

УДК 141.32:615.851

Бабура Е.В.

## ПУТЬ ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМА: ОТ ФИЛОСОФИИ К ПСИХОТЕРАПИИ

*Психиатрическая больница № 1, Макеевка, ДНР*

Сегодня классические представления о психиатрии, как о медицинской науке, претерпевают существенные изменения в сторону антропо-аксиологического подхода. Реформирование психиатрии происходит путем деинституционализации и гуманизации психиатрической помощи, внедрения в профессиональный обиход психиатра идей экзистенциально-феноменологической направленности.

Экзистенциализм - это философское направление мысли, в фокусе интересов которого находится изучение самого непосредственного опыта индивида, его существования, стремление понять человека, не делая расщепление на субъект и объект [1, с.23; 2, с.13]. Объектом науки, по мнению экзистенциалистов, должен стать субъект, который выступает не как продукт социальных отношений или биологического развития, а как неповторимая личность, познание которой достигается только через интуитивное переживание. Предметом философии является не объективный мир, а «бытие» (экзистенция), которое не может быть достигнуто рассудочным, научным мышлением, оно познаётся лишь непосредственно [3, с.15].

Сам термин «экзистенция» имеет латинский корень «exsistere», что означает «не сдаваться, подниматься на борьбу». Придерживаясь заданного смысла, экзистенция уникальным способом отражает весь спектр психологических трудностей человека, выступает в качестве обратной стороны его бессмысленного существования [4, с.21].

Датский философ и теолог Серен Кьеркегор является родоначальником экзистенциального направления в философии. В своих работах он выдвигал идеи веры как противоположности идеям рационализма, «тождества мышления и бытия».

С. Кьеркегор выступал против всеобщих и объективных оснований человеческого бытия. С его точки зрения, человек, в отли-

чие от животного, является не родовым, а экзистирующим созданием (так как человек сотворен по образу и подобию Бога) [5, с.115]. Индивид обладает свободой выбора, он обязан остановиться на приемлемой только для него форме существования. Первая форма — это неаутентичное существование человека, которое подчиняется социальным нормам и общественным правилам игры. Вторая форма - аутентичное существование, в котором человек принимает ответственность за себя и свои действия. Чтобы перейти от неаутентичного существования к аутентичному, человек должен вынести тяжёлое испытание отчаянием и экзистенциальной тревогой, то есть тревогой человека, который столкнулся с границами своего существования и тем, что стоит за этим: смерть, ничто [2, с.134].

Позднее эти концепции разрабатывались К. Ясперсом, М. Хайдеггером, Ж.П. Сартром. Наибольшее влияние на психиатрию оказала философия М. Хайдеггера - феноменология человеческого Dasein - модуса существования, где люди, в отличие от предметов, прибывают в интерактивном единстве с реальностью. Эта концепция стала источником для развития экзистенциальной психотерапии, вдохновила Людвиг Бинсвангера на разработку новой психиатрической системы Daseinsanalyse - экзистенциальный анализ. Он писал: «Экзистенциально - исследовательская ориентация в психиатрии возникла из безрезультатности общих попыток достичь научного понимания в психиатрии... Психология и психиатрия - это науки: занимающиеся человеком, человеком как таковым, а не только психически больным. Новое понимание человека, которым мы обязаны анализу экзистенции, проведенным Хайдеггером, основывается на новой концепции, согласно которой человек больше не предстаёт в рамках той или иной теории, неважно, механическая она, биологическая или психологическая...» [6, с.95].

Понятие «ничто», сформированное Хайдеггером, центральное звено исследования действительности, онтологической данности в экзистенциальной феноменологии. Ничто - объективная перспектива любой жизни, в которой каждый единичный момент есть не что иное, как псевдодиалектическое взаимодействие начала и конца существования. По сути в состоянии ничто рождается изолированный эгоистичный человек, его переживания упадочные, направленные исключительно вовнутрь себя вне контакта с жизнью ближних, всем обществом. А тот, кто стремится жить согласно своей собственной подлинной экзистенции, должен взять, согласно Хайдеггеру, курс на смерть. Хотя данное стремление, на первый взгляд, обесценивает и опустошает жизнь, вызывает сопоставление ее с абстракцией смерти, на сегодня для современного человека это имплицитный выход в конструктивное жизнеосмысление своего бытия.

Особенным достижением экзистенциальных аналитиков стало то, что, поставив время в центр своих психологических представлений, они предположили, что именно будущее, а не прошлое или настоящее, является главным модусом времени для человека. Личность может быть понята только по её траектории движения к будущему. Человек может понять себя только по тому, каким он представляет себя в будущем. Это следует из того факта, что человек всегда находится в процессе становления, всегда направлен в будущее [2, с.205].

Экзистенциалисты не имеют в виду «отдалённое будущее» или что - то связанное с использованием будущего как способа бегства от прошлого или настоящего, они лишь отмечают тот факт, что человек, если он обладает самосознанием и не ограничен в действиях тревогой или невротической ригидностью, всегда находится в динамическом процессе самоактуализации, самоисследования, самосозидания и движения в ближайшее будущее. Они не отвергают прошлого, а рассматривают его как активный поток событий, отношение к которому постоянно меняется. Экзистенциалисты считают, что прошлое, настоящее и будущее образуют единое структурное целое.

К. Ясперс утверждал, что экзистенция реальна только при наличии свободы. Свобода - суть экзистенции. Р. Мэй, известный американский психолог и теоретик экзистенциальной психотерапии, в своей книге «Свобода и судьба» писал: «Свобода - это возможность

развиваться, возможность отстраниться, замкнуться, не принять... Свобода - мать всех ценностей. Такие ценности как любовь, совесть, порядочность, смелость не являются параллелями свободы» [2, с.233]. Ж.П. Сартр противоречил данной точке зрения, заявляя, что свобода - не является основой человеческого существования. На самом деле важно то, какой выбор мы совершаем и что при этом делаем. Так как обстоятельства не зависят от нас, они просто происходят и только мы являемся хозяевами своих внутренних переживаний.

Центральной проблемой в экзистенциализме следует считать феномен отчуждения человека, поскольку в следствие процессов «отехничивания» и бюрократизации жизни ценность индивида резко падает, он переживает ситуацию «экзистенциальной бездомности», где царят одиночество и тревога, конфликт рационального и интуитивного познания.

Следует отметить ряд клиницистов и психоаналитиков, проявивших интерес к взаимосвязи экзистенциальных концепций и психотерапии, и, так или иначе, оказавших влияние на становление и развитие этого терапевтического подхода: Л. Бинсвангер, М. Босс, В. Франкл, Э. Минковский, Г. Элленбергер, Л. Лефебр [7 - 11]. Труды представителей «гуманистической психологии» (К. Роджерс, Л. Мамфорд, К. Гольдштейн, Ф.С. Перлс, С. Бюхер, А. Маслоу) [12 - 14] и так называемого «гуманистического психоанализа» (О. Ранк, К. Хорни, Э.Фромм) также легли в основу этого направления психотерапии. Наиболее значимые наши современники, чьи работы фактически являются источниками экзистенциальной психотерапии как направления, - Р. Мэй, Дж. Бьюдженталь и И. Ялом внесли наибольший вклад в развитие экзистенциального подхода [15-18]. Именно в работах И. Ялома наиболее полно проявила себя интеграция психодинамических и экзистенциальных подходов.

Экзистенциальная терапия, вслед за философским экзистенциализмом, утверждает, что жизненные проблемы человека происходят из самой человеческой природы: из осознания бессмысленности существования и необходимости искать смысл жизни; из-за наличия свободы воли, необходимости делать выбор и страха нести ответственность за этот выбор; из осознания равнодушия мира, но необходимости с ним взаимодействовать; из-за неминуемости смерти и естественного страха

перед ней [19, с.320]. Известный современный экзистенциальный терапевт Ирвин Ялом определяет всего четыре ключевые проблемы - данности, с которыми имеет дело экзистенциальная терапия: смерть, изоляция, свобода и внутренняя пустота [1, с.158]. Сторонники экзистенциальной терапии трактуют многие психологические и поведенческие проблемы человека, исходя из этих ключевых проблем, и только через их принятие, осмысление и решение человек постигает подлинное облегчение и наполняет свое существование значением.

Остановимся подробнее на ключевых проблемах или четырех конечных данностях существования [1, с. 162]:

1) Смерть - наиболее очевидная, наиболее легко осознаваемая конечная данность. Сейчас мы существуем, но наступит день, когда мы перестанем существовать. Смерть придёт и от неё никуда не деться. Это ужасающая правда, которая наполняет нас «смертельным» страхом. Говоря словами Спинозы, «всё сущее стремится продолжать своё существование». Противостояние между сознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить - это центральный экзистенциальный конфликт.

2) Свобода - другая конечная данность, значительно менее очевидная. Обычно свобода представляется позитивным явлением. На протяжении всей письменной истории человечества человек жаждет свободы и стремится к ней. Однако свобода как первичный принцип порождает ужас. В экзистенциальном смысле свобода - это отсутствие внешней структуры. Повседневная жизнь питает утешительную иллюзию, что мы приходим в хорошо организованную вселенную, устроенную по определённому плану и такую же покидаем. На самом же деле индивид несёт полную ответственность за свой мир - сам является его творцом. С этой точки зрения свобода подразумевает ужасающую вещь: мы не опираемся ни на какую почву, под нами - ничто, пустота, бездна. Открытие этой пустоты вступает в конфликт с нашей потребностью в почве и структуре. Это также ключевая экзистенциальная динамика.

3) Экзистенциальная изоляция - третья конечная данность. Это не изолированность от людей с порождаемым ею одиночеством и не внутренняя изоляция. Это фундаментальная изоляция - и от других созданий, и от мира, - скрывающаяся за всяким чувством изоляции. Сколь бы ни были мы близки к кому - то,

между нами всегда остаётся последняя непреодолимая пропасть. Порождаемый экзистенциальный конфликт является конфликтом между сознаваемой абсолютной изоляцией и потребностью в контакте, защите, принадлежности к большему целому.

4) Бессмысленность - четвёртая конечная данность существования. Мы должны умереть; мы сами структурируем свою вселенную; каждый из нас фундаментально одинок в равнодушном мире - какой же тогда смысл в нашем существовании? Почему мы живём? Как нам жить? Если ничто изначально не предназначено - значит, каждый из нас должен сам творить своей жизненный замысел. Но может ли это собственное творение быть достаточно прочным, чтобы выдержать нашу жизнь? Этот экзистенциальный динамический конфликт порождён дилеммой, стоящей перед ищущим смысла индивидуумом, брошенным в бессмысленный мир.

Экзистенциальная психодинамика определяется этими конечными факторами - смерть, свобода, изоляция и бессмысленность. С ними работает клиницист в своей непосредственной практической деятельности в силу их способности интегрировать индивидуальные психические процессы на всех уровнях. Сразу же необходимо отметить, что существуют два важных различия между экзистенциальной и аналитической психодинамикой. Во-первых, осознание конечности жизни и экзистенциальная тревога возникают вследствие неизбежной конфронтации людей с ключевыми проблемами, изложенными выше.

Во-вторых, экзистенциальная динамика не подразумевает ответа на вопрос «почему?», как причинно-следственной модели, не «биологизирует» побуждения, стремления и внутреннюю мотивацию человека. Когда экзистенциальные психотерапевты и их пациенты проводят углубленное исследование, они не сосредотачиваются на повседневных беспокойствах, а размышляют об основных экзистенциальных проблемах. Кроме того, экзистенциальные подходы также могут быть использованы для решения проблем, связанных со свободой, ответственностью, любовью и творческим потенциалом.

Динамический экзистенциальный подход сохраняет описанную Фрейдом базисную динамическую структуру, но радикально изменяет содержание: на смену первостепенным влечениям приходит сознание конечной

давности, которая истинно вызывает тревогу и действие психологических защитных механизмов. Установление характера глубинных индивидуальных внутренних конфликтов, исходных форм первичных конфликтов у страдающих пациентов для клинициста не является лёгкой задачей. Пациент выдает терапевту множество жалоб и симптомов, в то время как истинные проблемы глубоко погребены под монолитом психологических защит. Установление первичных конфликтов требует использования различных источников информации, - глубокой рефлексии, сновидений, ночных кошмаров, вспышек глубинного переживания и инсайта, психических высказываний.

Экзистенциальная терапия даёт возможность клиницисту, не проецируя собственное отношение к пациенту, увидеть его непосредственно таким, какой он есть, в его уникальном мире, в котором он живёт и работает, чувствует и существует. Специалист прежде всего должен побуждать индивида посмотреть внутрь себя, уделить внимание своей экзистенциальной ситуации. Таким образом, экзистенциальный подход в рамках психотерапии всегда активен, он основан не на чувственных артефактах, а подразумевает существование «здесь-и-сейчас» как фундаментальную характеристику бытия.

Основная цель экзистенциальной терапии помочь человеку лучше разобраться в своей жизни, лучше понять её предоставляемые возможности и границы этих возможностей. При этом экзистенциальная терапия не претендует на изменение клиента, на перестройку его личности; всё внимание сосредоточено на понимание процесса конкретной жизни, в её повседневности проявляющихся противоречий и парадоксов

Экзистенциальная терапия формирует образ мыслей и поведения клиента, избавляет его от иллюзий и самообмана, приводит к осмысленности жизни, вселяет мужество быть свободным и ответственным за эту свободу, что приводит к всеобъемлющей гармонизации жизни человека. Хотя это только самое общее определение целей экзистенциальной психотерапии, видно, что она больше похожа не на психологический анализ личности, а на философское исследование жизни человека [1, с.105; 19, с.352].

В современной экзистенциальной психотерапевтической технике фокус специалиста должен быть направлен на раскрытие уникальных личностных смыслов, разрешение проблемно-конфликтной ситуации в настоящем и развитие способностей индивида к лучшему, в первую очередь, внутреннему аутентичному регулированию собственного Я. Подчеркнем, что психотерапевт обязан не пропустить и совладать с экзистенциальным «каігос» клиента – «критическим», решающим моментом терапии, когда субъект принимает для себя поворотное значимое решение, меняющее радикальным образом его существование, ценности, смыслы. Контроль данного этапа сделает психотерапевтическое вмешательство успешным и перспективным, а психотерапевт зарекомендует себя компетентным профессионалом.

В заключении, стоит отметить, что, отдалившись от теоретической философской концепции, экзистенциализм за последние пятьдесят лет оптимально внедрился в клиническую практику психотерапевта, наделив последнего гибкими, разносторонними методами и техниками. Психотерапевт стал способен помочь клиенту ощутить и реализовать свой человеческий потенциал в полной мере.

*Бабура Е.В.*

## ПУТЬ ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМА: ОТ ФИЛОСОФИИ К ПСИХОТЕРАПИИ

Психиатрическая больница № 1, Макеевка, ДНР

В статье представлен анализ экзистенциализма в свете двух концептуальных направлений: философско-онтологического и практико-ориентированного. Показано, что экзистенциализм, оттолкнувшись от гегелевского рационализма, продолжил свое свободное движение в сторону субъективного иррационализма, интуитивного познания. Совершив переход от теоретической философской концепции, экзистенциализм оптимально внедрился в клиническую практику психотерапевта, наделив последнего гибкими, разносторонними методами и техниками. Психотерапевт стал способен помочь клиенту ощутить и реализовать свой человеческий потенциал в полной мере.

Ключевые слова: экзистенциализм, существование, ничто, отчуждение, свобода, психодинамика, экзистенциальная психотерапия

The article presents an analysis of existentialism in the light of two conceptual directions: philosophical-ontological and practice-oriented. It is shown that existentialism, pushing off from Hegel's rationalism, continued its free movement towards subjective irrationalism, intuitive cognition. Having made the transition from a theoretical philosophical concept, existentialism was optimally introduced into the clinical practice of psychotherapist, by endowing the latter with flexible, versatile methods and techniques. The psychotherapist has become able to help the client feel and realize his human potential to the full.

Keywords: : existentialism, existence, nothing, alienation, freedom, psychodynamics, existential psychotherapy

### *Литература*

1. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Пер. с англ. Т.С. Дрaбкиной. М.: Класс; 2017. 576.
2. Мэй Р., Маслоу А., Фейфель Г., Роджерс К., Оллпорт Г., Эленбергер Г., Минковски Ю., Штраус Э., Лайонс Д. Теория и практика экзистенциальной психологии. Пер. с англ. под редакцией С.Римского. М.: Институт общегуманитарных исследований; 2018. 336.
3. Абрамов В.А., Осокина О.И., Путятин Г.Г. Личностно – ориентированная психиатрия: ценностно – гуманистические подходы. Донецк; 2014. 296.
4. Мэй Р. Открытие бытия. М.: Институт общегуманитарных исследований; 2016. 191.
5. Кьеркегор С. Страх и трепет. Пер. Н. В. Исаевой и С. А. Исаева. М.: «Республика»; 1993. 488.
6. Хайдеггер М. Бытие и время. М.; 1991. 460.
7. Бинсвангер Л. Экзистенциальный анализ. Пер. под ред. С. Римского. М.: Институт общегуманитарных исследований; 2014. 272.
8. Buhler Karl-Ernst. Existential and psychoanalysis: specific differences and personal relationship between Ludwig Binswanger. American Journal of Psychotherapy. 2004; 58 (1): 34–50.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла. Пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана. М.: Прогресс; 1990. 368.
10. Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ. М.: Альпина нон-фикшн; 2016. 344.
11. Минковский Э. Проживаемое время. Феноменологические и психопатологические исследования. М.: ИД Городец; 2018. 497.
12. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс»; 1994. 480.
13. Маслоу А. По направлению к психологии бытия. Религии, ценности и пик-переживания. Перевод О. Чистякова под редакцией В. Данченко. М.: «Рефл-бук»; 2003.
14. Перлз Ф.С. Гештальт-семинары. М.: Институт общегуманитарных исследований; 2016. 352.
15. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. Пер. с англ. СПб.: Питер; 2001. 304.
16. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Пер. с англ. М.: Класс; 1994. 91.
17. Мэй Р. Смысл тревоги. Пер. с англ. М.: Класс; 2001. 384.
18. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. Пер. с англ. СПб.: Питер; 2000. 640.
19. Мэй Р. Происхождение экзистенциальной психологии. Экзистенциальная психология. Экзистенция. Пер. М. Занадворова и Ю. Овчинниковой. М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс; 2001. 624.

### *References*

1. Yalom I. Ekzistentsial'naya psikhoterapiya. [Existential psychotherapy]. Per. s angl. T.S. Drabkinoi. Moscow: Klass; 2017. 576 (in Russian).
2. Mei R., Maslou A., Feifel' G., Rodzhers K., Ollport G., Elenberger G., Minkovski Yu., Shtraus E., Laions D. Teoriya i praktika ekzistentsial'noi psikhologii. [Theory and practice of existential psychology]. Per. s angl. pod redaktsiei S.Rimского. Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy; 2018. 336 (in Russian).

3. Abramov V.A., Osokina O.I., Putyatin G.G. Lichnostno – orientirovannaya psikhatriya: tsennostno – gumanisticheskie podkhody. [Personally - oriented psychiatry: value - humanistic approaches]. Donetsk; 2014. 296 (in Russian).
4. Mei R. Otkrytie bytiya. [Discovery of Being]. Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy; 2016. 191 (in Russian).
5. K"erkegor S. Strakh i trepet. [Fear and awe]. Per. N. V. Isaevoy i S. A. Isaeva. Moscow: «Respublika»; 1993. 488 (in Russian).
6. Khaidegger M. Bytie i vremya. [Being and time]. Moscow; 1991. 460 (in Russian).
7. Binsvanger L. Ekzistentsial'nyi analiz [Existential analysis]. Per. pod red. S. Rimskogo. Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy; 2014. 272 (in Russian).
8. Buhler Karl-Ernst. Existential and psychoanalysis: specific differences and personal relationship between Ludwig Binswanger. American Journal of Psychotherapy. 2004; 58 (1): 34–50.
9. Frankl V. Chelovek v poiskakh smysla [Man in search of meaning]. Per. s angl. i nem. D. A. Leont'eva, M. P. Papusha, E. V. Eidmana. Moscow: Progress; 1990. 368 (in Russian).
10. Frankl V. Logoterapiya i ekzistentsial'nyi analiz [Logotherapy and existential analysis]. Moscow: Al'pina non-fikshn; 2016. 344 (in Russian).
11. Minkovskii E. Prozhivaemoe vremya. Fenomenologicheskies i psikhopatologicheskies issledovaniya [Living time. Phenomenological and psychopathological studies]. Moscow: ID Gorodets; 2018. 497 (in Russian).
12. Rodzhers K.R. Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka [A look at psychotherapy. The formation of man]. Moscow: Izdatel'skaya gruppa «Progress», «Univers»; 1994. 480 (in Russian).
13. Maslou A. Po napravleniyu k psikhologii bytiya. Religii, tsennosti i pik-perezhivaniya [Toward the psychology of being. Religions, values and peak experiences]. Perevod O. Chistyakova pod redaktsiei V. Danchenko. Moscow: "Refl-buk"; 2003 (in Russian).
14. Perlz F.S. Geshtal't-seminary [Gestalt workshops]. Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy; 2016. 352 (in Russian).
15. B'yudzhtental' Dzh. Iskusstvo psikhoterapevta [he art of a psychotherapist]. Per. s angl. SPb.: Piter; 2001. 304 (in Russian).
16. Mei R. Iskusstvo psikhologicheskogo konsul'tirovaniya [The Art of Psychological Counseling]. Per. s angl. Moscow: Klass; 1994. 91 (in Russian).
17. Mei R. Smysl trevogi [The meaning of anxiety]. Per. s angl. Moscow: Klass; 2001. 384 (in Russian).
18. Yalom I. Teoriya i praktika gruppovoi psikhoterapii [Theory and practice of group psychotherapy]. Per. s angl. SPb.: Piter; 2000. 640 (in Russian).
19. Mei R. Proiskhozhdenie ekzistentsial'noi psikhologii. Ekzistentsial'naya psikhologiya. Ekzistentsiya. [Origin of existential psychology. Existential psychology. Existence]. Per. M. Znadvorova i Yu. Ovchinnikovoi. Moscow: Aprel' Press: EKSMO-Press; 2001. 624 (in Russian).

Поступила в редакцию 21.08.2019