**СОДЕРЖАНИЕ:**

ВВЕДЕНИЕ1

В.ФРАНКЛ. ТЕОРИЯ ЛОГОТЕРАПИИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОГИЙ ПОДХОД ДЖЕЙМСА БЮДЖЕНТАЛА

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Цель работы – рассмотреть основные категории и положения экзистенциального направления в психологии, представить краткий обзор общепсихологических теорий и методологических основ психологической практики Виктора Франкла и Джеймса Бюджентала.

**Введение**

Проблемы смысла жизни традиционно считаются предметом философии. Философы решают вопросы о том, что есть смысл человеческой жизни, каким он должен быть и т.п. Философия обращает свое внимание на содержание смысла. Однако вне ее внимания остаются иные аспекты: как и при каких условиях, происходит обретение, изменение и утрата смысла жизни, какие функции он выполняет, и какое место он занимает в структуре личности. Иными словами, философия не занимается рассмотрением смысла в отрыве от его содержания. Эта часть является предметом психологии.

В рамках наличной системы психологических наук пока нет четко очерченной специальной дисциплины, которая ориентировалась бы на строго жизненно-смысловые проблемы (часть таковых берет на себя теория мотивации, которая рассматривает всю иерархию мотивов - от биологических до идеологических). Поэтому проблемой смысла жизни занимается отдельная школа - экзистенциальная психология.[8]

Само понятие "экзистенция" в дословном переводе означает "возникновение", "появление", "становление". Это точно отражает суть всего экзистенциализма - не только в психологии и психотерапии, но и в философии, искусстве, литературе и т.д. В нём главным является не человек как статический набор характерологических и личностных качеств, форм поведения, психодинамических механизмов, а как существо, постоянно возникающее, становящееся, т.е. существующее.

Экзистенциальное направление в психологии возникло в Европе в первой половине ХХ века на стыке двух тенденций: с одной стороны это неудовлетворенность многих психологов и терапевтов господствовавшими тогда детерминистскими взглядами и установкой на объективный, научный анализ человека; с другой стороны это мощное развитие экзистенциальной философии, которая проявляла большой интерес к психологии и психиатрии. В результате в психологии появилось новое течение - экзистенциальное, представленное такими именами как Карл Ясперс, Людвиг Бинсвангер, Медард Босс, Виктор Франкл и др. Влияние экзистенциализма на психологию не ограничилось появлением собственно экзистенциального направления - очень многие психологические школы в той или иной мере ассимилировали эти идеи. Особенно сильны экзистенциальные мотивы у Э. Фромма, Ф. Перлса, К. Хорни, С. Л. Рубинштейна и др. [4]. Такие понятия как «Я», жизненный путь, судьба, ценности, смысл (в том числе смысл жизни), мировоззрение не монополизированы экзистенциальным направлением, а получают достаточно развернутую трактовку и концептуальное наполнение в других подходах, с иных теоретических позиций.

Итак, экзистенциальная психология изучает:

1) проблемы времени, жизни и смерти;

2) проблемы свободы ответственности и выбора;

3) проблемы общения, любви и одиночества;

4) проблемы поиска смысла существования.

Главный предмет экзистенциальной психологии - смысл человеческой жизни, условия его обретения, изменения и утраты. [8].

Вершинами экзистенциальной психологии на сегодняшний день являются общепсихологические теории и методологические основы психологической практики, разработанные на основе философии экзистенциализма такими авторами как Виктор Франкл, Ролло Мэй, Джеймс Бьюджентал (James Bugental) [5].

Рассмотрим основные положения и подходы экзистенциального направления в работах В.Франкла и Джеймса Бьюджентала.

В.Франкл. Теория логотерапии и экзистенциального анализа

Созданная В.Франклом теория логотерапии и экзистенциального анализа представляет собой сложную систему философских, психологических и медицинских воззрений на природу человека, механизмы развития личности в норме и патологии, пути и способы коррекции аномалий в развитии личности. Теория Франкла включает три основные части: УЧЕНИЕ О СТРЕМЛЕНИИ К СМЫСЛУ, УЧЕНИЕ О СМЫСЛЕ ЖИХНИ И УЧЕНИЕ О СВОБОДЕ ВОЛИ.

СТРЕМЛЕНИЕ К СМЫСЛУ и реализации человеком смысла своей жизни Франкл рассматривает как врожденную мотивационную тенденцию, присущую всем людям и являющуюся основным двигателем поведения и развития личности. Из жизненных наблюдений, клинической практики и эмпирических данных Франкл заключает, что для того, чтобы жить и активно действовать, человек должен верить в смысл, которым обладают его поступки. Отсутствие смысла порождает у человека состояние, которое Франкл называет экзистенциальным вакуумом. Именно экзистенциальный вакуум, согласно наблюдениям Франкла, согласно клиническим наблюдениям Франкла, является причиной, порождающей специфический «ноогенный невроз». Необходимым условием психического здоровья является определенный уровень напряжения, возникаюшего между человеком, с одной стороны, и локализованным во внешнем мире объективным смыслом, который ему предстоит осуществить, с другой. «Люди, лишенные напряжения, склонны к тому, чтобы его создавать, и это может принимать либо здоровые, либо нездоровые формы» [1, стр.65]. Можно сформулировать основной тезис учения о стремлении к смыслу: человек стремится обрести смысл и ощущает вакуум, если это стремление остается нереализованным.

Смыслом не может быть наслаждение, т.к. оно лишь внутреннее состояние человека, по той же логике личность не может стремиться к счастью, она может лишь искать причины для счастья. «Под экзистенциально-аналитическим углом зрения, – в отличие от психоаналитического – она стремится не к наслаждению, а к ценностям» [2]. Франкл вводит представления о ценностях, кристаллизовавшихся в результате обобщения типичных ситуациях, с которыми человечеству пришлось сталкиваться в истории. Это позволяет обобщить возможные пути, посредством которых человек может сделать свою жизнь осмысленной: во-первых, с помощью того, что мы даем жизни ( в смысле нашей творческой работы), во-вторых, с помощью того, что мы берем от мира ( в смысле переживания ценностей), в-третьих, посредством позиции, которую мы занимаем по отношению к судьбе, которую не в состоянии изменить. Соответственно выделются три группы ценностей: 1) ценности творчества, 2) ценности переживания, 3) ценности отношения.

1)Основным путем реализации творчества является труд. Смысл труда человека заключается прежде всего в том, что человек делает сверх своих предписанных служебных обязанностей, что он привносит как личность в свою работу. 2) Из числа ценностей переживания Франкл подробно останавливается на любви, которая обладает огромным ценностным потенциалом. Любовь-это взаимоотношения на уровне духовного, смыслового измерения, переживание другого человека в его неповторимости и уникальности, познание его глубиной сущности. Однако и любовь не является необходимым условием или наилучшим вариантом осмысленности жизни. Индивид, который никогда не любил и не был любим, тем не менее может сформировать свою жизнь весьма осмысленным образом [1, стр.253]. 3)К ценностям отношения человеку приходится прибегать, когда он оказывается во власти обстоятельств, которые он не в состоянии изменить. Но при любых обстоятельствах человек свободен занять осмысленную позицию по отношению к ним и придать своему страданию глубокий жизненный смысл.

УЧЕНИЕ О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ. В своих работах Франкл подчеркивает, что важен не вопрос о смысле жизни вообще, а вопрос о конкретном смысле жизни данной личности в данный момент. Вопрос о том, как человек находит свой смысл, является ключевым для практики логотерапии. Смыслы не даны нам, мы не можем выбрать себе смыслы, мы можем выбрать лишь призвание, в котором мы обретем смысл. Однако найти смысл-это полдела; необходимо еще осуществить его. Человек несет ответственность за осущест-вление уникального смысла своей жизни.

Итак, основной тезис учения Франкла: жизнь человека не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах; смысл жизни всегда может быть найден.

Основной тезис третьего учения Франкла - УЧЕНИЕ О СВОБОДЕ ВОЛИ - гласит, что человек свободен найти и реализовать смысл жизни, даже если его свобода заметна ограничена объективными обстоятельствами. Франкл говорит о свободе человека по отношению к своим влечениям, к наследственности и обстоятельствам внешней среды.

Свобода по отношению к влечениям проявляется к возможности сказать «нет», принять или отвергнуть их. Важным вопросом учения о свободе воли является вопрос, для чего человек обладает свободой-это свобода взять ответственность за свою судьбу, свобода слушать свою совесть и принимать решения о своей судьбе.

**Психотерапевтический аспект логОтерапии В. Франкла**

Существует специфическая и неспецифическая сферы применения логотерапевтических методов. Специфической сферой являются ноогенные неврозы, порожденные утратой смысла жизни. В этих случаях используется методика сократического диалога, позволяющая подтолкнуть пациента к открытию им для себя адекватного смысла. Большую роль играет при этом личность самого психотерапевта, хотя навязывание им своих смыслов недопустимо.

Главным препятствием в обретении смысла оказывается центрация человека на самом себе, неумение выйти «за пределы себя» — к другому человеку или к смыслу. «Выход за свои пределы» Франкл обозначает понятием «самотрансценденция».

Неспецифическая сфера применения логотерапии - это психотерапия разного рода заболеваний с помощью методов дерефлексии и принцип парадокса­льной интенции.

Принцип дерефлексии означает снятие излишнего са­моконтроля, размышлений о собственных сложностях, того, что в обиходе называют «самокопанием».

Так, в ряде исследований было показано, что современная моло­дежь в большей степени страдает от мыслей о том, что несет в себе «ком­плексы», нежели от самих комплексов.

Принцип парадоксальной интенции предполагает, что терапевт вдохновляет клиента именно на то, чего тот ста­рается избежать; при этом активно используются (хотя это не обязательно) различные формы юмора — Франкл счи­тает юмор формой свободы. Задача парадоксальной интенции - взломать, разорвать, вывернуть наизнанку механизма невроза. Пример. 56-летним адвокатом 17 лет назад «абсолютно внезапно, как гром среди ясного неба», завладело ужасное навязчивое представление, что он занизил сумму своего подоходного налога на 300 долларов и обманул тем самым государство - хотя он заполнил налоговую ведомость самым добросовестным образом. «Отделаться от этой мысли мне так и не удалось, как я ни старался»,- рассказывал он доктору. Он уже видел себя под следствием по делу об обмане, видел себя в тюрьме, видел газеты, заполненные статьями о нам, и лишение его профессионального статуса. …Его состояние ухудшилось настолько, что он был вынужден закрыть свою адвокатскую контору. Вскоре его поместили в психиатрическую клинику. В ней и началось лечение с помощью парадоксальной интенции…На протяжении четырех месяцев, трижды в неделю, пациент проходил логотерапию. Ему рекомендовалось использовать следующую формулу парадоксальной интенции: «Мне на все наплевать. К черту совершенство. Так мне и надо – пусть меня посадят, и чем скорее, тем лучше. Пусть меня арестовывают хоть трижды в день…» И он действительно начал в духе парадоксальной интенции желать себе самого худшего. Полное отсутствие каких-либо опасений сыграло свою роль в том, что пациент стал теперь в состоянии не только строить парадоксальные намерения, но и формулировать их максимально шутливым образом. Его лечащий врач способствовал этому, например приветствуя пациента в своем кабинете следующим образом: « О боже, что происходит? Вы все еще расхаживаете на свободе? Я думал, вы уже давно за решеткой – я просматривал газеты, нет ли там сообщений о большом скандале, вызванном вами». В ответ на это пациент обычно разражался громким смехом… После окончания лечения прошло больше года. «Эти формулы-то, что вы, господин доктор, называете парадоксальной интенцией,- у меня сработали. Это подействовало чудесным образом; я могу вам сказать, что за 4 месяца Вам удалось сделать из меня совсем другого человека. Конечно, то тут, то там мне приходят в голову кое-какие из былых опасений, однако, знаете, теперь я могу тут же с ними покончить – теперь-то я знаю, как с ними обращаться!»[1, стр.357-356]

В работах многих авторов подчеркивается, что Виктор Франкл внес самый большой вклад в проблему смысла и бессмысленности. Его утверждения, что 20 % неврозов (!), которые встречаются в клинической практике, - "ноогенного" происхождения, то есть возникающие из-за отсутствия смысла в жизни. Поэтому закономерно, что теория и практика именно экзистенциальной терапии находит свое развитие в изысканиях других исследователей.

Далее мы рассмотрим некоторые положения одного из самых глубоких и перспективных подходов в современной мировой психологии и психотерапии – экзистенциально-гуманистического подхода Джеймса Бюджентала.

**экзистенциально-гуманистическогий подход** **Джеймса Бюджентала**

Жить подлинной жизнью, согласно Дж. Бьюженталу, значит полностью осознавать настоящий момент жизни; выбрать, как прожить этот момент; и принять ответственность за свой выбор. В реальности это достаточно сложно, поэтому большую часть жизни люди живут неподлинной жизнью, т. е. склоняются к конформизму, отказываются от риска, связанного с выбором, ответственность за свою жизнь пытаются переложить на других. Поэтому практически все люди в течении жизни постоянно сталкиваются с разными трудностями, проблемами, иногда достигающими степень выраженных расстройств.

В экзистенциальной терапии терапевтические изменения связываются, прежде всего, с расширением сознания клиента, с появлением нового понимания своей жизни и возникающих в ней проблем. Что делать с этим новопоявившимся пониманием - дело и ответственность самого клиента. С другой стороны, реальные результаты терапии должны проявляться не только во внутренних изменениях, но и обязательно в реальных решениях и действиях. Тем не менее, эти действия должны быть обдуманными, учитывая их возможные негативные последствия, скорее сознательными, чем спонтанными.

Гуманистическим этот подход является, по мнению Дж.Бюджентала, потому, что, во-первых, признает главной ценностью специфику человеческого существования. Следствие этого – принципиальный отказ от редукционистских взглядо), объективирующих человека (часто вполне наукообразными способами) и игнорирующих субъективно-личностную основу его бытия – во всей ее сложности, противоречивости и неисчерпаемости. А во-вторых – признает в человеке мощный (хотя зачастую скрытый и нереализованный) потенциал в способности овладеть собственной жизнью, приняв на себя ответственность за нее. Эта вера в человека и оптимистический взгляд на его возможности объединяет ЭГП со всеми гуманистически-ориентированными концепциями.

Таким образом, экзистенциально-гуманистический подход – это попытка построения новой психологии: психологии с "человеческим лицом" по сути, и по форме своего осуществления; психологии, которая не пасует перед неоднозначной, трудно постижимой и весьма драматичной сущностью человека, а последовательно и осознанно выбирает экзистенциальную философско-методологическую основу и гуманистические ценности.

ЭГП для нашей страны – новая психология в буквальном смысле, т.к. до самого последнего времени она была почти незнакома отечественным специалистам, и потому актуальность изложения этих идей очевидна.

Экзистенциально-гуманистический подход Джеймса Бюджентала – один из самых глубоких и подлинно гуманных. Эта фундаментальная и многогранная концепция развивается на протяжении пяти десятилетий. Она включает в себя философско-методологическое обоснование, психологическую теорию личности и личностного роста, оригинальную концепцию глубинного взаимодействия и общения в процессе индивидуального консультирования, авторскую программу обучения основам психотерапевтической работы и, конечно, – необозримый и бесценный, интенсивно пережитый, глубоко осмысленный и блестяще описанный опыт практической работы с клиентами.

**Основные положения подхода Дж. Бюджентала («жизнеизменяющяя терапия»)**

1. За любыми частными психологическими трудностями в жизни человека лежат более глубокие (и не всегда ясно осознаваемые) экзистенциальные проблемы: проблемы свободы выбора и ответственности, изолированности и взаимосвязанности с другими людьми, поиска смысла жизни и ответов на вопросы. В ЭГП терапевт проявляет особый экзистенциальный слух, позволяющий ему за фасадом заявленных проблем и жалоб клиента уловить эти скрытые экзистенциальные проблемы и призывы. В этом и состоит смысл жизнеизменяющей терапии: клиент и терапевт совместными усилиями пытаются помочь первому понять способ, которым он отвечал на экзистенциальные вопросы своей жизни, и пересмотреть некоторые из ответов таким образом, чтобы сделать жизнь клиента более аутентичной и более полноценной.

2. ЭГП основывается на признании человеческого в каждом человеке и изначальном уважении к его уникальности и автономии. Это также означает осознание терапевтом того, что человек в глубинах своей сущности безжалостно непредсказуем и не может быть познан до конца, так как сам может выступать источником изменений в собственном бытии, разрушающих объективные предсказания и ожидаемые результаты.

3. В центре внимания терапевта, работающего в ЭГП, находится субъективность человека, та внутренняя автономная и интимная реальность, в которой мы живем наиболее искренне. Субъективность - это наши переживания, стремления, мысли, тревоги ... все, происходящее внутри нас и определяющее то, что мы делаем вовне, а главное - что мы делаем из того, что там с нами случается. Субъективность клиента и есть главное место приложения усилий терапевта, а его собственная субъективность главное средство помощи клиенту.

4., ЭГП ведущую роль отводит работе в настоящем с тем, что в данный момент действительно живет в субъективности человека, что актуально здесь и теперь, хотя не отрицает большого значения прошлого и будущего. Именно в процессе непосредственного проживания в том числе и событий прошлого или будущего могут быть услышаны и полноценно осознаны экзистенциальные проблемы.

5. ЭГП задает определенную направленность, локус осмысления терапевтом происходящего в терапии, нежели определенный набор техник и предписаний. По отношению к любой ситуации можно занять (или не занять) экзистенциальную позицию. Поэтому этот подход отличается удивительным разнообразием и богатством используемых психотехник, включая даже такие, казалось бы, нетерапевтичные действия как совет, требование, инструктаж и т. д. Позиция Бюджентала: при определенных условиях почти любое действие может вести клиента к усилению работы с субъективностью; искусство терапевта как раз и состоит в способности адекватно применять весь богатый арсенал, не переходя при этом к манипулированию. Именно для становления этого искусства психотерапевта Бюджентал описал 13 основных параметров терапевтической работы и разработал методику развития каждого из них. Братченко С. утверждает, что глубина и тщательность разработки программы расширения субъективных возможностей терапевта – особенность экзистенциально-гуманистический подхода.

Итак, основные параметры процесса индивидуального консультирования по Бюдженталу следующие:

### I. Базовое искусство ведения беседы

1. Уровень общения определяет степень включенности и глубины самораскрытия собеседников в межличностном взаимодействии, а также то, насколько полно присутствуют и как глубоко погружены в беседу ее участники.
2. Присутствие и общность (альянс) описывают уровень взаимной психологической вовлеченности и контакта, которые оказывают решающее влияние на качество процесса консультирования.
3. Межличностное давление состоит в различных способах, которыми один человек пытается влиять на мысли, чувства или действия другого человека в процессе их общения.

### II. Влияние на субъективные процессы

1. Тематическое параллелирование относится к степени близости темы и содержания высказываний собеседников.
2. Эмоциональное параллелирование определяет уровень сосредоточенности собеседников на чувствах и переживаниях друг друга.
3. Параллелирование рамок фиксирует степень обобщенности/конкретности, "масштаб" рассмотрения собеседниками обсуждаемых вопросов.
4. Параллелирование локуса определяет то, на чем фиксируется высказывание человека – на нем самом, на собеседнике или на некотором аспекте их взаимодействия.

### III. Достижение большей глубины

1. Пропорция объективность-субъективность характеризует степень, с которой говорящий ограничивается отстраненными, обезличенными высказываниями или, напротив, выражает более эмоциональные и индивидуально окрашенные суждения.
2. Сопротивление клиента рассматривается как важнейшая составляющая процесса его развития, которая предполагает не "купирование", а внимание, осторожность и уважение; взгляд на сопротивление не должен ограничиваться рамками только одной (например – психоаналитической) концепции.

### IV. Внутриличностные процессы

1. Забота – это наименование гештальта чувств и интенций клиента, которые должны быть мобилизованы, чтобы результатом психотерапии стали действительно существенные жизненные изменения.
2. Интенциональность понимается как направленность и интенсивность глубинных процессов клиента, которые с необходимостью меняются, если он ищет более удовлетворительный для себя жизненный путь.

### V. Собственное существование психотерапевта

1. Обязательства – принципиально значимая категория; необходимое условие эффективности жизнеизменяющей психотерапии и аутентичного существования самого психотерапевта.
2. Искусство и мастерство – характеризует поглощенность психотерапевта своей деятельностью, его зрелость и постоянно развивающиеся сензитивность и умения, его подлинную творческую реализованность в процессе работы.

Джеймс Бюджентал предлагает очень тонкий и глубокий жизнеизменяющий и жизнеутверждающий подход для постижения неоднозначной сущности человека. Основное утверждение в его подходе - это, что все мы люди, что главное дело нашей жизни – сама жизнь и что ее подлинную основу составляет внутренняя субъективная реальность, с которой и надо "работать", вступая в глубинное общение, если мы хотим добиться действительных изменений в жизни человека и помочь ему сделать ее более достойной; причем, способности к такой работе можно развивать, и экзистенциально-гуманистический подход предоставляет для этого очень богатые ресурсы, теоретические и практические. [3]

**Заключение**

Экзистенциальная психология - это наука, изучающая смысл жизни в аспекте действия. С одной стороны, психология есть позитивная наука, которая изучает объективные законы психики как независимой от человека реальности, предшествующей его свободному духу или отчужденной от него. С другой стороны, экзистенциальная проблематика есть сфера собственно духа и свободы. Экзистенциальная психология решает вопрос о том, какие силы стоят за человеческой свободой и неявно определяют ее, что, зачастую неведомо для самого человека.

Экзистенциальная психология входит в сферу, к которой неприменим нормативный подход, господствующий в большинстве современных концепций психологии. Любая система норм (и возникающих из соотношения с ними патологий), при помощи которой оцениваются те или иные душевные движения, базируется на экзистенциальных представлениях, задающих всю иерархию ценностей. А именно эти представления и становятся в данном случае предметом изучения. [8.]

Клиентами экзистенциальной терапии могут быть все, без исключения, люди. Существует единственное требование - активное включение самого человека в процессе исследования его жизни, желание как можно более открыто и честно, всесторонне посмотреть на свою жизнь. Именно экзистенциальная терапия может быть наиболее эффективной в психотерапевтической помощи людям, попавшим в жизненные кризисы, столкнувшимся с исключительными обстоятельствами жизни.

**Список литературы:**

1.Франкл Человек в поисках смысла. Научное издание. Сборник: Перевод с английского и немецкого/Общ. Ред.: Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева.-М.:Прогресс/ 1990г.

### 2. Франкл В. «Десять тезисов о личности». Перевод Е.Патяевой под ред. Д.Леонтьева. Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2005 год, №2, с.4-13, http://psylib.org.ua/books/index.htm

### 3. Братченко С.Л. «Экзистенциально-гуманистическая психология глубинного общения». Уроки Джеймса Бюджентала, Москва: изд. "Смысл", 2001, http://institut.smysl.ru/ Сайт: Институт экзистенциальной психологии и жизнетворчества

### 4. Братченко С.Л. «Экзистенциально-гуманистический подход в психотерапии». Сайт: Институт экзистенциальной психологии и жизнетворчества, http://institut.smysl.ru/teach/teacher.php?id\_teacher=3

5. Леонтьев Д.А., доклад «О предмете экзистенциальной психологии», сайт «Эрудиция», Российская электронная библиотека, http://www.erudition.ru/referat/printref/id.52732\_1.html

6.Абросимова Е.А. «Уязвимость экзистенциальной психологии», http://www.hpsy.ru/

7.Римас Качунас «Экзистенциальная психотерапия», сайт «Институт психотерапии и клинической психологии», http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1246

8. Тихонравов Ю.В. Экзистенциальная психология", сайт «Институт психотерапии и клинической психологии», http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1253