Daseinanalysis, он имеет в виду тщательное рассмотрение природы человеческого существования или бытия-в-мире. Вопрос о подлинном существовании находится в центре внимания экзистенциализма как философского течения.

Есть еще один источник возникновения экзистенциальной психологии - это протест многих европейских психиатров против базовых принципов психоанализа Фрейда. Они выступали против сведения всего человеческого поведения к нескольким базовым инстинктам, против материализма и детерминизма Фрейда. Людвиг Бинсвангер, Медард Босс, Ролан Кун, Виктор Франкл считали, что подход аналитика к пациенту должен быть феноменологическим, то есть терапевт должен входить в мир пациента и переживать феномены этого мира. "Нет единственного пространства и единственного времени, а есть столько времен и пространств, сколько существует субъектов", - писал Л.Бинсвангер.

Третий источник это гуманистическая психология. В Америке к 50-м годам 20 века

доминировали две школы: бихевиоризм и фрейдский психоанализ. Некоторые терапевты, такие, как Гордон Олпорт, Генри Мюррей, Джордж Келли, Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Ролло Мэй, считали, что существующие школы исключают из своего рассмотрения такие истинно человеческие ценности как выбор, любовь, человеческий потенциал, творчество. Они учредили новую идеологическую школу, которую назвали "гуманистическая психология".

После кризиса бихевиоризма в психологии возникает направление - "гуманистическая психология". В классификации психологических школ экзистенциальная психология считается одним из направлений именно гуманистической психологии.

Гуманистическая психология- направление в западной психологии, признающее личность как целостную уникальную систему, "открытую возможность" самоактуализации. Одной из целей экзистенциальной психологии является восстановление аутентичности личности, т. е. соответствия ее бытия-в-мире ее внутренней природе. Средством такого восстановления считается самоактуализация - стремление человека к возможно более полному выявлению своих личностных возможностей. Гуманистическая психология сформировалась как течение в 60-х годах 20 века. Гуманистическая психология противопоставляет себя в качестве "третьей силы" бихевиоризму и фрейдизму.

В возникшее течение оказались вовлеченными ряд ведущих психологов и психотерапевтов того времени: Олпорт, Мэй, Бюлер, Маслоу, К. Роджерс, Бугенталь, Г. Мюррей, Г. Мерфи.

Основные положения гуманистической психологии:

- * человек открыт миру, переживания человеком мира и себя в мире являются главной психологической реальностью; человеческая жизнь должна рассматриваться как единый процесс становления и бытия человека;

- * человек наделен потенциями к непрерывному развитию и самореализации, которые являются частью его природы;

- * человек обладает определенной степенью свободы от внешней детерминации благодаря смыслам и ценностям, которыми он руководствуется в своем выборе;

- * человек - это активное, интенциональное, творческое существо.

В данной работе не преследуется цель анализировать достижения и "слабости" гуманистической психологии, поэтому, возвращаясь к экзистенциальной психологии, можно резюмировать, что гуманистическая мысль оказала значительное воздействие на развитие психотерапии и теории личности, повлияла на организацию управления и образования, систему консультирования. Гуманистические психологи расширили предметную сферу психологии, включив в нее отношения личности и понимание контекста ее поступка.

Многое в гуманистической психологии очень важно для экзистенциальной психологии: свобода, выбор, цели, ответственность, внимание к уникальному миру любого человека. Однако гуманистическая психология не тождественна европейской экзистенциальной традиции: экзистенциализм в Европе всегда подчеркивал человеческие ограничения и трагическую сторону человеческого существования. Гуманизму же свойственен известный оптимизм, развитие потенциала, самореализация.

Однако многие гуманистические психологи придерживаются экзистенциальных взглядов, прежде всего, Маслоу, Перлз, Бьюдженталь, Ролло Мэй.

Еще один источник экзистенциальной психологии - это сами психоаналитики, отошедшие от Фрейда. Ялом называет их "гуманистическими психоаналитиками". Это Отто Ранк, говоривший о значении тревоги, связанной со смертью; Карен Хорни, писавшая о влиянии будущего на поведение; Эрих Фромм, проанализировавший роль и страх свободы; Гельмут Кайзер, писавший об ответственности и изоляции.

И, наконец, в качестве источника экзистенциальной психологии можно говорить о великих писателях - Достоевском, Толстом, Камю, Сартре, Кафке: