

Лекція 5

Тема лекції: Екзистенційний напрям у психологічному консультуванні.

Література:

1. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування: Навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 152 с.
2. Екзистенціальна орієнтація в психологічному консультуванні. 2022. URL: http://www.ni.biz.ua/13/13_9/13_93603_ekzistentsialnaya-orientatsiya-v-psihologicheskom-konsultirovanii.html
3. Віктор Франкл. Логотерапія — метод екзистенціального психоаналізу. 2021. URL: <https://alexus.com.ua/viktor-frankl-logoterapiya-metod-ekzistencialnogo-psixooanalizu/>

План лекції:

- 5.1. Структура особистості
- 5.2. Екзистенційна модель механізмів захисту
- 5.3. 5.4. Спецтехніки. Парадоксальна інтенція

Зміст лекції

5.1. Структура особистості

Слово «екзистенція» – походженням з латини і означає: – існування, життя, буття. Отже, прикметник «екзистенційний» можна відслідкувати від латинського слова *existentialis*, що означає «той, що належить до існування».

Екзистенційна психологічна допомога — це консультативна модель, в якій основні внутрішні конфлікти зосереджуються навкруги усвідомлення екзистенційних розладів, що ведуть до виникнення почуття тривоги. Ірвін Ялом (1931) і Ролло Мей (1909-1994) — основоположники динамічної теорії екзистенційного консультування. Їх основні праці: "Теорія і практика групової психотерапії", "Групова психотерапія стаціонарних хворих", "Екзистенційна психотерапія", "Сучасна психотерапія"(Мау, Уайош, 1989).

На думку Ролло Мея, складовими особистості є свобода, індивідуальність, соціальна інтегрованість, глибина релігійності (духовності). Звідси виходить, що особистість — це здійснення процесу життя в вільному, соціально інтегрованому індивідуумі, наділеному духовним началом.

При цьому виділяють екзистенційні межові проблеми — *смерть, ізоляцію, свободу і безглуздість (позбавлення сенсу)*.

Свобода — це основний принцип, обов'язкова умова існування особистості і одночасно її складова. Здоровий глузд може стримувати імпульси, підтримувати їх у стані рівноваги, поки не буде прийняте рішення на користь одного з них. Наявність творчих можливостей, рівноцінних свободі, є головною властивістю, що визначає особистість.

Переживання свободи сприяє особистісному зростанню. Чим здоровішою стає людина, тим вільніше вона творить себе з життєвого матеріалу, і тим більшого потенціалу набуває свобода. Таким чином, допомагаючи клієнту подолати особистісну проблему, консультант допомагає стати більш вільним. Однак варто пояснити йому складний механізм прийняття рішень, коли необхідно враховувати весь попередній досвід і вплив всіх факторів підсвідомості, що допоможе клієнту усвідомити і навчитись використовувати можливості вільного існування. Окрім того, особистість — це, перш за все, індивідуальність, включена в соціум, наділена певним рівнем духовності і соціальної інтегрованості.

Смерть. Життя і смерть, буття і небуття є скоріше взаємозалежними, ніж паралельно існуючими категоріями. Смерть - основне джерело тривоги і невротичної, і нормальної, і екзистенціальної. Можливо, вираз «жах смерті» точніше, ніж вираз «тривога, пов'язана зі смертю», відображає силу пов'язаного зі смертю занепокоєння. Тривога, пов'язана зі смертю, побоювання перестати існувати можуть бути як свідомими, так і підсвідомими. З самого раннього дитинства люди надзвичайно стурбовані неминучістю смерті. Сильну тривогу, пов'язану зі смертю, ймовірно, можна придушити. Для того щоб впоратися з жахом потенційного неіснування, люди споруджують

захисти, що базуються на запереченні смерті. Значною мірою розвиток психічної патології обумовлено вчиненням невдалих спроб вийти за рамки смерті. Перший екзистенційний конфлікт - це конфлікт між усвідомленням неминучості смерті і бажанням продовжувати жити: конфлікт між боязню неіснування і бажанням бути.

Ізоляція. Існують три форми ізоляції. При наявності *міжособистісної ізоляції*, часто пережитої як самотність, люди в різному ступені відрізані від інших. Виникнення міжособистісної ізоляції може бути обумовлено недостатнім розвитком соціальних навичок, наявністю психопатології, власним вибором або необхідністю. При наявності *внутрішньоособистісної ізоляції* у людей заблоковано усвідомлення частин самих себе або ж люди як би відділені від деяких своїх частин. Якщо міжособистісна ізоляція може бути не пов'язана з патологією, то внутрішньоособистісна ізоляція має на увазі патологію за визначенням. В основі екзистенціальної ізоляції лежить положення, згідно з яким кожна людина вступає в світ, живе в ньому і залишає його самотнім. В кінцевому рахунку, існує нездоланна прірва між «Я» і іншими. І. Ялом зазначає, що екзистенціальну ізоляцію можна навіть віднести до більш фундаментальної форми ізоляції, а саме до «відокремлення від світу». *Третій екзистенціальний конфлікт* - це конфлікт між усвідомленням людьми їх фундаментальної ізоляції і їх бажанням встановлювати контакти, шукати захист і існувати в якості частини більшого цілого.

Безглуздість. В чому сенс життя? Люди вимагають послідовності, цілі та значення (сенсу). Нейро-психологічна організація людей така, що вони схильні шукати моделі і смисли. Однак парадокс полягає в тому, що Всесвіт байдужий, і в ньому немає якогось загального певного сенсу. Можна провести відмінність між космічним змістом (чи підходить людське життя під якийсь всеосяжний космічний зразок) і земним змістом, сенсом свого життя. Внаслідок ослаблення впливу релігійних вірувань сучасні люди стикаються з необхідністю знайти світський особистий сенс при відсутності космічного сенсу. Це призводить до виникнення *четвертого внутрішнього*

екзистенціального конфлікту - конфлікту між потребою людей в сенсі і байдужим світом, в якому немає ніякого сенсу.

Головна мета консультування — досягти того, щоб особистість переживала своє існування як реальне. При цьому враховується протистояння клієнтів внутрішнім конфліктам і здатність миритись з ними; стратегія захисту і стратегія ухиляння, звільнення клієнтів від здатності бажати, розвиток здатності проявляти співпереживання, вольові якості та прагнення самостійно приймати рішення.

Консультативні підходи до переживання людьми почуття тривоги, викликаної ізоляцією:

- протистояння ізоляції;
- визначення механізмів захисту і розвитку міжособистісної патології;
- прогресивність стосунків "консультант — клієнт".

5.2. Екзистенційна модель механізмів захисту

Екзистенційна психологічна допомога - це консультативна модель, в якій основні внутрішні конфлікти зосереджуються навкруги усвідомлення екзистенційних розладів, що ведуть до виникнення почуття тривоги.

Усвідомлення максимальної стурбованості (це здійснюється на певному рівні внутрішнього конфлікту); тривога; механізми захисту (тут визнаються як звичайні механізми типу проєкції, так і специфічні механізми від кожного з видів тривог).

Люди розробляють як свідомі, так і підсвідомі психологічні операції, щоб впоратися з тривогою, яку породжує основними екзистенційними занепокоєннями.

Виділяють два типи психологічних операцій, або механізмів захисту. По-перше, є звичайні механізми захисту, такі як проєкція, які працюють незалежно від джерела тривоги. По-друге, існують специфічні механізми захисту від кожного з чотирьох основних занепокоєнь. Ці механізми не тільки

допомагають захиститися окремим клієнтам, вони підтримуються цілими культурами.

Практика. Екзистенційне консультування як деякий погляд на людське існування (однак це не строга система) передбачає неприйняття механічних підходів. Клієнт тут представлений як індивідуум, який зіткнувся з такою реальністю, в якій є місце внутрішнім конфліктам. Використання підходу можливе також і в екстремальній ситуації.

Стосунки консультанта і клієнта можна характеризувати як присутність, автентичність, відданість, відсутність контрпереносів. У процесі консультування характерним є саморозкриття консультанта.

У ході індивідуального консультування враховують сформованість певних видів захистів (від тривоги, пов'язаної зі смертю, свободою, ізоляцією, в ситуації відсутності смислів). Підхід використовується і в груповому консультуванні.

Екзистенціальна терапія - це динамічний терапевтичний підхід, що фокусується на базисних проблеми існування індивідуума.

Екзистенційна позиція полягає в тому, що сутність людини не задана спочатку (як впливає з концепцій А. Маслоу, К. Роджерса та інших представників ЛЦП), а знаходиться людиною в процесі індивідуального пошуку власної унікальної ідентичності. При цьому з екзистенціальної точки зору в природі людини є не тільки позитивний потенціал (на чому наполягають прихильники ЛЦП), але і негативні, навіть деструктивні можливості - і тому все залежить від особистих виборів самої людини, за які він і несе персональну відповідальність.

5.3. Логотерапія

Логотерапія (від грец. *logos* — сенс і *therapeia* — догляд, турбота, лікування) — психотерапевтична стратегія розроблена Віктором Франклом, заснована на думці, що розвиток особистості зумовлений прагненням до пошуку і реалізації сенсу життя. Якщо у людини немає сенсу життя чи він

недосяжний, то виникає екзистенційна фрустрація, що проявляється в неврозах. В рамках логотерапії ставиться завдання допомогти людині у набутті сенсу його життя, який не може бути просто запозичений в інших. Для його вирішення був розроблений метод сократівського діалогу, в якому відбувається обговорення особистого досвіду, що стосується насамперед трьох сфер, в яких може бути знайдений індивідуальний сенс життя. Це творчість, переживання і усвідомлене ставлення до обставин, на які не можна вплинути. Однією з основних областей, в якій індивід може отримати підтримку в пошуках сенсу, є релігійна віра. В рамках логотерапії також був розроблений метод парадоксальної інтенції, орієнтований на лікування фобій і нав'язливих станів, і метод дереклексії, призначений для лікування сексуальних неврозів.

Мета — допомагати знаходити сенс. Логотерапевти — вихователі відповідальності. Віктор Франкл (1905) сам пережив фізичні і психологічні страждання (перебуваючи в концтаборах). Він показав свої пошуки сенсу життя в таких працях: "Людина в пошуках смислу: вступ до логотерапії", "Підсвідомий Бог: психотерапія і теологія" й інші. Психолог писав: "Я бачив смисл мого життя в тому, щоб допомагати іншим побачити смисл у своєму житті"(Бгапк1, 1988).

Основні положення. Свобода волі. Прагнення до смислу. Усвідомленість. Духовне безсвідоме. Свідомість. Релігійне підсвідоме. Сенс життя і смерті. Самотрансценденція. Джерела смислу. Сенс в роботі, любові, в стражданнях, у минулому, надсмисл. Екзистенційний вакуум. Екзистенційна фрустрація. Ноогенний невроз. Масова невротична тріада.

Франкл вважає, що прагнення до реалізації людиною сенсу свого життя є вродженою мотиваційною тенденцією, притаманною всім людям. Навіть самогубець вірить у сенс якщо не життя, то смерті. Не людина ставить питання про сенс свого життя — життя ставить ці питання перед нею. Сенс виступає своєрідним імперативом, що вимагає своєї реалізації.

Яким же шляхом людина може отримати знання про існування несвідомого? В. Франкл вважає, що органом велінь цієї вищої інстанції є совість — смисловий орган, інтуїтивна здатність відшукувати єдиний смисл, що криється в кожній ситуації. Її можна визначити як здатність у будь-якій ситуації відшукувати прихований смисл, єдиний, притаманний лише їй. Совість дологічна й ірраціональна; її специфікація — інтуїтивне розуміння. В. Франкл розуміє совість не лише як психологічну даність, але й як трансцендентальність. Тому совість — голос непізнаного, трансцендентного. Людина чує цей голос у власній душі, але він доноситься до неї з вершин несвідомого. Совість як іманентно-психологічний чинник є трансцендентним феноменом. Через неї розкривається сутність, трансцендентність духовного несвідомого. «Совість — це лише іманентна сторона трансцендентного цілого, вона возвеличується над площиною психологічної іманентності, трансцендентна по відношенню до цієї площини».

Совість є голосом трансцендентного, вона сама трансцендентна. Хоча нерелігійна людина й має совість, вона не усвідомлює її трансцендентності. Нерелігійна людина сприймає свою совість як психологічну даність, вважає її останньою інстанцією, перед якою несе відповідальність. Насправді це лише підніжжя гори. Щоб зазирнути далі, зійти на незвідану, утаємничену вершину, потрібно бути мужнім. Саме такою, з погляду Франкла, є релігійна людина, котра відкриває за совістю «Ти» Бога. «Адже ніколи й за жодних обставин не здатна була б совість мати вирішальне слово в іманентності, якби вона не була словом „Ти“ трансцендентності». Бог в логотерапії В. Франкла — це персоналізована совість, а совість — підсвідомий Бог, що криється в кожній людині. Совість — це той орган смислу, який неможливо імплантувати; його можливо лише відкрити й актуалізувати.

Франкл вважав, що втрата сенсу існування викликала в західному суспільстві новий тип неврозу — «ноогенний невроз». Ноогенний невроз має місце не в психічній, а ноогенній (від грец. «ноос», «нус» — розум, як носій смислів) сфері людського існування. В роботі «Лікар та душа» він пише про

те, що до психотерапевта нерідко звертаються з тими ж проблемами, які насправді повинні ставитися перед священиком. Між іншим подібні думки розвивав у своєму вченні і Карл Юнг.

Ноогенні неврози виникають не через конфлікти між прагненнями і свідомості, а через конфлікти між різними цінностями; іншими словами вони є результатом моральних конфліктів чи, кажучи більш узагальнено, духовних проблем. Значне місце серед таких проблем займає екзистенційна фрустрація. Екзистенційна фрустрація може призвести до ноогенного неврозу.

Екзистенційний вакуум, чи екзистенційна фрустрація, — феномен, що характеризується суб'єктивними переживаннями нудьги, апатії, порожнечі, цинізму.

Свобода волі, вважає Франкл, належить до безпосередніх даних людського досвіду. Її можна феноменологічно описати, але неможливо звести до причинних зв'язків. Воля до сенсу протиставляється Франклом «принципу задоволення» психоаналізу і «волі до влади» індивідуальної психології. Він вважає, що людські мотиви і цілі завжди усвідомлені. Сенс життя, згідно з Франклом, «це те, що міститься в ситуації, таке, що розуміє під собою питання і вимагає питання... У кожній проблемі є тільки одне рішення, і воно правильне; у кожного рішення — тільки один сенс, і він справжній».

Відомий випадок, який Франкл описує в «Основних поняттях логотерапії», в розділі під назвою «Логодрама» — матір хлопчика інваліда, перший син якої загинув хотіла покінчити з життям. В їхній клініці вона проходила курс реабілітації і брала участь у психодрамі. Франкл вирішив зімпровізувати і запропонував іншій жінці, що теж грала роль в психодрамі уявити, що їй вже 80 років і попросив підбити підсумки свого життя. В результаті жінка вирішила, що хоч жила безтурботно, але даремно. Теж саме він запропонував зробити жінці-самогубці. Матір сина інваліда сказала, що хоч у житті у неї трапилось багато горя і вона втратила свого старшого сина, але вона не віддала сина в притулок і зробила все, щоб її син мав повноцінне життя і виріс чудовою людиною. Вона розплакалась і сказала, що життя вона

прожила не даремно. Дивлячись на себе вже ніби старою, вона усвідомила сенс свого життя і страждань.

Нововведення. Відчуття безглуздості як частина реакцій на життя. Переживання зростання. Поширення екзистенційного вакууму та екзистенційної фрустрації. Невротизація суспільства. Практика. Поглиблення екзистенційного усвідомлення. Фокусування на пошуках сенсу. Парадоксальна інтенція і дерефлексія як основні логотерапевтичні методи.

Для того щоб допомогти людині у вирішенні її проблем, Франкл пропонує два основні методи:

метод дерефлексії;

метод парадоксальної інтенції.

Метод дерефлексії означає зняття зайвого самоконтролю, роздуми про власні труднощі. Так, в ряді досліджень було показано, що сучасна молодь в основному потерпає через думки про те, що у неї є комплекси, більше аніж власне від комплексів.

Метод парадоксальної інтенції передбачає, що психолог надихає клієнта саме на те, чого той намагається уникнути. При цьому активно використовуються різні прояви гумору.

В логотерапії також використовуються наступні *засоби* - персональне осмислення життя; «сократівський діалог».

Засіб персонального осмислення життя полягає в тому, щоб людині, що втратила сенс життя, сказати, показати, що він потрібний іншій людині, що життя у нього втрачає для цієї людини сенс. Для матері, що втратила дорослу дитину, сенсом життя може стати виховання внуків.

«Сократівський діалог» — притягнення клієнта до співпраці і розширення сфери його свідомості. «Сократівський діалог» — свого роду інтелектуальний поєдинок між психологом і клієнтом, у ході якого корелюються непослідовні, суперечливі і бездоказові судження клієнта.

Унікальний сенс життя (чи загальні цінності, які виконують ту ж функцію) може бути знайдено людиною в одній з трьох сфер:

- творчості;
- емоційних хвилюваннях;
- свідомому прийнятті тих обставин, які людина не може змінити.

5.4. Спецтехніки. Парадоксальна інтенція

Екзистенційне консультування не акцентує уваги на техніках. Значення має лише гнучкість та різноплановість методів. Тактика консультанта залежить в основному від характеру поведінки та проблем клієнта. Вирішальне значення надається розумінню клієнта, його щоденній екзистенційній ситуації.

Франкл запропонував техніку парадоксальної інтенції, котра вимагає від клієнта спеціального виконання тих дій, яких він намагається уникати. Це дозволяє (особливо використовуючи гумор) відмежуватись від неприємної ситуації або розглянути її незалежно.

Екзистенційний консультант має підвести клієнта до такого стану, коли той перестане тікати від реальності або боротись з нею, перебільшуючи її значення. В результаті таких сеансів симптоми залежності від ситуації стають більш слабкими або й зовсім зникають. При такому підході важливо фокусувати увагу на своїх переживаннях. Існує думка: якщо змінити почуття клієнтів, то й їхня поведінка зміниться.

Будучи глибоко філософським, екзистенційне консультування прагне допомогти людині переживати своє існування як справжнє, усвідомлювати свій потенціал і те, як його можна повноцінно реалізувати.

Екзистенціальне консультування - це скоріше певний підхід до розгляду людського існування, ніж сувора система. По суті, екзистенційні консультанти на всіх без винятку людей дивляться як на клієнтів. Однак зазвичай клієнти зазнають великих труднощів, ніж їх консультанти.

Головна мета екзистенціального консультування - допомогти клієнтам навчитися переживати своє існування як реальне. Основне вихідне положення наступне: фундаментальний невротичний процес - це придушення

онтологічного сенсу, що включає в себе втрату відчуття буття і зменшення потенціалу і глибини усвідомлення. Екзистенційні консультанти намагаються уникати механічного підходу до клієнтів, який може привести до того, що клієнти отримають симптоматичне «лікування», але при цьому буде обмежено їх існування. Основний акцент робиться на погляді на клієнтів швидше як на індивідуумів, ніж як на об'єкти, для яких характерна певна поведінка, а також на автентичних відносинах консультант - клієнт.

Екзистенційні консультанти прагнуть допомагати клієнтам розуміти їх внутрішні конфлікти з урахуванням наявності граничних екзистенціальних проблем, пов'язаних зі смертю, свободою, ізоляцією і безглуздям. Консультанти намагаються допомогти клієнтам ідентифікувати неадекватні механізми захисту і усвідомити негативні наслідки їх дії. Екзистенційні консультанти прагнуть допомогти клієнтам не тільки знайти інші способи подолання з первинної, або екзистенціальної, тривогою, але і послабити вторинну тривогу, виправляючи обмежувальне ставлення клієнтів до самих себе і до інших. Екзистенційні консультанти можуть використовувати різноманітні впливу, що входять в репертуар інших видів консультування, якщо ці дії сумісні з основною екзистенціальною структурою.

Наочний приклад адекватного використання екзистенціального підходу до консультування - застосування цього підходу у випадках, коли клієнти виявляються в екстремальній ситуації, пов'язаної з будь-якою граничною екзистенціальною проблемою. В основі екзистенціальних криз можуть лежати смерть, перехідні періоди як в особистому житті, так і в роботі, прийняття безповоротних рішень, несподівана ізоляція. Рішення працювати з екзистенційними конфліктами має прийматися консультантом і клієнтом спільно. Довгострокове консультування в найбільшою мірою сприяє вирішенню екзистенційних проблем. Однак елементи екзистенціального підходу, наприклад акцент на відповідальності і автентичності, можуть бути включені і в щодо короткострокове консультування.