

Экзистенциальная психология. За и Против

Основными представителями европейской экзистенциальной психологии являются Бинсвагнер и Босс (Швейцария), В. Франкл (Австрия), Лэнг и Купер (Великобритания). В Америке и Канаде пропагандистами идей экзистенциальной психологии выступают Р. Мэй, Джеймс Бугенталь и другие. Заметным влиянием пользуются в США идеи экзистенциального психоанализа. Все перечисленные авторы являются психотерапевтами, свои выводы они во многом обосновывают клиническими наблюдениями. Энциклопедией по европейской экзистенциальной психологии для американских психологов служит монография "Existence". В данной работе я рассмотрю уже имеющуюся в литературе критику экзистенциальной психологии, а также выскажу собственные соображения. Бинсвангер и Босс близки к истокам европейской экзистенциальной мысли и прочно ассоциируются с экзистенциализмом. Их перевод хайдеггеровской онтологии абстрактного бытия на проблемы изучения бытия индивидуального тщательно разработан. Практикующие психиатры, они собрали богатейший эмпирический материал анализа пациентов. Экзистенциальная психология сформировалась во многом при изучении патологии личности: категория личности вообще находится в центре ее внимания. Экзистенциальная психология непосредственно связана с положениями экзистенциальной философии, с ее "находками" и "неудачами". Представителей экзистенциальной психологии объединяет онтологическая трактовка сознания. Следуя методологии Гуссерля, они делают попытку найти характеристики "чистого" сознания, которые понимаются как врожденные свойства человеческого бытия - происходит отказ от анализа сознания в генетическом и социально-историческом аспектах. Сознание не рассматривается как высшая форма отражения объективного мира, а фактически само объективизируется.

Рассматривая эмоции, экзистенциалисты выделяют чувства беспокойства и вины не в качестве аффектов, а в качестве характеристик, коренящихся в онтологической природе человека. Беспокойство - состояние личности, когда она сталкивается с проблемой реализации жизненных потенциалов. Личность всегда испытывает вину постольку, поскольку она реализует не все возможности, выбирает одно, а не другое решение. Онтологическая вина имеет три модуса: первый модус связан с невозможностью полного самораскрытия и относится к внутреннему миру; второй модус связан с обреченностью на бесчувствие и относится к социальному миру (невозможность до конца понять другого); третий модус вины - это вина в утрате единства с природой, что относится к объективному миру.

Возведение состояний беспокойства, вины в ранг онтологических не случайно: это обусловили войны и разобщенность людей в странах, где зарождалась экзистенциальная психология.

Экзистенциальную психологию часто упрекают в пессимизме. Я бы назвала это скорее реализмом, чем пессимизмом. Экзистенциальная психология озабочена проблемой смерти не меньше, чем проблемой жизни. "Ничто" всегда на пути человека. Страх имеет не меньшее значение, чем любовь. Экзистенциальная психология не утешительна. Свобода человека приравнивается к его ответственности. Становление человека - сложный проект, и немногим удается его выполнить. Цель - стать полностью человеком, выполнить все возможности Dasein. Каждый ответственен за реализацию стольких возможностей бытия-в-мире, сколько возможно. Отказ от такого становления приводит к фобиям, навязчивости, неврозам. Становление предполагает направленность и непрерывность, но направленность может меняться, а непрерывность разрушаться.

Методы, используемые экзистенциалистами, построены по существу на самоотчете. "Научная" психология считает, что такие методы возвращают психологию в сферу "субъективизма" и "романтизма". Экзистенциальная психология отвергает экспериментальные методы, принятые в психологии, считая их следствием дегуманизации.

Почему экзистенциальная психология не принимается академической психологией и психотерапией? Ответ - в различии источников знания. Академическая психология признает в этом плане только эмпирическое исследование.

Однако изучить экзистенциальные вопросы эмпирически просто невозможно. Человек в экзистенциальном понимании не разложим на сумму каких-либо частей (таких, например, как отдельно эмоции, воля, мышление). Человек больше всех своих составных частей. Приведу личный пример. Около трех лет я проводила серию тестов при приеме на работу. Тесты включали в себя вербальный тест, проективный тест, цветовой тест. С целью выяснения черт характера я использовала медицинский тест MMPI. Некоторые тесты я повторяла для тех же людей через месяц. Результаты тестов расходились! Даже профиль личности MMPI при достоверных результатах получался другим! То есть самые общие результаты тестов не сохранялись даже в течение месяца! Кроме того, чему служили эти тесты? Работодателю в целом важно было узнать, есть или нет патологии у кандидата на работу, а такие важные показатели, как особенности работы в коллективе, партнерские отношения человека с другими оставались за пределами внимания. В конце концов даже профессиональные навыки невозможно проверить с помощью тестов. В результате обычная беседа с кандидатом на работу, состоящая из таких вопросов, как "Что Вас не устраивало на прошлом месте?", "Что Вы желаете получить здесь?", стала давать мне намного больше, чем батарея из 5-6 тестов.

Альтернативу эмпирическим методам изучения в психологии составляет "феноменологический метод", непосредственно ведущий к пониманию внутреннего мира другого человека. Погружение в опыт другого человека, сопереживание, безоценочное принятие - эти составляющие феноменологического подхода - именно они важны для экзистенциального психолога.

Истина, на мой взгляд, как всегда, лежит посередине. Для психологического консультирования экзистенциальные методы подходят как нельзя более. Ведь четкая

схематизация, сведение людей и их проблем в узкие рамки, в структуру не действуют в условиях консультирования. Экзистенциальное исследование подчинено цели найти фундаментальные отношения, к которым сводятся поведенческие проявления. Структура мира индивида раскрывается здесь через его жизненную историю, характер, содержание языка, сновидения, эмоциональные переживания.

В соответствии с установкой Хайдеггера о необходимости "прислушаться к языку как обиталищу бытия" предметом особого анализа становится обыденный язык. И сновидения, и жизненные истории создают лишь более широкий контекст в понимании миро-проекта личности.

Для глубинного понимания сути человеческих проблем необходим экзистенциальный анализ, экзистенциальная психология.

Однако, применение различных экспериментальных психологических методов тоже необходимо, например, в социальной психологии. Анализ кадровой структуры предприятия, анализ групповых отношений, социологические исследования - вот те сферы, в которых находят применение тесты, анкеты, интервью и пр.

Экзистенциальная психология, как и психоанализ, бала возвращена в Европе практиками медицины и экспортирована в США. В начале 20 века психология "делалась" почти целиком университетскими психологами, чья деятельность была чисто научной и теоретической. К середине века значительное число психологов пришло в прикладную психологию и, к своему ужасу, они обнаружили, что большая часть того, чему их учили, не слишком применимо к их практической работе. Экзистенциальная психология и психоанализ приближали "научную" психологию к практике.

Еще одна линия критики экзистенциальной психологии исходит из того, что психология упорно боролась за то, чтобы освободиться от доминирования философии. Проверка гипотез на основании экспериментов, статистическая обработка данных - все это внедрялось в головы студентам. Психоанализ многие годы считался ненаучным и принятие его "научной" психологией состоялось лишь тогда, когда его гипотезы начали проверяться в контролируемых экспериментальных условиях. Многие психологи полагают, что экзистенциальная психология представляет разрыв с научным истеблишментом, тем самым подвергая опасности столь трудно завоеванный статус психологии. На критику такого рода экзистенциальная психология ответила бы, что существует множество различных научных и философских точек зрения. Любая наука, в том числе и психология, всегда обязана какой-либо философии, независимо от того, понимается это или нет. Объективная, позитивистская психология основана на картезианской философии; экзистенциальная психология - на онтологии Хайдеггера. Они равно философичны и равно научны. Наибольший протест "научной" психологии вызывает представление экзистенциалистов о свободе человека быть тем, кем он хочет, т. к. если люди действительно свободны в выборе существования, то тотальные предсказания и контроль невозможны, а ценность эксперимента ограничена.

Экзистенциальная психология полагает, что люди - уникальные существа среди всех на

земле; им нельзя найти место в филогенезе животного мира, не разрушая при этом человеческой сути. Человек - не животное наподобие других, и нельзя переносить на него открытия, сделанные при экспериментах с животными. Экзистенциальная психология признает, что человеческое существование имеет основание - наследственность или судьбу, - но люди свободны создавать на этом основании многое, соответственно своему выбору, что недоступно другим видам.

Экзистенциальную психологию часто обвиняют в субъективизме. Босс настаивает на том, что Dasein не является ни идеализмом, ни субъективизмом. Вещи не творятся человеческим умом. Люди и вещи, которые они раскрывают или "высвечивают", взаимозависимы в своем существовании. В трудах экзистенциалистов присутствует сильный оттенок этического отношения - это вызывает раздражение многих психологов. Понятие "трансценденции" предполагает, что люди могут быть "высшими" и "низшими", чтобы стать в полной мере людьми, им надо преодолеть свою изменчивость. Это открывает двери морализированию, а употребление слов "Бог" и "божественное" дает основание для подозрений впустить в психологию религию. Но, возможно, это как раз то, что нужно, если психология желает иметь для людей реальный смысл. А. Кемпински, польский психиатр и философ, говорит, что критиковать экзистенциальную психологию можно по двум направлениям. Первое можно было бы назвать "слишком громкими словами". Здесь речь не о трудном и часто непонятном языке экзистенциалистов, ибо каждый новый научный язык бывает труден для понимания (психоаналитический язык, кибернетический язык). Говоря о непонятности и трудности языка экзистенциальной психологии, Кемпински имеет в виду то, что экзистенциалисты говорят о человеке, используя слишком "громкие слова". Таким образом, мы входим в область основных философских вопросов: речь идет о месте человека в мире. Входит ли поиск ответов на эти вопросы в сферу задач психолога или психотерапевта? Конечно, отведение человеку такого высокого положения в иерархии окружающего мира было естественной реакцией на ужасы последней мировой войны, а также реакцией на биологизацию психологии. Антон Кемпински в своей книге "Экзистенциальная психотерапия" (1973) пишет:

"С точки зрения психиатрии, помещение человека на столь высокий пьедестал нередко может быть травмирующим для больного, и при сравнении с тем, что во имя этого высокого человеческого идеала от него ожидают либо требуют, у него может усилиться чувство вины и того, что он "плохой" и "негодный". Такой эффект, следовательно, противоречил бы основной цели психотерапии: укреплению пониженного в результате заболевания чувства собственной ценности у больного посредством помощи в "воссоздании" его "автопортрета" в более светлых красках. Психиатр-экзистенциалист произвольно становится моралистом, указывающим ценность человеческой экзистенции. А что происходит тогда, когда пациент не может одобрить эти ценности, потому что они для него чрезмерно завышенные, чересчур далеко идущие? В этом случае разрушается психотерапевтический контакт, а больной может выйти из встречи с психиатром психически сломленным."

В этом отношении мне бы хотелось сказать следующее: в качестве критики я бы говорила именно о "непонятном языке экзистенциалистов", нежели о "громких словах".

На самом деле "экзистенциальные данности" (И. Ялом) не сложны. Смерть, свобода, одиночество, бессмысленность, выбор, ответственность - все это мало нуждается в прояснении. Как говорит Ялом, человек знает все это о себе, поэтому экзистенциальные данности нуждаются в раскрытии, а не расшифровке и анализе. Что же касается трудного, непонятного языка экзистенциальных философов, то здесь действительно заключается спорный момент. Если данности человеческого существования не сложны сами по себе, то зачем усложнять их непонятными терминами? Важнейший для экзистенциальной психологии трактат "Бытие и время" Хайдеггера чрезвычайно сложен для понимания.

Относительно вопроса Кемпински о том, входит ли поиск ответов на самые главные вопросы человеческого существования в сферу задач психотерапевта, не берет ли терапевт на себя слишком много, - то это действительно важный вопрос. Я думаю, что психотерапия, как и жизнь, очень индивидуальна и не может дать однозначного ответа на этот вопрос. Все зависит от состояния пациента, от его готовности встречаться с экзистенциальными данностями. Однако встреча эта должна рано или поздно произойти. Через столкновение, например, с собственной смертностью некоторые люди проходят через громадный личностный рост.

Что же касается основной цели психотерапии, как ее видит Кемпински ("укрепление пониженного в результате заболевания чувства собственной ценности у больного посредством помощи в "воссоздании" его "автопортрета" в более светлых красках"), то эта цель вызывает большие сомнения. Прежде всего, мне думается, что "укрепление : собственной ценности" это узкая цель психотерапии. Есть более широкая цель, в которую входит "укрепление собственной ценности". Это - личностный рост, активизация внутренних сил для изменений, аутентичное бытие в мире, в конце концов, решение человеком непосредственных проблем, с которыми он пришел в терапию. Ирвин Ялом писал: "цель психотерапии - подвести пациента к той точке, где он может сделать свободный выбор". Фромм, Маслоу и Бубер подчеркивали, что истинная забота о другом - это забота о росте другого, о вызывании "нечто" к жизни в другом.

И уже самые большие сомнения в том, что цель психотерапии, какой бы она ни была, должна достигаться за счет "воссоздания автопортрета (больного) в более светлых красках". Значит ли это, что пациент должен уходить от терапевта каждый раз с улучшенным настроением, с вселенной надеждой и собственным "Я" в "светлых красках"? Может быть, именно этого ждет пациент от терапевта, но способствует ли это его росту? Ответственности? Свободным выборам? Я не думаю, что рисование "автопортрета в светлых красках" необходимо для личностного роста. Иногда важно отнять всякую надежду, чтобы человек наконец начал полагаться на собственные силы.

Можно поспорить с Кемпински относительно "морализаторства" экзистенциальной психологии. Я думаю, что в целом экзистенциалисты далеки от морализирования, но "выглядят" моралистами с точки зрения других людей. Ведь человек сам ответственен за свой выбор и смысл своей жизни. Но, говоря об ответственности, предполагается, что есть другой, более правильный выбор для человека, а может быть, более социально приемлемый выбор.

Второе направление, по которому Кемпински критикует экзистенциальную психологию, непосредственно адресован философии экзистенциализма. Здесь снова речь - о месте человека в мире. Образ одинокого человека в непонятном, часто враждебном мире, человека, конечным исходом которого является смерть, этот философский образ, который в условиях западной цивилизации полезен и важен. Но может ли пользоваться таким образом человека в своей повседневной практике психотерапевт? Ведь ему нужно вывести больного из тупика, в котором он оказался.

А. Кемпински считает, что экзистенциалисты говорят об одиночестве и непонятности человека как о некоторой эгоцентрической установке. Такая установка, продолжает он, часто встречается и у людей, приходящих к психологу или психиатру. Они чувствуют себя одинокими, непонятыми, несчастливыми, а окружающий мир переживают как чуждый им и враждебный.

Не является ли более важным для человека, пришедшего к психиатру, преодоление эгоцентрической установки?

Если пациент начинает замечать других людей, их страдания, если уменьшается его чувство одиночества - именно тогда можно оптимистически оценивать перспективы его лечения, считает А. Кемпински.

Здесь, на мой взгляд, происходит подмена понятий. "Эгоцентрическая установка" пациента совсем не тождественна экзистенциальному пониманию одиночества. Установка эгоцентричных пациентов такова, что они могут думать только о себе, о своей "непонятности" другими людьми в обвинительных терминах ("они не понимают, не любят меня"). Такой пациент не может выйти за пределы своего "Я", не может думать о том, что другие - тоже одиноки. Экзистенциальное понимание одиночества носит совсем другой оттенок: нужно просто признать, что человек на самом деле одинок. Одинок приходит он в этот мир и одинок уходит. Человек не может быть полностью понят другими (а понимает ли он сам себя?). Но только признав и приняв свое одиночество, смирившись с ним, человек истинно способен приблизиться к пониманию другого, такого же одинокого существа. Только зная о глобальном одиночестве друг друга, можем мы стать истинно близкими, насколько сможем. Принятие своего одиночества помогает нам несколько смягчить его тяжесть, вынести эту ношу.

Вероятно, говоря об одиночестве своих пациентов, Кемпински имеет в виду межличностное одиночество (изоляция). Такому одиночеству способствуют многие факторы: конфликтность, неумение налаживать межличностные контакты и т.д. Ирвин Ялом выделяет еще внутриличностную изоляцию, когда человек отделяет друг от друга части самого себя.

Экзистенциальная изоляция, в отличие от межличностной и внутриличностной, может сохраняться при нормальном общении с другими людьми и внутренней целостности. Конфронтация человека с собственной смертью обязательно приводит к экзистенциальной изоляции. Экзистенциальное одиночество проистекает также из принятия ответственности. "В той мере, в какой человек отвечает за собственную

жизнь, он одинок" (Ялом). Если мы сами творим собственное бытие в мире, мы одни ответственны за наше творение, следовательно, одиноки.

Какими бы близкими не были отношения человека с другими, все равно он остается одиноким в своей экзистенциальной ситуации. Однако если мы признаем свое одиночество, мы увидим других столь же одиноких существ. Это поможет нам относиться к другим как к людям, а не средствам для избегания нашего одиночества. И тогда любовь облегчит боль изоляции.

Ирвин Ялом писал: "Все мы одинокие корабли в темном море. Мы видим огни других кораблей - нам до них не добраться, но их присутствие и сходное с нашим положение дают нам большое утешение. Мы осознаем свое абсолютное одиночество и беспомощность. Но если нам удастся вырваться из своей клетки без окон, мы начинаем осознавать других, встречающихся с тем же ужасом одиночества. Наше чувство изолированности открывает нам путь к сочувствию другим, и мы уже не так сильно боимся:"

Но для того, чтобы преодолеть изоляцию, она должна быть пережита.

Экзистенциальное направление в психологии и психотерапии составляет свежую струю. Это направление показало возможности совершенно иного взгляда на многие проблемы, а также более глубокого проникновения в переживания больного человека. Заслуги экзистенциальной психологии прежде всего в том, что она предприняла борьбу с картезианским делением человека на психику и сомы. Психиатры-экзистенциалисты трактуют человека как неделимое целое; нет отдельных психических и физических явлений, а есть только человеческие феномены. Экзистенциалисты атаковали также примитивно понимаемый принцип причинности, выражающийся в формуле $f = y(a)$. Экзистенциальная психология атаковала этот подход на двух фронтах: ударили по так называемому органическому направлению, согласно которому определенное органическое изменение мозга вызывает определенные психические нарушения, а также по направлению психоаналитическому, в котором та же самая формула выражалась в подгонке психической жизни под узкие схемы причинных связей. Экзистенциальная психология проанализировала ряд психических феноменов: субъективное чувство времени, движения, проникновения окружающего мира во внутренний мир больного, понимание существования человека в замкнутом "пространстве-времени", в его собственном мире причинных связей, понятий, ценностей. Временное пространство для экзистенциальной психологии не замыкается только прошлым, как это считалось в прежних психологических направлениях, но продолжается в будущем. Аспект будущего не менее важен в понимании человека, а между тем врачи-психиатры привыкли ограничиваться изучением истории болезни, прошлой жизни пациента.

Теперь мне бы хотелось обратиться к персоналиям экзистенциальной психологии, таким именам как Жан-Поль Сартр, Людвиг Бинсвангер, Виктор Франкл, Медард Босс, Роналд Лэнг.

Экзистенциальная психология. За и Против

Автор: Felolv

20.07.2007 14:42 -

Мне хотелось бы пойти по пути отношения экзистенциалистов к некоторым понятиям, таким, как бессознательное, символы и сновидения, болезнь и здоровье: В мою задачу не входит полное описание их идей (да это и не возможно в рамках реферата), я хотела бы коснуться только некоторых воззрений данных авторов в плане уязвимости, возможной слабости