
*Г.Д. Омелашко,
аспірант Слов'янського державного педагогічного університету*

ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ – СУЧАСНИЙ ГУМАНІСТИЧНИЙ ВИМІР ДОБИ

В умовах змінюваної реальності й її неконституційованості (а такою є сучасна доба), з одного боку, трансформуються попередні класичні форми світоуявлення, а з іншого – зароджуються принципово нові форми мислення та “оперування” дійсністю, внаслідок чого через зміну власного ставлення до дійсності відбувається її трансформація. Власне кажучи, і перший і другий інтелектуально-духовні феномени мають як спільне походження, так і значну кількість спільних точок перетину – вони укорінені в одній реальності і є її виразниками.

Тож цілком актуальним є їх дослідження з різних концептуальних та методологічних позицій, а певною мірою це буде і дослідженням сучасної соціально-історичної реальності в її інтелектуально-духовному вимірі.

Над цим в Україні працювали нині покійні В.Шинкарук, С.Кошарний, В.Табачковський та інші, а нині працюють В.Лях, К.Райда, В.Лук'янець, О.Соболь, А.Єрмоленко, Л.Ситниченко, Н.Хамітов.

У сфері сучасної психології, соціальної психології та психології особистості, а також психіатрії, на їх перетині з філософською антропологією та як постекзистенціалістські форми мислення (термін, запроваджений в Україні до активного наукового вжитку К.Ю. Райдою) виокремилися “гуманістична психологія” та “екзистенційна психологія” (або “екзистенційний аналіз”). Насправді це є один і той самий напрямок в межах інноваційних тенденцій у психології ХХ ст., до якого належать такі визначні постаті, як К.Роджерс, А.Маслоу, В.Франкл, Л.Бінсвангер, Р.Мей та ін. Спробуємо проаналізувати цей напрямок саме як феномен постекзистенціалістського мислення.

Виокремимо основні положення екзистенційної психології (“екзистенційного аналізу” та “гуманістичної психології”), проаналізувавши її становлення та розвиток на прикладі концепцій таких представників даної течії, як Бінсвангер та Мей [1; 5]. Окрім того, важливо також окреслити та усвідомити місце цієї течії в межах всього комплексу гуманітарного знання та сучасної філософської (світоглядної як такої) парадигми.

Методологією, якою ми послуговуємося, є феноменологічний опис (екзистенційна феноменологія), герменевтична інтерпретація, а також історичний та порівняльний аналіз.

В основі екзистенціальної психології – феноменологічна і екзистенціальна філософія та психологія (Кіркегор, Гуссерль, Гайдеггер, Ясперс, Сартр), а центральним її поняттям є “екзистенція” (як, власне, й у самому класичному екзистенціалізмі); основними виявами людської екзистенції виступають: турбота, страх, тривога, рішучість, совість, провина, любов тощо. Усі буттєві стани екзистенції найповніше виявляються в межових ситуаціях, найбільш гранична з яких – смерть людини та усвідомлення останньою її неминучості, тобто – буття як смертного, або, як сказав би Ж.-П. Сартр, як “носія ніщо” чи “перед обличчям ніщо” – вже згідно з Гайдеггером. У пограничних та екстремальних ситуаціях “одиничний індивід” (С.Кіркегор) найбільш повно досягає власну екзистенцію як “світле буття-ось” (М.Гайдеггер) і досягає індивідуальної свободи або ж, навпаки, впадає у відчай, руйнуючи себе як особистість. Сама свобода полягає у виборі та реалізації власної долі та “сутності” (тобто природа людини, характер індивіда похідні від способу їх буття в світі).

Екзистенціальна психологія та психотерапія є збірним поняттям для позначення психотерапевтичних підходів, у яких робиться нахил на вільний розвиток особистості, її унікальність, усвідомлення людиною власної відповідальності за формування свого

внутрішнього світу і вибору життєвого шляху. В Європі представниками екзистенціального аналізу є Бінсвангер, Бос, Франкл, в США виокремився екзистенціально-гуманістичний напрям, відомими представниками якого є Мей, Б'юдженталь, Ялом.

Розглядаючи природу людини та її психічні хвороби, представники цього напрямку піддають критиці класичний психоаналітичний підхід і його тлумачення етики людини – її бажань, життєвого вибору й ставлення до інших. Через психоаналітичну практику й піддавання пацієнта прийомам психоаналізу людина стає знеособленою, ізольованою, керованою, доступною аналізу і розрахунку, а тому приниженою. Натомість гуманістична концепція реабілітує й звеличує людину з метою нівелювання її відчуження, заохочує максимально повне дослідження унікальності й універсальності її природи. У цьому – її трансцендентальна сутність. За словами Франкла, “людина за своєю суттю прагне знайти мету і здійснити своє призначення в житті” [8]. Такий підхід включає як і трансперсональний, так і інтраперсональний виміри особистості.

Представники гуманістичного напрямку в психотерапії схильні вважати людину істотою за своєю природою активною, яка бореться, самоутверджується, розширює свої можливості, має майже безмежну здібність до позитивного зростання. Тому зусилля психотерапевта спрямовані на особистий розвиток пацієнта, а не просто на лікування хвороби. Терапевтичною метою є досягнення пацієнтом максимальної обізнаності або піднесення до вищого рівня свідомості, за якого, згідно з Меєм, “бути обізнаним щодо свого призначення в світі водночас означає бути призначеним для цього”. Представники цього напрямку застосовують такі широкі поняття, як “самовизначення”, “творчість”, “достовірність”, і методологію, яка дає змогу досягти максимальної інтеграції розуму, тіла й душі людини. Патологія розглядається ними як зменшення можливостей для самовираження, як результат блокування, придушення внутрішніх переживань або втрати відповідності їм. Невротична особистість розглядається як така, що страждає від придушення і фрагментації, а невроз – як основний наслідок відчуження індивідуума від себе, суспільства та світу. За Маслоу, патологія – це ослаблення людини, втрата нею людських можливостей або ж допоки що їх нездійсненність. Таким чином, хвороба, до якої застосовні звичні психіатричні поняття, та здоров'я розташовуються в межах континууму: ким людина прагне бути – ким вона може стати.

Першу спробу поєднання філософських ідей екзистенціалізму і сучасних йому психіатричних уявлень зробив швейцарський психоаналітик Людвіг Бінсвангер [1, 125–135]. У 30-х рр. XX ст. він запропонував психотерапевтичну концепцію екзистенціального аналізу (Daseinanalyse), сформулювавши принципи феноменологічного опису внутрішнього світу пацієнта.

Передусім Бінсвангер зробив спробу реформування психоаналітичного вчення як системи, що виводить релігію і мораль з інстинктивних бажань. Він вважав, що “тільки теоретично і абстрактно інстинкт і дух можуть бути розділені... Якщо Ніцше і психоаналіз показали, що інстинктивність, особливо у формі сексуальності, виходить за свої межі, щоб досягти вершин людської духовності, то ми повинні спробувати показати той рівень, до якого, виходячи за свої межі, доходить духовність – якнайглибші рівнини “вітальності”. Іншими словами, ми повинні спробувати показати, як може йтися про релігійне, моральне й естетичне життя в тих сферах людського існування, які дотепер здавалися підвладними вітальному й інстинктивному життю” [6, 80].

Крім того, психоаналіз не влаштовував його з тих самих причин, що й будь-які інші “пояснювальні” підходи до людської свідомості. У наукових теоріях, писав Бінсвангер, “реальність феноменального, його унікальність і незалежність поглинаються гіпотетичними силами, вабленнями й керівними законами” [6, 81]. Екзистенціальний аналіз, з його точки зору, має розірвати пута всіх спеціалізованих наукових концепцій людини і описати людське існування в його цілісності, тобто антропологічно.

Відповідно до цього Бінсвангер відкидав і принцип каузального пояснення психічних явищ, оскільки суб'єктивне значення і причинність, на його думку, виключають одне одного. “Об'єктивістські” концепції не дають істинного розуміння душевного життя невротика. Досвід індивіда не можна зводити до наукових понятійних конструкцій, а інтерпретувати в його власних термінах. Суб'єктові, у тому числі й психічнохворому, дано те, що орієнтує його в світі, ті “можливості”, які ним реалізуються, певна налаштованість. Тому, яким би дивним не здавався світ тієї або іншої людини, він завжди має бути зрозумілим та осмисленим через усвідомлення потреб, відчуттів, турбот, емоцій саме її, цієї людини. У ньому завжди наявні внутрішні простір і час, специфічне забарвлення, налаштованість на інших людей. Усупереч уявленням, властивим ортодоксальній психіатрії і психоаналізу, не існує “нормальної”, однакової для всіх реальності. Світ божевільного – осмислений, навіть якщо це не наші смисл та значення. Це – “його власний світ”, який психотерапевт повинен зрозуміти.

У дазайн-аналізі розглядають кілька можливих способів існування (модусів). За одновимірною способом існування (сингулярний модус) людина живе тільки для себе. Дуалістичний спосіб існування (дуальний модус) може бути досягнутий двома людьми, які люблять одне одного. Плюралістичний спосіб існування (множинний модус) означає формальні відносини з людьми, конкуренцію і боротьбу. Анонімний спосіб існування (анонімний модус) описує людину, що загубилася в натовпі.

Людське існування в “турботі” Бінсвангер позначає словосполученням “das Nehmen-bei-Etwas”, що приблизно можна передати як “сприйняття-за-щось” (у значенні чого). Таке існування має на увазі постійну матеріалізацію всього того, з чим людина має справу. Все тут зводиться до інструментальної корисності, все служить цілям контролю й експлуатації, постає в кількісному вигляді. “Хтось цілком зникає за сумою якихось щось, якими його сприймають; він цілком об'єктивується, тобто сконструйований, як калькульована механіко-динамічна система, із затисків і рукояток. Суб'єктивний полюс, “хто”, забутий або самооб'єктивувався. Ми не бачимо того, що це ми самі, а зробили своїм знаряддям” [6, 92].

Бінсвангер використовує “екзистенціальну комунікацію” як модус екзистенції, котрий протистоїть “турботі”. У ньому долаються конечність і частковість людини, її безупинне блукання від однієї мети до іншої. Це стан, в якому зникають час і рух. У ньому людина співвідноситься не з певним окремим аспектом реальності, а з тотальністю буття. Такий модус Бінсвангер називає “буття-один-з-іншим”, любовним віднесенням “Я” і “Ти” до “Ми”.

Зокрема, в просторі “турботи” людина співвідноситься зі всім як із сукупністю сил і перешкод, надбань і втрат, влади і підпорядкування. Протистояння одного одному, неминуче в “турботі”, відсутнє в “любовному бутті-один-з-іншим”. “Любов і влада або насильство взаємно виключають одне одного”. Якщо в “турботі” екзистенція забігає в майбутнє і є в кінцевому підсумку “буттям-до-смерті”, то в любові тимчасовість розчиняється у вічності. “Любов має інтерпретуватися не з конечності екзистенції, а з нескінченності” [1, 128].

Водночас Бінсвангер вважав, що індивідуалізм спричинює внутрішню порожнечу, “ніщо”, що стає причиною низки психічних захворювань. Справжнє буття припускає, з його точки зору, що людина прагне не до заперечення світу, а до безперервного співвіднесення свого приватного існування з “підгрунтям Буття”. Зупинка на цьому шляху може призвести до “заклякості” й абсолютизації якогось зі станів, що “став”, тобто – досягнутого вже і як такого.

Таким чином, мета психотерапії методом дазайн-аналізу полягає в тому, щоб сприяти індивідові в пізнанні ним своїх можливостей, адже це потрібно для розв'язання завдань, що стоять перед ним. Критерієм ефективності такої психотерапевтичної роботи є відновлення здатності до саморозвитку.

Теоретичні розробки Бінсвангера дістали своє конкретне втілення в працях М.Боса, Р.Куна і Р.Страуса.

Іншим яскравим представником екзистенціальної психології є американський психоаналітик Ролло Мей [5], який намагався поєднати реформований психоаналіз З.Фрейда з ідеями С.Кіркегора, прочитаного “онтологічно”, тобто крізь турботу про “буття і час” М.Гайдеггера, “екзистенціальний аналіз” Л.Бінсвангера та теологію П.Тілліха. Він дійшов висновку, що причиною неврозів є не проблеми з минулого пацієнта (фіксації лібідо, порушені об’єктні відносини та ін.), а ті проблеми, які він не може вирішити зараз. Така актуальна імпотентність неминуче призводить до втрати спонтанності, спрямованості на майбутнє, творчих здібностей.

Масова культура, яка заохочує конформістські тенденції у суспільстві, призводить до того, що сучасні люди пригнічують в собі відчуття буття, пов’язане з досвідом їх існування, як свідомим, так і несвідомим. Тим часом людям життєво необхідно відчувати своє буття в світі і мати основний “Я-існую” досвід. Як згадує Мей, один із його пацієнтів сказав про це так: “Оскільки я Є (Існую), я маю право Бути”. Очевидно, досвід “Я-існую” сам по собі не сприяє вирішенню проблем пацієнтів, але є неодмінною умовою для такого вирішення.

Психічно нормальна людина, вважає Мей, здатна сама знаходити конструктивні шляхи для самовираження: “Світ є структурою смислових відношень, в яких існує особа і в них вона бере участь” [5]. Світ включає минулі події, які існують не об’єктивно, а залежно від відношення індивіда до них, від того значення, яке вони для нього мають, та можливостей індивіда. Людина весь час немовби “добудовує” свій світ. Слідом за Л.Бінсвангером Мей вирізняє три “основні модуси світу”.

Перший, Umwelt, – “зовнішній світ”. Це – природний світ, закони природи і навколишнє середовище. Umwelt і тварин, і людей включає біологічні потреби, прагнення, інстинкти, а також життєві цикли кожного організму. Природний світ сприймається як реальний.

Другий, Mitwelt, – “сумісний світ”. Це – соціальний світ спілкування людей з подібними до них людьми окремо і в групах. За наявності як особистих, так і групових відносин люди впливають одне на одного і на структуру значення, яка розвивається. Слідом за М.Бубером Мей пише про те, що суть людських відносин полягає у взаємній зміні. Значущість взаємостосунків залежить від того, наскільки індивід цінний, важливий, привабливий для партнера. Так само від міри залучення людей до життя групи залежить те, яке значення має для них ця група.

Третій, Eigenwelt, – “внутрішній світ”. Він унікальний у кожної людини і зумовлює розвиток її самосвідомості і самоусвідомлення. Eigenwelt також лежить в основі збагнення значення речі або людини. Саме він визначає індивідуальне відношення до речей і людей (наприклад, вираз “Ця квітка красива” з погляду Eigenwelt означає “Для мене ця квітка красива”).

Три види буття взаємопов’язані між собою. Проте “власний світ” людини не може бути зведений лише до цих модусів. Він припускає також самовіднесеність і самосвідомість.

Ключовим поняттям для розуміння людського світу Мей вважає тривогу. Вона неминуче присутня в людському житті. За твердженням дослідника, бути людиною – означає бути тривожним. Роблячи відмінність між нормальною і невротичною тривогою, він визначає нормальну тривогу як наслідок загрози людському існуванню або цінностям, які індивід ідентифікує зі своїм існуванням. У ході нормального розвитку кожна людина зазнає різних загроз своєму існуванню. Одним із джерел нормальної тривоги є людська екзистенціальна уразливість щодо природи, хвороби й смерті. Інше джерело тривоги – це потреба поступово ставати незалежним у своєму становленні. Люди можуть використовувати такі загрози з користю для себе як повчальний досвід і продовжувати розвиватися. Р.Мей пише про це: “... якщо до цієї форми тривоги підійти конструктивно –

що відбувається, коли людина як усвідомлює безглуздість існування, так і спрямовує зусилля на подолання цієї безглуздості – то зрештою розширюється самосвідомість людини, людина краще розуміє свою відмінність від світу небуття, від об'єктів” [5, 23].

Нормальна тривога характеризується трьома рисами. По-перше, вираженість нормальної тривоги відповідає серйозності об'єктивної загрози, що має місце в ситуації, що склалася. По-друге, нормальна тривога не призводить до придушення. По-третє, таку тривогу можна використовувати творчо – ідентифікувати чинники, що зумовили її виникнення, і намагатися протистояти цим чинникам. Звідси випливає головне завдання екзистенціальної психотерапії – допомогти пацієнтам навчитися миритися з “нормальними” неприємностями, які є частиною людського існування.

Невротична тривога докорінно відрізняється від нормальної. Це, передусім, неадекватна реакція на об'єктивну загрозу. Така тривога передбачає придушення і є, швидше, руйнівною, ніж конструктивною. Проте невротичну тривогу можна розглядати й з іншої точки зору. Люди суб'єктивно реагують на об'єктивні загрози, при цьому сильний вплив на реакцію людей чинять їх внутрішні психологічні моделі й конфлікти. Придушення та блокування усвідомлення, пов'язані з невротичною тривоگوю, роблять людей більш уразливими щодо загроз. Це пояснюється тим, що люди втрачають доступ до важливої інформації, за допомогою якої можна ідентифікувати загрози і впоратися з ними.

Отже, основний принцип екзистенціальної психотерапії Мей полягає в тому, що невротичних страхів індивід позбавляється через усвідомлення “базисної тривоги”, оскільки, з його погляду, існує зворотне відношення між усвідомленням тривоги і присутністю симптомів. Тривога, як страх за саме буття, має “розчинити” всі невротичні фобії. Усвідомлена тривога має бути використана також для інтеграції “Я”.

Мей також вважає, що, подібно до тривоги, важливою складовою людського існування є вина. Можна розрізнити нормальну і невротичну вину. В основі невротичної лежить уявна провина, спрямована проти інших людей, батьківських наказів і прийнятих соціальних правил. Нормальна вина – це заклик до совісті, вона спонукає людей надавати більшого значення етичним аспектам своєї поведінки. Іншою формою вини є екзистенціальна, або онтологічна. Мей розрізняє три її форми.

Перша форма відповідає Eigenwelt і є наслідком невміння жити відповідно до свого потенціалу. Як приклад можна навести ситуацію, коли люди можуть відчувати вину, вважаючи, що вони заподіяли шкоду самі собі.

Друга форма екзистенціальної вини відповідає Mitwelt. В її основі лежить спотворення індивідом дійсності своїх близьких: людина може відчувати вину, вважаючи, що вона заподіяла шкоду своїм близьким або друзям.

Третя форма екзистенціальної вини відповідає як Umwelt, так і двом іншим “видам буття”, і є “виною роз'єднання”, об'єктом якої виступає природа як ціле.

Мей описує відчуття екзистенціальної вини як “позитивну конструктивну емоцію... сприйняття відмінності між тим, що є річчю, і тим, чим вона мала б бути” [2, 160]. Екзистенціальна вина універсальна, оскільки корениться в самоусвідомленні. Вона не є результатом невиконання батьківських наказів або порушення культурних норм, а пов'язана з можливістю вибору, яка є в кожній людині. Таким чином, поняття “екзистенціальна вина” міцно пов'язане з поняттям особистої відповідальності. Сама по собі екзистенціальна вина не є невротичною виною, але вона має потенціал, який може спричинити її перетворення в невротичну вину. Проте, за правильного підходу, екзистенціальна вина може дати індивідові користь, сприяючи його здатності миритися з навколишнім світом і співчувати іншим людям, а також розвитку творчого потенціалу.

Як “онтологічні умови” людського існування Мей розрізнив такі структури “буття-в-світі”: 1) центрована – людина повинна мати мужність вважати себе окремим і незалежним центром усього навколишнього, затверджувати себе в цій якості; 2) самоствердження – людина повинна реалізовувати себе у виборі; 3) співучасть – людина повинна співвідносити себе з іншими людьми; невротичні симптоми з'являються,

коли або співучасть, або центрована домінують; 4) усвідомлення – кожна людина має досвід самої себе, своїх бажань і потреб; цей досвід наявний ще до ясної свідомості й доцільної дії; 5) тривога, в якій людині відкривається можливість небуття.

Крім того, “необхідними умовами” людського існування Мей вважає любов і волю. Воля пронизує все “буття-в-світі”, оскільки тільки в акті вибору людина стає ідентичною самій собі. Воля – як організуючий принцип, що вимагає рефлексії, свідомого рішення під час реалізації бажань. Іntenціональні акти волі формують той смисловий зміст, з якими має справу людина. Це – “спосіб усвідомлення реальності”, розуміння світу і самих себе. Структура інтенціональних актів визначає “буття-в-світі” кожної людини.

Відповідну мету психотерапії Мей убачає у виявленні “базисної” інтенціональної структури пацієнта, яку треба довести до його свідомості і перебудувати. Тому процес терапії полягає, за його словами, в “поєднанні одного з одним трьох вимірювань – бажання, волі й рішення”.

Підсумовуючи, можна резюмувати, що обидва яскраво виражені представники екзистенціальної психології – (гуманістичної психології) і Бінсвангер, і Мей – спираються на принципово нові виміри та підходи до розуміння як природи особистості, так і ролі психології, психіатрії, зрештою – й філософії. З одного боку, вони цілком відповідають так званому мультипарадигмальному чи мультиверсальному характеру сучасної доби та наукового знання відповідно, а з іншого – визнають, що й негативні виміри дійсності (наприклад, психопатологічна свідомість) – це така сама частина нинішньої реальності, ширше – дійсності в цілому, як і, здавалося б, цілком позитивні та “здорові”. Причому варто також пам’ятати, що критерії “здоров’я” завжди були доволі відносними, а за сучасних обставин екзистенційної кризи ідентичності – і поготів. Відтак на перше місце виступають внутрішній світ особистості, її життєва наснага та бажання розвиватися, – а куди і яким чином – це неначе відступає на другий план. На перший же виходить цінність самої людини, звідси й “гуманістична” чи “екзистенційна” психологія. Таким чином, постекзистенціалістський напрям у сучасній психології, взятий у його філософському вимірі й осмисленні, може бути розцінений як нова форма гуманізму (поряд з гуманізмом античним, ренесансним, етичним гуманізмом Канта та ін.) – гуманізму кінця ХХ – початку ХІХ ст., який ще має набрати подальшого власного розвитку та мати відповідні до нього наслідки та результати.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бінсвангер Л.* Феноменология и психопатология // Логос: Философско-литературный журнал. – № 3. – 1992 (1).
2. *Экзистенциальная психология. Экзистенция.* – М., 2001.
3. *Кьеркегор С.* Страх и трепет. – М., 1993.
4. *Ленг Р.Д.* Расколотое “Я”. – СПб., 1995.
5. *Мей Р.* Проблема тревоги. – М., 2001.
6. *Руткевич А.М.* От Фрейда до Хайдеггера: Критический очерк экзистенциального психоанализа. – М., 1985.
7. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. – М., 1990.
8. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. – М., 1999.