

ОБ ОСНОВНЫХ КООРДИНАТАХ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

© А.В. Васенкин

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, Российская Федерация, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Аннотация. В статье исследуется сущность основных отправных точек экзистенциальной психотерапии: смерть, свобода, изоляция и бессмысленность. Смерть рассматривается как неизбежный финал человеческого существования, который вызывает наибольшую тревожность. Причем именно смерть и близость смерти, т. е. неминуемая кончина человека, привносят в жизнь многие невротические ситуации. Проблема смерти и отношение человека к ней считается центральной в экзистенциальной терапии. Второй существенной координатой является свобода. Свобода в экзистенциализме понимается как открытость человека внешнему миру, полностью хаотическому и существующему вне человеческой воли. Она создает потенциальные возможности реализации индивидуального проекта личности, но, к сожалению, не каждый человек отдает себе отчет в том, что ему необходимо делать со свободой в мире, в котором отсутствует какая-либо упорядоченность жизненных процессов. Изоляция – это изначальное состояние одиночества человека в окружающем мире. Человек рождается один и умирает один, он всегда и повсюду в полной изоляции от мира, невзирая на то, что может постоянно взаимодействовать с внешней средой. Изоляция – это не просто отрешенность от внешних событий и людей, это фундаментальная, базовая изоляция. Смысл также является одной из существенных мировоззренческих и экзистенциальных координат. Если мы одиноки, свободны и смертны, то нам необходимо посвятить свою жизнь высшей идее, т. е. стремиться к смыслу. Осмысленность жизни – одна из тех задач, от решения которой зависит факт существования человека. В результате исследования указанных категорий, автором делается вывод, что специфическое отношение личности к данным категориям задает общую траекторию ее жизненного пути, а также составляет основу для психотерапевтической работы.

Ключевые слова: экзистенциальная психология, экзистенциальная психотерапия, свобода, смерть, изоляция, заброшенность, смысл, бессмысленность.

Информация о статье. Дата поступления 30 апреля 2018 г.; дата принятия к печати 1 июня 2018 г.; дата онлайн-размещения 30 июня 2018 г.

Формат цитирования. Васенкин А.В. Об основных координатах экзистенциальной психотерапии // Социальная компетентность. 2018. Т. 3. № 2. С. 91–95.

ON THE BASIC COORDINATES OF EXISTENTIAL PSYCHOTHERAPY

© A.V. Vasenkin

Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk 664074, Russian Federation

Abstract. The article deals with the essence of the basic starting points of existential psychotherapy: death, freedom, isolation, meaninglessness. Death is considered as the inevitable finale of human existence that causes the greatest anxiety. And it is death, the proximity of death, namely the imminent death of a person that brings many neurotic situations to life. The problem of death and a person's attitude to it is considered nuclear in existential therapy. Freedom, another existential coordinate, is also considered as a significant problem in the human existence. Freedom in existentialism is understood as the openness of a man to the external world, completely chaotic and existing outside

the human will. It creates the potential for the realization of an individual project of the individual, but, unfortunately, not everyone is aware of what he needs to do with freedom in the world where there is no order of life processes. Isolation is the initial state of human loneliness in the world. A man is born alone and dies alone. He is always and everywhere in complete isolation from the world, despite the fact that people can constantly interact with the external environment. Isolation is not just a detachment from external events and people. This is fundamental, basic insulation. Sense is one of the essential worldview and existential coordinates. If we are alone, free, and mortal, then we must devote our lives to the higher idea, that is, to the pursuit of meaning. The meaningfulness of life is one of those tasks on whose solution the fact of human existence depends. Based on the consideration of the above categories, the author concludes that the specific attitude of the individual to these categories sets the general trajectory of the individual' life, and also forms the basis for psychotherapeutic work.

Keywords: *existential psychology, existential psychotherapy, freedom, death, isolation, abandonment, meaninglessness*

Article info. Received April 30, 2018; accepted June 1, 2018; available online June 30, 2018.

For citation. Vasenkin A.V. On the basic coordinates of existential psychotherapy. *Social Competence*, 2018, vol. 3, no 2, pp. 91–95. (In Russian).

Статья посвящена раскрытию основных базисных положений экзистенциальной психотерапии и экзистенциальной психологии. В основу статьи положена известная работа американского психотерапевта и писателя И. Ялома «Экзистенциальная психотерапия» (Ялом, 1999). В работе автор дает обстоятельный анализ этого вида терапевтической работы с опорой на серьезные философские источники. Здесь необходимо отметить, что именно экзистенциализм, как философское направление, стал для психологии той базой, которая смогла сформировать подобную теорию. Философскую основу психотерапевтической работы можно обнаружить в трудах многих философов-экзистенциалистов, начиная с С. Кьеркегора. Особый вклад в экзистенциальную проблематику в свое время внесли такие философы, как Ф. Ницше, К. Ясперс, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр и др., а также писатели Ф.М. Достоевский, Л.Н. Толстой, Э. Хэмингуэй, А. Камю, Ф. Кафка. Экзистенциальная проблематика в философии и психологии достаточно широка, однако в данной работе рассматривается комплекс базовых положений экзистенциализма – анализ таких категорий, как смерть, свобода, изоляция и бессмысленность. Особенность этих категорий состоит в том, что именно в философии они обретают свое теоретическое обоснование, а уже благодаря деятельности психологов и психотера-

певтов прочно вводятся в практику терапевтической и консультационной работы.

Необходимо сказать несколько слов о проблематике экзистенциальной психотерапии. По словам И. Ялома, экзистенциальная психотерапия представляет собой вид динамической психотерапии, в процессе которой акцентируется внимание на развитии конфликта личности с данностями существования. Термин «динамический» раскрывает сам характер протекания данного вида терапии. Он показывает, что в терапевтическом процессе происходит осознание индивидом особых чувств по отношению к своей экзистенции, к ее базовым положениям. Другими словами, экзистенциальная психотерапия – это особое направление в психотерапии, которое перед индивидом ставит цель наиболее полного и глубокого осмысления собственной жизни, с принятием полной ответственности за нее, с пониманием того, что человек – существо свободное, которое самостоятельно без каких-либо посредников «творит» себя в этом мире.

Исходным пунктом экзистенциальной психотерапии выступает личностный индивидуальный конфликт динамического характера по отношению к «координатам» человеческой экзистенции:

1. Смерть – многие люди боятся смерти, и именно страх перед смертельным исходом жизни заставляет людей совершенно иначе смотреть на свое суще-

ствование.

2. Свобода – состояние человека, когда он сам является творцом своей судьбы. Многие люди указывают на внешние структуры, способные ограничить свободу, такие как ближайшее окружение, администрация, государство или Бог, однако только сам человек является ответственным за свою жизнь. Кстати, проблема существования Бога также по особому интерпретируется в экзистенциальной проблематике.

3. Изоляция (заброшенность) – состояние человека, при котором он чувствует абсолютное одиночество. Человек рождается и умирает в одиночестве, и ему нельзя скрыться от этой изоляции. Исходная заброшенность человека в мире и его постоянное стремление к людям являются ситуацией, порождающей многочисленные конфликты;

4. Бессмысленность (поиск смысла) – категория, отражающая внутреннюю полноту человеческого существования. В свое время, известный австрийский психолог и психиатр В. Франкл обозначил эту проблему и показал, что именно поиск смысла существования и потеря смысла для человека являются одной из главнейших мировоззренческих и жизнеутверждающих проблем.

Обозначив основные категории экзистенциальной психотерапии, перейдем к более подробному их рассмотрению.

Смерть. Вероятно, что люди в своем отношении к смерти испытывают страх не самого состояния небытия, а именно перехода к этому состоянию, т. е. страх умирания. Как указывают В.И. Долгова и Н.Г. Кормушина, страх человека возникает именно перед наступающим или ожидаемым неизвестным событием, которое может вторгнуться в его жизнь (Долгова, Кормушина, 2009). Смерть – это одно из таких событий. Примечательно, что понятие катарсиса имеет большое значение при рассмотрении проблемы смерти. Перед лицом смертельного ужаса, смертельной опасности или ожидаемой казни, человек способен входить в иное психологическое состояние, когда жизнь начинает обретать наивысшую ценность, и многие действия человека, направленные против этой жизни, исчезают.

Проблема смерти может иметь

двойной смысл. Во-первых, устойчивым в обиходе людей является выражение «живу так, как будто умираю каждый день». Это понятие раскрывает факт наступления экзистенциальной смерти, когда человек отрекается от собственного бытия и фактически влачет бессмысленное существование. В таком состоянии можно наблюдать различные аффективные и асоциальные действия от людей, испытывающих настроение «прижизненной смерти». Во-вторых, смерть понимается буквально, как прекращение физического существования человека. В данном случае, как было сказано, наступление такого события вызывает массу негативных реакций. Чаще всего страх.

В практике психотерапии интерес представляет именно второй случай отношения к смерти, когда человека охватывают противоречивые чувства в результате осознания факта собственной преждевременной смерти либо физического ухода из жизни близкого родственника. В случае, если смерть унесла из жизни человека его близкого родственника или любимого, то мы имеем дело с кризисом утраты. Человек в таком состоянии испытывает серьезное чувство опустошения. Вспоминая свою консультационную деятельность, В. Франкл писал, что однажды к нему обратился пожилой врач из-за тяжелой депрессии, возникшей в результате смерти его жены, которая умерла за два года до этого. Находясь в тупиковой ситуации, не зная, каким образом организовать работу с ним, В. Франкл спросил, что было бы, если бы он умер первым, и жена должна была бы жить без него. Доктор ответил, что для нее это было бы ужасно, она бы очень страдала. На что В. Франкл заметил: «Вы видите, доктор, теперь она не должна страдать. И это Вы, живя, спасаете ее от страданий. Но спасая ее, ...Вам приходится платить за это своими страданиями...». Доктор не сказал ни слова, пожал руку и спокойно ушел (Франкл, 1990).

Говоря о свободе как о втором базовом условии существования личности в экзистенциальной психотерапии, необходимо обратить внимание на смысл, который вкладывается в понятие «человеческая свобода». Свобода – это абсолютность действий, решений и поступков человека в его субъективном мире. Исходная позиция

здесь – это то, что человек творит сам себя, он создатель своего бытия, создатель своего жизненного проекта и жизненного пространства. Человек волен делать все, что ему вздумается, поскольку, как пишет Ж.-П. Сартр, «бога не существует», именно поэтому нет исходных координат для человеческой деятельности. Рождаясь, человек еще не представляет себя как личность, как социальный субъект, он всего лишь индивид. В процессе своего существования основной задачей человека является создание самого себя в этом мире. Жизнь человека – это акт самотворения.

Важно обратить внимание, что именно Ж.-П. Сартром свобода была выделена в экзистенциализме как категория самотворения человека. Он обозначил ее через понятие субъективности: «Человек – это прежде всего проект, который переживается субъективно, а не мох, не плесень и не цветная капуста..., человек станет именно таким, каков его проект бытия» (Сартр, 1989. С. 323). Субъективность экзистенциализма достаточно основательна. Каждый человек сам делает свою судьбу, осуществляя себя в окружающих условиях. Однако здесь важно внести уточнение в понимание свободы и субъективности. Не всегда и не во все времена человек сам себя проектировал. В экзистенциализме нельзя забывать о важной детали – человек это субъект-объектное существо, и в нем столько же субъективного, сколько и объективного, т. е. если мы говорим о свободе, то нельзя упускать из виду объективное влияние окружающей среды на человека. Это значит, что свобода человека не абсолютна, и не всегда, не во всей мере человек создает себя сам. Окружающие условия отражаются на личности человека не в меньшей степени, чем личные устремления, когда человек формирует проект себя.

Изоляция (зброшенность). Позиция экзистенциальной теории гласит, что человек – это существо одинокое в этом мире. Бога не существует, у человека нет фундаментальных оснований и он один. Ему не на кого и не на что надеется. Такая позиция может приводить людей к состоянию опустошения и кризиса, но, если проводить параллель с предыдущей координатой, становится понятно, что свобода и изоляция – состояния, имеющие общее основание.

Человек не ограничен никакими социальными контактами и нормами, в нем изначально не присутствует заложенная схема этических принципов. Человек – это свободный проект, сознание человека – «чистая доска». Его задача в своем одиночестве создавать себя через установление социальных контактов и связей.

Бессмысленность (поиск смысла). В экзистенциальной психотерапии проблеме осмысленности жизни придается существенное значение, поскольку она является жизнеутверждающей. Проблема смысла, можно сказать, это ключевая проблема. Обретение и утрата смысла в экзистенциализме воспринимаются как обретение желания жить и утрата желания жить. Каждый человек на протяжении своей жизни постоянно задает себе вопросы: зачем, для каких целей, во имя чего он живет, является ли его существование предначертанным высокой идеей свыше или он сам должен выбрать свое предназначение? Если человек в процессе поиска существенных оснований своей жизни терпит неудачу, то в лучшем случае он старается не думать об этом. В худшем случае он может свести счеты с жизнью. Вопросы о смысле жизни зачастую ставят людей в тупик, вызывают иронию, а иногда и агрессию, но неважно какая реакция следует за таким вопросом. Потребность в осмыслении собственного существования всегда является для человека одной из острейших тем. Успешное ее решение помогает поставить цель и определить пути ее достижения. В случае неудачи при ответе на вопрос о смысле жизни возникает явление, которое называется кризисом существования человека.

Кризис существования – это состояние тревожности, глубокого дискомфорта человека, которое возникает, когда ставится вопрос о смысле жизни. Экзистенциально-кризисные явления получили наибольшее распространение в тех культурах, где базовые потребности уже удовлетворены. Фактически при исследовании феномена экзистенциального кризиса мы говорим о смысле существования человека или о смысле жизни.

Таким образом, дана краткая характеристика основных исходных точек экзистенциальной психотерапии. Именно переживания, связанные со страхом смерти,

свободой выбора, заброшенностью, поиском смысла составляют «костяк» экзистенциализма и главные векторы консультационной и психотерапевтической работы. Понимание того факта, что человеческое существование уникально, требует серьезно-индивидуального подхода и выводит кон-

сультационную практику в иную плоскость – плоскость трансцендентного, где причины различных кризисных явлений, патологий и аффектов выявляются не в глубинах психики человека, а в высших уровнях человеческого существования.

Библиографический список

Долгова В.И., Кормушина Н.Г. Коррекция страха смерти у подростков: монография. Челябинск: Рекпол, 2009. 323 с.

Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1989. С. 319–344.

Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 576 с.

Критерии авторства

Васенкин А.В. провел исследование, оформил научные результаты и несет ответственность за плагиат.

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Сведения об авторе

Васенкин Алексей Владимович, кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры истории и философии Института экономики и управления, e-mail: vasenkinav@yandex.ru

References

Dolgova V.I., Kormushina N.G. *Korreksiya strakha smerti u podrostkov* [Correction of teenagers' fear of death]. Chelyabinsk: Reapol Publ., 2009, 323 p. (In Russian).

Sartre J.-P. *Ekzistentsializm – eto gumanizm* [Existentialism is a humanism]. *Sumerki bogov* [Twilight of the Gods]. Moscow: Politizdat Publ., 1989, pp. 319–344. (In Russian).

Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man's search for meaning]. Moscow: Progress Publ., 1990, 368 p. (In Russian).

Yalom I. *Ekzistentsial'naya psikhoterapiya* [Existential psychotherapy]. Moscow: Nezavisimaya firma "Klass" Publ., 1999, 576 p. (In Russian).

Criteria for Authorship

Vasenkin A.V. has conducted research, formalized research results and bears responsibility for plagiarism.

Conflict of Interest

The author declares no conflict of interest.

Author Credentials

Alexey V. Vasenkin, Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor of History and Philosophy Department of Economics and Management Institute, e-mail: vasenkinav@yandex.ru