

## Екзистенційний напрямок в сучасній психології

О. О. Демчук

Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне, Україна  
Corresponding author. E-mail: demchuk15@ukr.net

Paper received 19.07.2016; Accepted for publication 01.08.2016.

**Анотація.** У сучасній теорії та практиці психологічного консультування екзистенційний напрям представлений дуже слабо, хоча його потреба очевидна. Так, в основі екзистенційних криз може бути смерть, перехідні періоди як в особистому житті, так і в професійній діяльності, прийняття безповоротних рішень, раптова ізоляція, пошуки сенсу життя, тобто проблеми, що перебувають у компетенції вікового екзистенційного консультування. Концептуальний зміст екзистенціалізму свідчить, що це справді один із найбільш людиномірних, особистісно орієнтованих напрямів сучасної психологічної науки, який прагне пояснити сутність людини в нерозривній єдності з усіма структурами її екзистенції. Вагомим є гуманістичний потенціал екзистенціалізму, який утворює людину як самодостатню особистість.

**Ключові слова:** екзистенція, особистість, консультування, професійна діяльність, самоцінність.

**Постановка наукової проблеми.** Актуальність проблеми застосування екзистенційних методів у консультативній і терапевтичній практиці не викликає сумнівів. Важливість і необхідність розгляду екзистенційного вибору як особливого виду активності особистості доводять факти збільшення невротичних проблем у людей сучасного світу. На думку практикуючих психологів і терапевтів, за актуальними скаргами та симптомами пацієнтів дуже часто стоїть ухилення клієнтів від необхідного вибору або невдало здійснений екзистенційний вибір.

Існує щонайменше дві причини, які зумовлюють інтерес до екзистенційної психології і психотерапії: Перша – прагнення долучитися до руху, який вже отримав визнання у світі. Друга причина виражається думкою багатьох українських дослідників, які вважають, що домінуюче сьогодні в психології і психотерапії уявлення про людину неадекватне і не дає нам того підґрунтя, якого ми потребуємо для розвитку прикладної психології і якісних (феноменологічних) досліджень психологічної практики.

**Аналіз останніх досліджень.** Основні праці з екзистенціальної психології належать Р. Мею [6], Р. Фрейджеру [8], І. Ялому [10], Л. Бінсвангеру [2] та іншим. У вітчизняній практиці питанням екзистенціальних технік присвятили свої роботи Г. О. Балл [1], О. Паркулаб [7], Г. Чуйко [9] та інші.

**Метою статті** є викладення наукової новизни, теоретичного та практичного значення даної проблематики.

**Виклад основного матеріалу досліджень.** Екзистенційна психологія – це напрям сучасної психології, в якому синтезовані різні вчення і теорії, присвячені психологічним проблемам людського існування. До складу сучасної екзистенціальної психології найчастіше включають екзистенційний психоаналіз Ж.-П. Сартра і Л. Бінсвангера, логотеорію і логотерапію В. Франкла, аналітичну екзистенціальну психологію М. Босса, екзистенціальну антипсихіатрію Р. Ленга, екзистенціальну персонологію С. Мадді, екзистенційно-аналітичну теорію Дж. Б'юдженталя і, в першу чергу, психотеологію Р. Мея [6, с. 411]. Ідейними джерелами екзистенціальної психології стали «філософія життя», екзистенціалізм і феноменологія.

У загальних рисах екзистенціалізм можна визначити, як прагнення зрозуміти людину, не поділяючи її на суб'єкт і об'єкт. Бінсвангер назвав цей розкол

«раковою пухлиною всієї психології... раковою пухлиною доктрини про розкол світу на суб'єкт і об'єкт» [2, с. 13]. Екзистенціалізм це «наполеглива спроба зрозуміти людину, розширивши область її вивчення далі тієї межі, за якою проходить тріщина між суб'єктом і об'єктом» (Р. Мей) [6, с. 21].

Ця психологія може бути названа екзистенціальною, оскільки її основна концепція полягає в тому, що людина існує, виступає з реальності, активно і вільно діючи в світі. Цей термін підкреслює протиріччя тим теоріям, які сприймають людину як високо структурований предмет. Це ідея про те, що існування (existence) передусім сутності (essence), й існування означає явище і становлення, сутність ж має на увазі статичну матерію, нездатну самостійно змінюватися. Існування передбачає процес, сутність відноситься до кінцевого продукту. Існування пов'язано із зростанням і змінами, сутність знаменує собою статичність і вичерпаність [4, с. 14].

Австрійський психолог і психіатр В. Франкл (1906-1998) вважав, що рушійною силою людської поведінки і розвитку особистості є пошук Логосу, сенсу життя, що має здійснюватися конкретно людиною за її власною потребою [5, с. 54]. Екзистенційна теорія Франкла складається з трьох частин: учення про прагнення до сенсу, про сенс життя і про свободу волі.

Основна теза вчення про прагнення до сенсу свідчить: людина прагне знайти сенс і відчуває екзистенційну фрустрацію або вакуум, якщо її спроби залишаються нереалізованими. Прагнення до сенсу Франкл розглядає як природжену мотиваційну тенденцію, властиву всім людям і основною рушійною силою поведінки і розвитку особистості. Відсутність сенсу породжує у людини стан екзистенційного вакууму, що є причиною неврозів [8, с. 60].

Головна теза вчення про сенс життя – життя людини не може позбутися сенсу ні за яких обставин; сенс життя завжди може бути знайдений. Відповідно теорії Франкла, сенс не суб'єктивний, людина не вигадує його, а знаходить у навколишній дійсності, у тому, що є для неї цінністю. Вчений виділяє три групи цінностей: творчості, почуття і ставлення. Сенс життя можна знайти в будь-якій із цих цінностей. Тобто, немає таких обставин і ситуацій, в яких людське життя втратило б свій сенс [6, с. 62].

У своїй концепції особистості Р. Мей особливо підкреслював унікальність особистості, вільний вибір

і усвідомлений цільовий аспект поведінки. Як і інші екзистенціалісти, Мей вважає, що:

1) існування передує сутності (важливіше, що люди роблять, а не хто вони є);

2) люди поєднують у собі риси як суб'єкта, так і об'єкта (люди є істотами, які і думають, і діють)

3) люди прагнуть знайти відповіді на найважливіші питання сенсу життя;

4) воля і відповідальність завжди врівноважують одна одну, тому жодна з них не може бути присутня у людині окремо від іншої;

5) жорсткі теорії особистості схильні дегуманізувати людину і перетворювати її на об'єкт або предмет для дослідження [6, с. 73].

Світ людини характеризується в екзистенціальній психології чотирма вимірами, між якими немає ієрархії: фізичне, соціальне, психологічне та духовне.

Процес екзистенціальної психокорекції дуже складний, і складається в розвитку внутрішньої самосвідомості, яка модифікує власні структури сприйняття, що змінює конструкт «Я і зовнішній світ». На цьому шляху можливий опір клієнта, тому що людина обмежена в доступі до своїх внутрішніх можливостей тим, як вона формує конструкт «Я і зовнішній світ».

В екзистенціальній психокорекції мова йде не про психотехніку як про сукупність прийомів, використуваних для розв'язання задач основної особистісної проблематики, а розглядаються підходи до розв'язання цих задач.

Перший підхід – акцент на розвиток самосвідомості [1, с. 59]. Усвідомлення власних мотивів, вибір переваг, системи цінностей, мети і змісту. У контексті екзистенціальної парадигми увага звертається на звільнену функцію самосвідомості, оскільки першість віддається не рефлексивній самосвідомості, а ціннісному переживанню свого «Я», відкриттю для себе значимості і цінності власного життєвого світу. Дати клієнту пережити й усвідомити свої обмеження, усвідомити потенційну волю від минулого, цінність свого «Я» і життя в сьогодні – такі основні передумови і відповідні їм відносини екзистенціального підходу [7, с. 153].

Другий підхід – культивування волі відповідальності [9, с. 133]. Відповідно до даної установки психолог прагне надати клієнту допомогу у виявленні способів відходу від відповідальності і волі, і заохочує прийняття ризику у відношенні цих цінностей. Роз'яснення того, що в клієнта завжди є вибір, заохочення відкритого визнання власної відмови від прийняття власності, підбадьорення у відстоюванні власної незалежності й акцент на особистих бажаннях і переживаннях клієнта, на його особистому виборі в тієї чи іншій життєво важливій ситуації – такі передумови реалізації даної установки [10, с. 223].

В екзистенціальній психокорекції відсутнє пряме навчання. Людина може навчитися тільки сама. Тому особливу значимість мають саме нюанси в поведінці, установках психолога. Розвиток відкритості, чутливості клієнта до нюансів відносини в спілкуванні – такий шлях екзистенціальної психокорекції.

Третій підхід – допомога або відкриття у створенні змісту. У реалізації даної установки корисна техніка

фіксування на змісті, запропонована Ю. Джендліном. Зміст її полягає у тілесних відчуттях в процесі будь-яких дій. Клієнта просять помовчати і зрозуміти свої справжні переживання, їх значимість для нього. Важливим моментом у застосуванні техніки є відкриття екзистенціального вакууму, тобто безглуздості життя, і конфронтація з клієнтом або полегшення його можливих переживань у зв'язку з цим [8, с. 80].

Психолог не вказує, у чому сенс життя клієнта, а лише створює умови для відкриття клієнтом або створення своїх власних умов ним самим. Причому варто пам'ятати, що зміст для екзистенціального психолога не дається безпосередньо, а приходить попутно, із залученням людини у творчість, творчу діяльність, у яких його ініціативі спрямовані звичайно не на себе, а назовні.

Четвертий підхід – унікальність та ідентичність [1, с. 69]. Ключ до реалізації даного механізму психокорекції – у заохоченні клієнта відкрито висловлювати свої почуття і створення диференціювання між почуттями і переживаннями: реактивними, ситуативними і глибинними. Основна лінія реалізації даної передумови – відкриття власного автентичного «Я» і «Я» несправжнього, коли клієнт говорить, робить і відчуває не те, що властиво йому, і не те що хочеться, а те, що пов'язано з імітацією життя, іграми, а не справжніми відносинами. Власна ідентичність, де «Я», «Мое», а де «Не Я», «Не Мое», і переживання своєї ідентичності, свого «Я» як неповторного унікального життєвого світу – такий основний орієнтир даної психокорекційної передумови [3, с. 201].

П'ятий підхід – робота з тривогою [9, с. 141]. В екзистенціальній психокорекції, на відміну від інших, не існує обов'язкового правила знижувати рівень тривожності клієнта. Тривога розглядається як один із проявів буття, тому психологу цікаво, яким чином клієнт намагається впоратися із тривогою, яку функцію виконує тривога, чи схильний клієнт прийняти свою тривогу, чи намагається пригнітити її.

Найголовнішим моментом у психокорекції і взагалі в роботі психолога є «не нашкодити». Усвідомити проблему клієнта, порівняти свої власні можливості і реально необхідну допомогу, – з цього повинна починатися робота з надання будь-якого виду психологічної допомоги. Адже якщо психолог відчуває непевність у своїх силах і можливості допомогти, то цю ж непевність відчує і клієнт. У цій ситуації навіть може з'явитися небажання щось робити і страх у клієнта. Адже його думки будуть спрямовані на те, що він дійсно «поганий», що йому допомогти не можна. Саме в цій ситуації можливе ще більше занурення в себе, повна замкнутість, відмова від усього, і небажання робити нові спроби убик здійснення корекції. Для запобігання подібній ситуації і для проведення екзистенціальної психокорекції перед психологом ставляться такі задачі:

- психолог повинен бути постійно присутнім, щоб сприяти клієнту в його зануренні в себе, і допомагати йому в більш повному, виразному описі свого інтересу у розв'язанні проблеми;

- другим аспектом є формування і підтримка переконаності клієнта в тому, що він здатний щось

зробити сам для самого себе;

- найважливішою задачею стає допомога клієнту у виявленні в собі сили, яка руйнує його самого і його життя; допомогти знайти консервативні структури, які він сам побудував і, відповідно, сам може їх змінити;

- психолог повинний бути співчуваючим і турботливим, особливо в моменти важких, глибоких і емоційних переживань клієнта;

- психолог повинен бути глибоко впевнений у тому, що клієнт у стані допомогти собі сам [7, с. 154].

Під час проходження психокорекції між психологом і клієнтом виникають певні взаємини. Саме в екзистенціальній корекції взаємини між клієнтом і психологом являють собою особливу цінність, оскільки ці відносини представляють собою самоцінність. Вони набувають неповторного особистісного відтінку, особистісного змісту, нюансів. Уся гама переживань у зв'язку зі спілкуванням з людиною як зі значимим іншим – джерело могутніх дій і особистісних змін [10, с. 256]. Повага, довіра і віра клієнту, саморозкриття і чесність стосовно себе, відмова від маніпулювання і готовність прийняти відношення до себе у відповідь на свою прозорість, за допомогою якої психолог своєю особистістю моделює продуктивні способи переживання, не беручи на себе відповідальність за нав'язування іншому своєї поведінки – це корекційна основа екзистенціальної психотерапії.

Більшість психотерапевтичних напрямів має на меті змінити життєву ситуацію клієнта, окремі аспекти або погляд на власні проблеми. На відміну від них екзистенціальний підхід такої мети не ставить. Сутність його полягає у цілковитому прийнятті існування (екзистенції) клієнта, всебічному і доброзичливому розумінні його. Тому екзистенціальний психотерапевт не прагне жодних змін, хіба що власних [9, с. 99].

Екзистенціальна (лат. *existentia* – існування) психотерапія – психологічна допомога, що ґрунтується на увазі, пошані і активному пізнанні терапевтом усіх особливостей і аспектів Індивідуального буття (екзистенції) особистості клієнта, без наміру з'ясувати патологічні чи неефективні характеристики його життя, поведінки і діяльності [8, с. 64].

Пацієнта навіть із серйозними порушеннями (помежовою патологією чи психозом), не кажучи вже про

невротичний рівень розладу, трактують не як хворого, ураженого чи неповноцінного, а як інакшого, що живе у своєму особливому світі. Відповідно, він заслуговує не лікування (терапії) чи виправлення, а зацікавленості, розуміння і поваги. Терапевт прагне проникнути у внутрішній світ пацієнта, шанує його і не має наміру щось там виправляти.

Фундатори екзистенціальної психотерапії були не просто психотерапевтами, а лікарями-психіатрами. Цей напрям став викликом традиційній «карально-виправній» психіатрії, а також буденному погляду на психічний розлад як на те, чого треба соромитись і що слід приховувати. Для екзистенціальної психотерапії і психіатрії лікування хвороби невіддільне від її розуміння, а зрозуміти суть, феномен, ідею або досвід означає спілкуватися з об'єктом розуміння його мовою. Безпосередність і неминучість екзистенційної ситуації присутні в аналізі кожного конкретного випадку. Пацієнт з його особливостями і проблемами для екзистенційного терапевта – пригода життя, унікальна зустріч, загадка загадок [3, с. 204].

За винятком дзезейн-аналізу, в екзистенціальній психотерапії важко вирізнити окремі терапевтичні школи. Вона є радше системою поглядів, норм і цінностей, властивих певним авторам. До того ж деякі теоретики не практикували як терапевти, а визнані практики (крім Л. Бінсвангера) залишили дуже мало праць, серед яких переважають т. зв. кейзи – описи клінічних випадків [1, с. 83].

Екзистенціальний підхід певною мірою споріднений із гуманістичним: праці Р. Мея, В. Франкла часто називають екзистенціально-гуманістичними, проте за змістом вони більше тяжіють до традиційних гуманістичних теорій.

**Висновки і перспективи.** Актуальність теми статті зумовлена тим, що у сучасному стресовому житті на перший план виходить самоцінність людини як особистості, що потребує відповідних психологічних підходів до корекційної роботи. Найголовнішим результатом, який характеризуватиме успішність проведення екзистенціальної психокорекції – є розширення буття клієнта і збільшення його життєвих сил.

З огляду на сучасні тенденції в суспільстві екзистенціальна психотерапія має велике майбутнє.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Балл Г. О. Интегративно-особистісний підхід у психологічній науці та практиці : монографія / Г. О. Балл, О. В. Губенко, О. В. Завгородня, В. Л. Зликов, Ю. М. Крилова-Грек; ред.: Г. О. Балл; НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. - К. : Імекс, 2012. - 205 с.
2. Бінсвангер Л. Бытие-в-мире: введение в экзистенциальную психиатрию / Л. Бінсвангер. - М. : КСП; СПб: Ювента, 1999. - 300 с.
3. Булах І. С. Консультативна психологія : навч. посіб. / І. С. Булах, І. М. Бушай, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін, Ю. А. Алексеева; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К., 2012. - 458 с.
4. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. - СПб. : Питер, 2001. - 304 с.
5. Гуманістична психологія : Антологія: В 3 т.: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Т. 1. Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. / ред.: Р. Трач, Г. Балл; Наук. Т-во ім. Шевченка у США. - К. : Унів. вид-во «Пульсари», 2001. - 252 с.
6. Мей Р. Происхождение экзистенциальной психологии // Экзистенциальная психология / Р. Мей. - М. : Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2001. - Терминологическая правка В. Данченко. - К. : PSYLIB, 2005. - 208 с.
7. Паркулаб О.Г. Психотехнічні аспекти екзистенціального консультування / Паркулаб О.Г. // 36. наук. праць: філософія, соціологія, психологія. - Івано-Франківськ: Плай, 2000. - Вип. 5. - Ч. 2. - С. 152-158.
8. Фрейдджер Р. Гуманістическая, трансперсональная и экзистенциальная психология. К. Роджерс, А. Маслоу и Р. Мэй / Р. Фрейдджер, Д. Фейдимен. - СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. - 221 с.
9. Чуйко Г. В. Экзистенційна психологія : навч. посіб. / Г. В. Чуйко, І. А. Гуляс, Т. А. Колтунович; Чернів. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича. - Чернівці : Прут, 2009. - 308 с.
10. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. - М. : Независимая фирма «Класс», 2005. - 576 с.

#### REFERENCES

1. Ball H. O. Intehratyvno-osobystisnyy pidkhd u psykholohichniy nautsi ta praktytsi : monohrafiya / H. O. Ball, O. V. Hubenko, O. V. Zavhorodnya, V. L. Zlyvkov, Yu. M. Krylova-Hrek; red.: H. O. Ball; NAPN Ukrayiny, Int psykholohiyi im. H. S. Kostyuka. - K. : Imeks, 2012. - 205 c.
2. Bynsvanher L. Вытє-v-myre: vvvedenye v єkzystentsyal'nyyu psykhatryyu / L. Bynsvanher. - M. : KSP; SPb: Yuventa, 1999. - 300 s.
3. Bulakh I. S. Konsul'tatyvna psykholohiya : navch. posib. / I. S. Bulakh, I. M. Bushay, V. U. Kuz'menko, E. O. Pomytkin, Yu. A. Alyeksyeyeva; Nats. ped. un-t im. M.P. Drahomanova. - K., 2012. - 458 c.
4. B'yudzhenal' Dzh. Yskusstvo psykhoterapevta / Dzh. B'yudzhenal'. - SPb. : Pyter, 2001. - 304 s.
5. Humanistychna psykholohiya : Antolohiya: V 3 t.: Navch. posib. dlya stud. vyshch. navch. zakl. T. 1. Humanistychni pidkhody v zakhidniy psykholohiyi KhKh st. / red.: R. Trach, H. Ball; Nauk. T-vo im. Shevchenka u SShA. - K. : Univ. vyd-vo «Pul'sary», 2001. - 252 c.
6. Mey R. Proyskhozhdene єkzystentsyal'noy psykholohyy // Єkzystentsyal'naya psykholohyya / R. Mey. - M. : Aprel' Press; ЭКСМО-Press, 2001. - Termynolohyeheskaya pravka V. Danchenko. - K. : PSYLIB, 2005. - 208 s.
7. Parkulab O.H. Psykhotekhnichni aspekty єkzystentsial'noho konsul'tuvannya / Parkulab O.H. // Zb. nauk. prats': filosofiya, sotsiolohiya, psykholohiya. - Ivano- Frankivs'k: Play, 2000. - Vyp. 5. - Ch. 2. - S. 152-158.
8. Freydzher P. Humanistyeheskaya, transpersonal'naya y єkzystentsyal'naya psykholohyya. K. Rodzhers, A. Maslou y R. Mєy / R. Freydzher, D. Feydymen. - SPb. : Praym-Evroznak, 2007. - 221 s.
9. Chuyko H. V. Ekzystentsiyana psykholohiya : navch. posib. / H. V. Chuyko, I. A. Hulyas, T. A. Koltunovych; Cherniv. nats. un-t im. Yu.Fed'kovycha. - Chernivtsi : Prut, 2009. - 308 c.
10. Yalom Y. Єkzystentsyal'naya psykhoterapyya / Y. Yalom. - M. : Nezavysymaya fyrma «Klass», 2005. - 576 s.

#### Existential trend in the modern psychology

##### Demchuk O.

**Abstract.** In modern theory and practice of counseling existential direction very poorly represented, although his need is obvious. Thus, based on existential crises can be death, the transitional periods in personal life and in the profession, making irreversible decisions sudden isolation, the search for meaning in life that the problems are in the competence of age existential counseling. The conceptual meaning of existentialism suggests that this is indeed one of the most personality-oriented areas of modern psychology, which seeks to explain the essence of man in inseparable unity with all structures of its existence. A significant potential is humanistic existentialism, which establishes man as a self-sufficient person.

**Keywords:** *existence, person., counseling, professional activity, intrinsic value.*

#### Экзистенциальное направление в современной психологии

##### Е. А. Демчук

**Аннотация.** В современной теории и практике психологического консультирования экзистенциальный направление представлено очень слабо, хотя его необходимость очевидна. Так, в основе экзистенциальных кризисов может быть смерть, переходные периоды, как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности, принятия необратимых решений, внезапная изоляция, поиски смысла жизни, то есть проблемы, находящиеся в компетенции возрастного экзистенциального консультирования. Концептуальное содержание экзистенциализма свидетельствует, что это действительно один из самых лично ориентированных направлений современной психологической науки, который стремится объяснить сущность человека в неразрывном единстве со всеми структурами ее экзистенции. Весомым является гуманистический потенциал экзистенциализма, который утверждает человека как самодостаточную личность.

**Ключевые слова:** *экзистенция, личность, консультирование, профессиональная деятельность, самооценочность.*