

Что такое экзистенциальная психология? В поисках смысла...

Говоря обобщенно, экзистенциальная психология (от лат. «*exsistentia*» – «*существование*»)

представляет собой научное направление, опора которого – размышления на так называемые «вечные» темы. А на вопросы о смерти и смысле жизни, свободе и ответственности, любви и одиночестве невозможно получить один правильный ответ. Возможно, поэтому экзистенциальной психологии нередко отказывают в звании направления, а сам экзистенциализм обвиняют в пессимизме и упадничестве.

Возникновение экзистенциальной философии

Источником этого направления в психологии стала экзистенциальная философия, основы которой были заложены в конце 19 века датским философом Сёренем Кьеркегором. В 20 веке на фоне напряженной социально-политической обстановки и трагических событий мировых войн философия экзистенциализма получила развитие в трудах Э. Гуссерля, К. Ясперса, М. Хайдеггера, Ж.-П. Сартра, А. Камю, Г. Марселя, Н. Бердяева, Л. Шестова.

Многие исследователи считают, что экзистенциальная философия родилась как отражение социального и духовного кризиса цивилизации. Вместе с тем, она вобрала в себя черты воззрений Ф. Ницше, К. Г. Юнга, А. Адлера, Э. Фромма. Традиционные для экзистенциализма мотивы замечают и в творчестве Ф. М. Достоевского, Л. Н. Толстого, Ф. Кафки. Сегодня среди методов экзистенциальной психологии называют разработки В. Франкла, Д. Бюдженталя, Л. Бинсвангера, М. Босса, Р. Мэя, И. Ялома.

Ключевые понятия

С. Кьеркегор ввел одно из главных понятий экзистенциализма – «*экзистенция*», под которым понимается *неповторимое бытие человека, устремленное к «ничто» и сознающее свою «конечность»*. Вообще экзистенциальные философы считали социальный мир «неподлинным», «враждебным». Об истинном существовании можно говорить только когда человек

остается в одиночестве, наедине с собой, своими мыслями о неотвратимости смерти и абсурдности существования. Нередко именно в такие «пограничные»

, то есть необычные, трудные ситуации, когда человек переживает глубокое потрясение, на первый план вместо повседневных забот выходит сама жизнь.

В экзистенциальной психологии самое главное – мысль об уникальности каждой человеческой жизни. *«Мы незаменимы, мы неповторимы»*, – рассуждал мыслитель Х. Ортега-и-Гассет. Иными словами, эта психология сконцентрирована не на исследовании отдельных проявлений психики, а на конкретной жизни в ее взаимосвязи с окружающим миром в целом.

Итак, в экзистенциальной психологии рассматриваются проблемы жизни и смерти, свободы и ответственности, любви и отчуждения, смысла и бессмысленности, человека и общества.

Конечно же, нельзя не сказать о свободе, воспринимаемой экзистенциалистами как особая «участь» человека. Личность человека определяется тем, как она сама выстраивает собственное существование. Делая выбор и принимая за него ответственность, человек становится личностью, обретает собственную сущность. Как считал Жан-Поль Сартр, человек свободен от окружающего пассивного мира до тех пор, пока он самосовершенствуется.

Далее нужно отметить еще одну важную составляющую экзистенциальной психологии – работу с *чувством тревоги*. Беспокойство при принятии решений, тревога за собственное существование – неотъемлемый атрибут полноценного бытия. Именно тревога приводит к пересмотру жизненных ориентаций и осмыслению существования. Кроме тревоги, особую роль в жизни человека может играть скука.

«Все начинается с окрашенной недоумением скуки», – писал А. Камю, –

скука является результатом машинальной жизни, но она же приводит в движение сознание. Скука пробуждает его и провоцирует дальнейшее: либо бессознательное возвращение в привычную колею, либо окончательное пробуждение. А за пробуждением рано или поздно идут следствия: либо самоубийство, либо восстановление хода жизни».

На пути к смыслу

Получается, что тревога и скука заставляют искать смысл жизни. По мнению Виктора Франкла, *«сомнения в смысле жизни являются признаком самого человеческого в человеке»*. Человек нуждается в смысле. Из-за его отсутствия нередко развиваются психические нарушения, неврозы, разного рода зависимости. В. Франкл разработал учение о смысле жизни – логотерапию. Основой мировосприятия человека, говорил он, должна быть философия человеческой ответственности, или «трагический оптимизм». Утрата смысла приводит человека в *«экзистенциальный вакуум»*, состояние, когда равнодушие и уныние доводят до грани самоубийства.

Смысл жизни для каждого уникален, о нем можно долго и бесцельно спорить. Но тот факт, что обретение смысла происходит чаще всего через творчество (самореализацию, созерцание произведений искусства), эмоциональные переживания (чувства любви, заботы, дружбы), вряд ли может вызывать сомнения.

Наверное, это же имел в виду А. Камю: *«Я знаю, что есть в мире нечто, имеющее смысл, и это человек, ибо человек – единственное существо, претендующее на постижение смысла жизни»*. Важно отметить, что идеологи экзистенциализма, Сартр и Камю, даже признавая полную абсурдность бытия, никогда не говорили о самоубийстве как способе освободиться от брэнного существования.

Новаторство Ирвина Ялома

Свое слово в экзистенциальной психологии сказал американский психотерапевт, доктор медицинских наук Ирвин Ялом. Среди его работ – книга *«Экзистенциальная психотерапия»* – результат внимательных наблюдений и новых подходов в работе психолога. Исходя из самооценки личного конкретного опыта, И. Ялом убежден в необходимости разрабатывать отдельную терапию для каждого человека. Как он говорит, *«экзистенциальные терапевты всегда настаивали на том, чтобы терапевт стремился понять личный мир пациента, вместо того, чтобы установить, как именно последний уклоняется от «норм»»*. Возможно, поэтому экзистенциальная психотерапия помогает справиться с такими безнадежными ситуациями, как депрессия вследствие пережитых критических ситуаций, внутренняя опустошенность, страхи, отсутствие смысла жизни. Особенную помощь она способна оказать при переживании посттравматического синдрома,

тяжелых смертельных заболеваний, потере близких.

Кроме этого, экзистенциальный терапевт заботится, чтобы его пациент был открыт возникающим в его жизни возможностям, которые могут быть шансом реализовать свои таланты. Экзистенциальная психология способна помочь преодолению диссонанса человека с окружающим миром. Не зря Д. Бюдженталь назвал ее «*жизнеизменяющей терапией*» .

Ялом развивает и экзистенциальную тему смерти. Когда человек понимает конечность своего существования, его мировосприятие сильно меняется: *«Мы вдохновлены перестроить наши приоритеты, общаться более глубоко с теми, кого мы любим, ценим более остро красоту жизни и увеличиваем свою готовность взять на себя риски, необходимые для личного выполнения»* , – говорит он.

Размышления на вечные темы ведут к *духовному прозрению*, освобождая от гнета материальных условностей. За пеленой ненужных сует и ложных ценностей перед нами открывается *истинный мир*.

Мир, в котором главными становятся

человеческие

отношения. Мир, в котором мы ощущаем себя

реально

живущими, где главной ценностью становится сама

Жизнь

.

Автор - **Екатерина Елизарова**

[Источник](#)