

# КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Курс лекций



2004

## Содержание

Введение .....	4
I. Предмет и задачи кризисной психологии.....	5
II. Система основных понятий кризисной психологии .....	8
2.1. Кризисное событие.....	8
2.2. Психобиографический подход к изучению жизненного пути личности.....	12
2.3. Психическая травма.....	15
2.4. Психологическое содержание переживания .....	17
2.5. Скорбь как процесс переживания.....	18
2.6. Стратегии преодоления психологической травмы .....	19
III. Антропологическая катастрофа.....	23
3.1. Антропологическая катастрофа как потеря личности и целостности.....	24
3.2. Принцип Декарта.....	25
3.3. Принцип Канта - принцип второго “К” .....	26
3.4. Принцип Кафки – принцип третьего “К” .....	27
IV. Экзистенциальное направление в психологии и философии как теоретическое основание кризисной психологии.....	28
4.1. Основные положения экзистенциальной психологии .....	29
4.2. Экзистенциальный анализ.....	33
V. Характеристика экзистенциальных тревог.....	39
5.1. Тревога судьбы и смерти.....	40
5.2. Тревога вины и осуждения.....	41
5.3. Тревога пустоты и отсутствия смысла .....	44
5.4. Взаимосвязь страха и тревоги .....	46
5.5. Психотерапевтическая теория невротической тревоги .....	47
VI. Основы логотерапии.....	50
6.1. Характеристика смысла.....	50
6.2. Система ценностей осмысленной жизни.....	51
6.3. Учение о свободе воли .....	52
6.4. Экзистенциальный вакуум .....	53
6.5. Логотерапевтическая теория неврозов .....	54
6.6. Методы помощи человеку в ситуации ноогенного невроза.....	55
VII. Теория посттравматического стрессового расстройства .....	58
7.1. История создания теории .....	58
7.2. Этимология.....	60
7.3. Симптоматика.....	61
7.4. Эпидемиология.....	63
7.5. Анализ методов диагностики .....	63
7.6. Травматический стресс и крушение базовых иллюзий .....	64
7.7. Психологические последствия продолжительных издевательств.....	66
7.8. Психологические последствия терроризма .....	71
VIII. Переживание детьми горя .....	75
8.1. Общая характеристика переживания детьми горя.....	75
8.2. Фазы детского горя.....	77

8.3. Возрастные особенности переживания горя.....	79
8.4. Самосознание и проблемы, возникающие в горе .....	82
IX. Стратегия и методология психотерапевтической помощи .....	84
9.1. Фундаментальные принципы психологической помощи.....	84
9.2. Подходы к коррекции Травматического стресса .....	85
9.3. Сущность стратегического (превентивного) подхода .....	86
X. Программы кризисной интервенции, психологической помощи и поддержки.....	88
10.1. Психологический дебрифинг .....	89
10.2. Аутодебрифинг. Индивидуально-групповой вариант дебрифинга.....	96
10.3. Психобиографический дебрифинг.....	97
10.4. Программа преодоления психических травм детства .....	102
10.5. Общая характеристика метода «группа поддержки».....	107
10.6. Группы поддержки ребенку в горе .....	112
10.7. Группа поддержки взрослым в горе .....	116
XI. Психологическое просвещение .....	124
11.1. Основные направления и принципы психологического просвещения .....	124
11.2. Общие принципы разработки буклета «Помощь жертвам катастрофы....» .....	126
Глоссарий.....	126
Темы контрольных работ .....	133
по курсу «Введение в кризисную психологию» .....	133
Использованная литература.....	135
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	142
Приложение 1. К программе психологической помощи и поддержки взрослым в горе .....	142
Приложение 2. Дети в горе.....	146
Приложение 3. Буклет в помощь пострадавшим в трагедии 30 мая 1999 года .....	154
Приложение 4. Архаичные формы психологической помощи в кризисных ситуациях .....	157
Приложение 5. Литературные иллюстрации к изучаемым темам .....	162
5.1. Обретение смысла через травматическое событие (Л.Н. Толстой)...	162
5.2. Иллюстрированный анализ человеческого страдания.....	170
5.3. Психотерапевтический процесс в “Процессе” .....	182
Ф. Кафки.....	182
(анализ одной неудачной психотерапевтической процедуры).....	182
5.4. Психотехнология прощения .....	194

1. Актуальные проблемы кризисной психологии: Сб. научн. тр.//Отв. Ред. Л.А. Пергаменщик. М.: НИО, 1999.188 с.
2. Кафка Ф. Америка: Роман; Процесс: Роман; Из дневников: пер. с нем //Авт. предисловия Д. Затонский. М.: Политиздат, 1991. № 5, 606 с.
3. Мамардашвили М. Как я понимаю философию. М.: Прогресс, 1992. С. 107-121.
4. Мамардашвили М. Сознание и бытие// Мой опыт нетипичен. СПб.: Азбука, 2000. 400с.
5. Юнг К. Современность и будущее. Минск: Университетское, 67 с.

#### **IV. Экзистенциальное направление в психологии и философии как теоретическое основание кризисной психологии**

Почему именно это направление в психологии выдвинуто в качестве теоретической парадигмы (основы) кризисной психологии?

Кризисная психология рассматривает человека в ситуации кризиса основ его бытия, на том этапе его жизненного пути, когда перед человеком встают вопросы: «Кто я?», «Зачем я живу?», «В чем смысл моей жизни?». Это не те вопросы, которые ребенок начинает задавать в 4-5 лет и заканчивает в 14-15. Трудно найти более удачной иллюстрации, показательного примера, чем душевные искания графа Л.Н. Толстого. Конечно, можно представить их как интеллигентские переживания. Однако, такие же вопросы явно или неявно, осознанно или неосознанно появляются у человека в периоды крушения базовых иллюзий. Крушение же базовых иллюзий есть следствие травматических событий жизни человека.

*Истинно была то, что жизнь есть бессмыслица.  
Есть ли в моей жизни такой смысл, который не уничтожился бы неизбежно предстоящей мне смертью*

**Л.Н. Толстой «Исповедь»**

Большой писатель ставил вопросы перед собой и не находил удовлетворительные ответы. Герои его романов: Анна Каренина, Андрей Болконский, Наташа Ростова мучительно пытаются понять смысл жизни. И только Пьер Безухов, пройдя путь страдания и личностного роста, подошел к ответу на экзистенциальный вопрос «Зачем я живу?»

Мы определили, что предметом кризисной психологии является состояние человека в ситуации кризиса.

Каков же предмет экзистенциальной психологии. Дать исчерпывающий ответ на этот вопрос не так просто. Анализ доступной литературы не прояснил его до конца.

В первом приближении можно так ответить на этот вопрос: «Экзистенциальная психология изучает проблему бытия в преломлении через: а) проблему судьбы и смерти; б) проблему вины и одиночества; г)

проблему смысла жизни и ответственности» Более кратко предмет экзистенциальной психологии можно сформулировать следующим образом: экзистенциальная психология изучает **смысл человеческого бытия**, условия его приобретения, изменения и утраты.

Когда же обычный человек задумывается о смысле своего бытия? Как правило, перед порогом своего небытия. В повседневной жизни возникают ситуации, которые заставляют человека задумываться о своей жизни. Нередко, он просто не понимает, что происходит, почему он оказался там, где ему плохо, почему это случилось с ним, который вел праведный образ жизни. Он ведь никого не обманывал, никогда не нарушал правила дорожного движения. Что же случилось. Он не может вербализовать свои смутные подозрения о мире, который не устроен для удовлетворения его потребностей и желаний. Возникает данная ситуация непонимания и неопределенности собственной жизни в таких событиях жизненного пути, которые сами неопределенны и неопишутемы. Такие события мы называем кризисными событиями. В такие периоды жизни происходит крушение базовых иллюзий. В такие периоды своей жизни человек как бы приоткрывает занавес, за которым видится небытие в признаках одиночества, вины, отчуждения, судьбы и смерти.

Таким образом, экзистенциальная психология пытается описать человеческую жизнь в понятиях, которые она позаимствовала из экзистенциальной философии.

#### 4.1. Основные положения экзистенциальной психологии

В центре внимания экзистенциальной психологии **категория личности**. В этом ее принципиальное отличие от других психологических подходов и теорий. Известно, что бихевиоризм изучает поведение, психоанализ - инстинкты, психология сознания - сознание и только экзистенциальная психология предметом своего исследования берет целостную личность.

Экзистенциальная психология непосредственно связана с **философской системой экзистенциализма**. В экзистенциализме психология бытия приобрела (позаимствовала) не только понятийный аппарат, но механизмы становления и распада личности.\*

*Онтологическая трактовка сознания.* Экзистенциальная психология делает попытку найти априорные характеристики «чистого» сознания. Эти

---

\* То, что экзистенциальная психология вышла из экзистенциальной философии это научный факт, который отражает логику развития научной мысли, когда идеи одной науки подхватываются и развиваются в лоне уже другой науке. Часто представители одной науки нарушают границы и тогда трудно определить ведомственную принадлежность ученого. Примеров много, для нас это Ж. - П. Сартр. Может вызвать удивление то обстоятельство, что Россия, являющаяся родиной одной из трех ветвей экзистенциальной философии (Н. Бердяев, Л. Шестов, В. Соловьев) никак не отреагировала на психологическом уровне. Тем более, что мощным дополнением к философии в России была великая экзистенциальная литература Л.Н. Толстого, Ф.М. Достоевского, Ф. Сологуба и других. Иррационализм русской культуры - благодатная почва для рассмотрения проблем бытия и небытия.

априорные характеристики понимаются как врожденные свойства человеческого бытия. Сознание обладает не меньшей сущностью, чем бытие. Нельзя ставить вопрос о первичности двух фундаментальных категорий. Нет бытия человека без бытия сознания. Таким образом, в рамках экзистенциальной психологии сознание объективируется. *Взгляд на эмоции.* Эмоции экзистенциальная психология рассматривает не как аффекты наподобие страха, а как характеристики, коренящиеся в онтологической природе человека. **Чувство вины** как беспокойства по связи с нереализованной возможностью подлинного бытия. **Свобода** как поиск выбора, что предполагает беспокойство, есть такое состояние личности, когда она сталкивается с проблемой реализации жизненных потенциалов. Онтологическая и экзистенциальная вина имеет три модуса. Первый модус связан с невозможностью полной самоактуализации и относится к **внутреннему миру**. Второй модус связан с **обреченностью человеческого существования** на бесчувствие, в силу невозможности до конца понять другого и относится к **социальному миру**. Третий модус вины наиболее всеобъемлющий — это вина в **утрате единства с природой**, что относится к **объективному миру**.

*Взгляд на человека.*

Экзистенциальная психология в своей основе пессимистична относительно человека. «Ничто всегда на пути человека. «Я свободен, означает, в то же время «я полностью ответствен за свое существование. Свобода, всегда соседствует с ответственностью (Э. Фромм «Бегство от свободы»).

“Человек есть то, что он делает из себя сам” писал Ж.-П. Сартр. Человеческое бытие уникально и существует в определенный, конкретный момент времени и пространства. Человек живет в мире, постигая свое существование и свое не существование (смерть). Мы не существуем вне мира, но наш мир не существует без нас, не имеет значения без нас (если быть точным).

Что есть человек. Его сущность определяется генетическими факторами или воздействием социального окружения? Что в нем больше от среды или наследственности? Экзистенциалисты отвергают это на их взгляд непродуктивный, принижающий человека спор. Человек и наша жизнь есть то, что мы из нее делаем. Не происхождение человеческого бытия, а сущность бытия вот поистине человеческое прочтение вопроса. Вот тема достойная для раздумья. Не откуда и как он появился, а куда и зачем он идет, что он из себя «делает» и что не делает, не может, не хочет, предает.

Мы пришли в этот мир с предназначением реализовать то, что в нас заложено. Человеческая жизнь это постоянная работа по реализации собственных потенциальных возможностей стать человеком. Что трудно, никогда не достижимо в полной мере и это не может не вызывать тревога по поводу возможности найти смысл в этой нескончаемой борьбе, в этом

бессмысленном мире. Человек принимает ответственность за обретение смысла в этом абсурдном, бессмысленном мире. Человек это существо, которое чувствует, должен чувствовать, ответственность за свою судьбу. В человеке столько человеческого, сколько чувства ответственности за свою судьбу. Поэт Александр Блок очень точно обозначил это состояние как «чувство пути». Вместе с этой ответственностью за свою судьбу человек всегда на грани отчаяния, одиночества, тревоги. Одиночество и тревога как следствие невозможности получить помощи в поиске своего пути, так и невозможности до конца пройти этот путь. Вопреки такой абсурдности и неоднозначности мира, человек ответственен за выбор своего пути. Человек может сказать, характеризуя сущность самого себя - “Я есть мой выбор” (Ж.-П. Сартр).

#### *Становление человека.*

Становление человека сложный проект и немногим удастся его выполнить (психологическая смерть в детстве А. Б. Орлов, К. Чуковский). Понятие становление наиболее важное в экзистенциальной психологии. Существование не статично, оно всегда процесс. Цель – стать полностью человеком (или богом по Сартру), т.е. реализовать все возможности Dasein\*. Следует признать, что это безнадежный проект, так как выбор одной возможности есть отказ от других.

Становление предполагает непрерывность, которая может меняться, и непрерывность, которая может разрушаться.

Человек всегда в динамике становления, Человек ответственен за реализацию как можно большего числа возможностей. Подлинная жизнь - реализация этого условия. Подлинное существование требует больше чем удовлетворение биологических потребностей, сексуальных и агрессивных побуждений. В каждый момент своего времени человек обязан (перед самим собой) максимально выявить свои способности.

Человек должен принять вызов, создать свою жизнь, полную смысла. Другой путь это путь предательства. Легче, оказывается, предать свою судьбу, свой единственный путь. Что тогда? Незаметно для человека наступает психическая смерть, которая может застигнуть его еще в детстве. «Тайная психическая смерть в детстве», - так психолог А.Б. Орлов характеризует это состояние, цитируя анонимного автора. Моя жизнь имеет смысл только тогда, когда я могу реализовать мою человеческую природу.

Поиск подлинной и полной смысла жизни не легкий. Особенно поиск затруднен в эпоху культурных перемен и конфликтов, в эпоху упадка (Нового времени, например). В такие эпохи, внешние, традиционные ценности и убеждения больше не являются адекватными вехами для жизни и для нахождения смысла существования.

\* Dasein – бытие, как включенность в некое иное бытие, как присутствие “вот-бытие”, здесь - бытие”, “бытие-в-мире”.

В частных случаях, в кризисных ситуациях действует тот же психологический механизм. Проверенные, способы реагирования не работают, и происходит пошатывание, частичная потеря жизненного смысла.

Не всем хватает мужества «быть». Человеческое бытие предполагает уход от старых шаблонов, стереотипов, умения настоять на своем, желания искать новые и эффективные пути для самоактуализации. Именно, в кризисные моменты жизни, проверяется наличие «мужества быть», способность к самоактуализации вопреки.

Человек ответственен, полностью ответствен за одну единственную жизнь - собственную.

Избегать ответственности, свободы, выбора - означает предавать самого себя и жить в состоянии отчаяния, безнадежности, быть не подлинным, неаутентичным.

*Связь бытия человека и бытия мира.*

Становление человека и становление мира всегда связано (М. Бубер, М.М. Бахтин). Это со-становление (Эрвин Штраус, Я и Ты (М. Бубер), диалог (М. М. Бахтин).

Человек раскрывает возможности своего существования через мир другого (М. Бубер), а мир, другой, в свою очередь, раскрывается человеком, который в нем. С ростом и расширением одного, поневоле растет и расширяется другой. Если один останавливается в росте, останавливается и другой. Кризисные события выявляют различные возможности - невозможности человеческого существования.

*Методы экзистенциальной психологии.*

Единственная реальность, утверждает психология экзистенциализма известная кому-либо - субъективная реальность или личная, но необъективная. Значение субъективного опыта состоит в том, что этот опыт основной феномен связи человека с миром. После коперниковского переворота К. Янтар, который он совершил в гносеологии: мышление является конституирующим для своих объектов, оно создает их, познавая их, - психологи не могли опираться на опыт при конструкции своих психологических моделей. Только в опыте можно обнаружить и мир и человеческое «Я», задача подняться над ним и увидеть опыт в процессе рефлексивного анализа.

Теоретические построения вторичны по отношению к непосредственному опыту.

Именно поэтому методы экзистенциальной психологии построены по существу на самоотчетах, возвращая психологию к субъективизму. Экзистенциальные исследования подчинены следующей задаче: найти проект или фундаментальные отношения, к которым сводятся все поведенческие проявления. Предполагается, что структура мира человека раскрывается через его жизненную историю, характер, содержание языка, сновидения. Экзистенциальная психология интегрирует целостный психологический опыт в непосредственной данности сознанию, она сосредотачивают внимание на



**переживаниях.** Экспериментальные методы, принятые в психологии, экзистенциальная психология считает следствием дегуманизации и принципиально их отвергает.

#### 4.2. Экзистенциальный анализ

Экзистенциальный анализ базируется на следующих принципах рассмотрения и определения личности: а) динамический, б) базисные проблемы существования, в) внутриличностный конфликт между осознанием самого себя и осознанием конечных данностей своего существования (смерть, свобода, изоляция и бессмысленность).

К областям базисных конфликтов, которые анализирует экзистенциальная психология, относятся: смерть, свобода, изоляция, бессмысленность,

*Смерть* наиболее очевидная и легко осознаваемая конечная данность. Противостояние между сознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить – центральный экзистенциальный конфликт.

*Свобода.* Обычно свобода представляется однозначно позитивным, желанным явлением. Это то, что человек жаждет и стремится на протяжении всей истории человечества. Однако свобода как первичный принцип порождает ужас. "Свобода" - это отсутствие внешней структуры, отсутствие опоры. Первый глоток свободы сопровождается первым криком младенца, появившегося на свет. Это крик, заявляющий о новом «Я», которое освободилось и далее? Человеческую жизнь можно рассматриваться как постепенное обретение свободы до полной свободы от жизни. Человек питает иллюзию, что он приходит в хорошо организованный мир. На самом деле индивид несет ответственность за свой мир, сам является его творцом. Мир для него, оказывается, никто и не организовывал, его никто не ждал. Мир готов что-то сделать для тебя, но при условии, что ты отдашь за это свою свободу.

Свобода есть ничто иное, как ужас пустоты, бездны. Под нами нет никакой почвы, нам не на что опереться. Свободы – это отсутствие внешней структуры. Здесь сущность экзистенциального конфликта проходит между стремлением к свободе на протяжении всей человеческой жизни и ужасом перед обретенной свободой, за которой нет опоры, организации, нет ничего.

*Изоляция* – это не изолированность от людей с порождаемым ею одиночеством и не внутренняя изоляция от частей собственной личности. Это фундаментальная изоляция и от других созданий и от мира. Сколь близки мы бы не были к кому-то, между нами непроходимая пропасть. Каждый из нас в одиночестве приходит в этот мир и в одиночестве должен его покинуть. Экзистенциальный конфликт есть конфликт между создаваемой абсолютной изоляцией и потребностью в контакте, в защите, в принадлежности к чему-то большему целому. Может быть, поэтому человек так падок на суррогаты принадлежности - конформизм и безответственность. Человеку всегда

хочется передать ответственность за себя кому-нибудь другому или другим, тем самым разомкнуть пути изоляции. Безответственный человек это человек коллективистический, человек толпы, где толпа преодолевает за нас изоляцию и одиночество, взамен часто забирая разум и мораль.

*Бессмысленность.* Четвертая конечная данность существования. Мы конечны, мы должны умереть, мы сами конструируем свою жизнь, соотвечая своей вселенной, каждый из нас обречен на одиночество в этом равнодушном мире. Какой же тогда смысл нашего существования? Как нам жить и зачем? Если ничего изначально не предназначено, то каждый должен сам творить свой жизненный замысел. Каждый имеет свою дорогу (Никому сюда входа нет, эти врата были предназначены для тебя одного! - кричит из всех сил привратник врат Закона умирающему поселянину в романе Ф. Кафка «Процесс»).

Но как нам сотворить нечто прочное, чтобы оно выдержало нашу жизнь. Этот экзистенциальный динамический конфликт порожден дилеммой, стоящей перед ищущим смысл человеком, который брошен в бессмысленный мир.

Экзистенциальная психология предлагает следующую формулу существования человека в мире:

*Сознание конечной данности - тревога - защитный механизм.*

Тревога здесь как впрочем и в психоанализе движущая сила развития. Но если в психоанализе тревогу вызывает влечение (импульс), то в экзистенциальной психологии - осознание и страх, страх перед будущим.

Итак, четыре конечных фактора человеческого бытия: смерть, свобода, изоляция и бессмысленность - определяют основное содержание экзистенциальной психодинамики, экзистенциального анализа.

Экзистенциальный анализ - рассмотрение личности во всей ее полноте и уникальности существования. Это феноменологический анализ актуальности человеческого бытия.

Цель экзистенциального анализа - реконструкция внутреннего мира опыта. Подлинное бытие личности обнаруживается благодаря углублению в себя с целью выбрать «жизненный план».

*Экзистенциальная психология (проблема глубины).*

Чтобы рассмотреть данный вопрос необходимо обратиться к классическому психоанализу. Для З. Фрейда исследование всегда связано с понятием глубины. Цель психоанализа добраться до ранних событий жизни индивида. Самый глубокий конфликт – самый ранний конфликт. Так, «фундаментальными» источниками тревоги считаются в психоанализе самые ранние опасности – сепарации и кастрации. Таким образом, психодинамический процесс запущен самим развитием человека.

Экзистенциальный подход (экзистенциальная динамика) к человеку определяется не развитием. С экзистенциальной точки зрения глубоко исследовать совсем не обязательно означает исследовать прошлое. «Это, значит, отодвинуть повседневные заботы и глубоко размышлять о своей

экзистенциальной ситуации. Это, значит, размышлять о том, что вне времени – об отношениях своего сознания и пространства вокруг” [И. Ялом]. Глубина экзистенциального анализа это глубина осознания своего бытия в этом мире и неизбежность наступления небытия.

**Вопрос не в том, каким образом мы стали такими, каковы мы есть, а в том, что мы есть.**

На первую часть вопроса (каким образом мы стали) можно найти ответ в психоаналитической психологии.

На вопрос каковы мы есть отвечает бихевиоризм и необиоэвиоризм.

Вопрос что мы есть, в психологии долгое время не столько не получал ответа, сколько не ставился.

Наше прошлое, безусловно, нередко является источником различных опасностей, источником немотивированной тревоги. Память о прошлом важна постольку, поскольку является частью нашего теперешнего существования.

В экзистенциальной психологии главнее время “будущее, становящееся настоящим”. В отличие, от психоаналитической психологии, которая ищет в прошлом ответы на проблемы сегодняшнего дня, экзистенциальный анализ пытается свести к причине или первопричине того страха, ужаса, который постигает человека при встрече с реальным или воображаемым небытием. Ответ на причину страха и ужаса можно найти впереди, в будущем. И дает единственно правильный ответ, который требует мужества для принятия.

Основополагающая роль времени и его структуры проявляется со всей очевидностью при экзистенциальных переживаниях страха и отношения к смерти. Именно анализируя время и переживания времен можно достичь понимания того, что «в глубине глубин» и есть человеческое бытие

Психические кризисы представляют собой такой пограничный опыт, и они способны затронуть индивидуальные ощущения времени. Изменения ощущения времени многих пугают и ставят в тупик

В современную характер экзистенциальная психологии определяется тем, что в ней идет речь о “ситуации” человеческого существа в мире.

Л. Бин-вангер выделяет следующие модусы бытия, опираясь на которые он исследует личность.

*Модус будущего.* Подлинное существование человека связано с будущим временем, куда и трансцендирует собственные пределы человек. Он выбирает свой путь, от которого зависят и пределы существования.

*Модус прошлого.* Если эта открытость исчезает, то человек начинает цепляться за прошлое, там пытается найти причины своих неудач. Свою жизнь, жизненные неудачи он объясняет с позиций детерминизма, а не своими собственными просчетами, нежеланием выбирать.

*Модус настоящего.* Если детерминирует модус настоящего времени, то человек «падает» в das Man, обезличивается.

### Посылки (основания) экзистенциального анализа.

1. Подлинная личность – свободна от причинных связей с материальным миром, социальной средой.

2. Личность, закрытая будущему невротик. Невротик – человек, который ощущает себя “заброшенным”, внутренний мир сужается, возможности развития ускользают от непосредственного видения. Происходящее человек объясняет детерминациями прошлых событий. (Здесь личность – это личность вопреки, а не благодаря. Личность невротика, по своей выраженности, близка к нарцисстическому типу).

3. Психическое нездоровье есть утрата непрерывности самостановления; крайняя степень не подлинности, удаленности от свободного трансцендирования. Невротики не “видят” вероятностный характер бытия (“Бытия возможности”).

#### *Модусы бытия-в-мире.*

1. Umwelt- ландшафт, физический мир, который с нами разделяют все живые организмы;

2. Mitwelt- социальный мир, сфера общения с другими людьми, четко отделяемая от социального мира животных.

3. Eigenwelt - мир самости (в том числе телесный), который присущ только человеку. Это не просто субъективный мир, а основа, на которой строится отношение к двум другим модусам.

#### *Понятие трансценденции.*

«Трансценденция» буквально означает выход за пределы чего-либо. Категория «Трансценденция» в психологии экзистенциального направления рассматривается в качестве фундаментальной способности человеческого существа, заданной онтологической структурой и находящейся вне рамок причинного объяснения. Трансценденция предполагает отношение к себе как к объекту и субъекту одновременно, способность взглянуть на себя со стороны. Благодаря трансценденции преодолеваются границы времени и пространства. Сущностью личности является способность переносить прошлое в настоящее, приближать будущее. Через введение понятия «трансценденция» психологи подчеркивают активность человеческой личности и ее творческое начало.

Понятие «трансценденция» позволило уточнить такую важную характеристику личности как психическое здоровье. Л. Бинсвангер считал, что норму душевного здоровья следует выводить из непрерывности становления, саморазвития, самореализации. Этот тезис сближает Л. Бинсвангера с А. Маслоу и с его самореализацией как высшей ступени развития человека и с В. Франклом, который самореализацию рассматривал как самотрансценденцию себя в мире.

Остановка на этом пути (Л. Бинсвангер) может привести к «окаменению» и абсолютизации какого-то «ставшего», достигнутого состояния. Отсюда психическая болезнь по определению Л. Бинсвангера есть высшая степень неподлинности. Болезнь и здоровье находятся в прямой

зависимости от подлинности или неподлинности совершенного человеком выбора. Индивид сам выбирает свое существование как болезненное, и все события его внутреннего мира связаны с этим выбором. Болезнь трактуется как состояние человека, отказавшегося от свободного проектирования собственного будущего, отказавшегося от основополагающего принципа человеческого существования - принципа трансценденции.

Таким образом, трансцендирование выступает главной характеристикой психического здоровья.

Вместе с тем, в процессе трансцендирования, человек выходит за пределы самого себя к миру. Тогда его сознание есть всегда сознание чего-то, так как самым актом трансцендирования конституируется как мир, так и сам человек.

*Время.* От понятия трансценденция легко перейти к анализу понятия время, как его понимают психологи экзистенциализма. Вслед за Хайдеггером экзистенциалисты подчеркивают, что будущее в контраст к настоящему и прошлому - основной образец времени для человека. Здесь принципиальное отличие экзистенциальной психологии от психоанализа. Прошлое имеет или приобретает точное значение только в свете *проекта будущего*, ведь даже события жизненного пути избирательно извлекаются из памяти. Отсюда значения прошлых событий не так уж и фатально для человеческой жизни как считают ортодоксальные фрейдисты.

Утрата временной перспективы становится фатальной в генезисе психических нарушений. Наш опыт показывает, что эффект укороченного будущего есть симптом психической травматизации личности. Утрата будущего, или нежелание строить будущее приводит к депрессии и беспокойству.

*Миро-проект* - термин, введенный Л. Бинсвангером для всеобъемлющего паттерна индивидуального модуса «бытия-в-мире». Мир-проект человека позволяет понять, как он будет действовать в определенной ситуации. Границы проекта могут быть узкими и сжатыми, а могут быть широкими и экспансивными. Внешне данная категория напоминает понятия *аттитюд, установка, диспозиция* (В. Ядов).

Миро-проект представляет собой ориентир, с помощью которого мы можем интерпретировать каждое действие личности. Принципиально важно, что мир-проект, определяя поведение личности, сам остается за пределами сознания.

Л. Бинсвангер рассматривает категории, которые отличают здоровый мир-проект от больного.

Важнейшая категория - «непрерывность». Любой разрыв непрерывности может вызвать чувство страха. В каких случаях происходит разрыв непрерывности? Тогда, когда человек сталкивается с такими событиями жизненного пути, которые нарушают его внутриличностное равновесие и социальную ситуацию человек интерпретирует как травматическую. Внутренний мир клиента в таких случаях сужается, его

личность опустошена, он старается, как можно проще реагировать или вовсе не реагировать на опасный мир. Он уходит в глубокий невроз.

Другая важная категория из характеристик миро-проекта - категория разнообразие. Л. Бинсвангер отмечает, что когда миро-проект определяется незначительным числом категорий, угроза сильнее, чем тогда, когда он более разнообразен. Разнообразие человеческих миров позволяет уйти из мира, в котором существует угроза, в мир, где этой угрозы нет. Один мир подставляет опору для угрожающего человека мир.

Миро-проект можно рассматривать как стратегию жизни или более узко как стратегию преодоления кризисных ситуаций (coping-стратегию).

*Модусы бытия в мире.* Безусловно, что существует много модусов бытия в мире. Что такое модус бытия - это способ саминтерпретации, самопонимания, самовыражения.

Бинсвангер выделяет несколько модусов бытия в мире.

*Дуальный модус* это состояние, которое достигает два человека в любви.

*Аутентичный модус* человеческого бытия, когда Я - Ты становятся Мы.

*Сингулярный модус* это стратегия, индивидуальное живущего исключительно для себя.

*Анонимный модус* – стратегия индивидуального живущего в толпе.

Как правило, у человека не один, а много модусов существования. Модусы существования чем-то напоминают социальные роли, которые человек проигрывает в своей жизни. Принципиальная разница между этими понятиями состоит в том, что роли есть функция микросреды, а модусы функции бытия человека в мире через самовыражение и самоинтерпретацию.

*Свобода.* Данная категория наиважнейшая в психологии экзистенциализма. Свобода это категорический императив человеческого существования. Человек свободен потому, что он сталкивается с единственной необходимостью (в философии категория «свобода» сосуществует с категорией «необходимость») - все время выбирать; он как бы обречен, быть свободен.

Вопросы

1. Основные принципы, на которых базируется кризисная психология
2. Принципы анализа и определения личности
3. Базисные конфликты, рассматриваемые в экзистенциальной психологии.
4. Формула существования человека в мире
5. Проблемы глубины в экзистенциальной психологии и в психоанализе.
6. “Основной вопрос” экзистенциальной психологии

Литература:

Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. «КСП+», М.; «Ювента», СПб, 1999, 300 с.

2. Мэй. Р. Искусство психологического консультирования. М.: независимая фирма "Класс", 1994.

3. Тихонравов Ю.В. Экзистенциальная психология. Учебно-справочное пособие. М.: ЗАО "Бизнес-школа" Интел-Синтез, 1998, 238с.

4. Ялом Ирвин Д. Экзистенциальная психотерапия //Пер с англ. Т.С. Драбкиной. М.: Независимая фирма "Класс", 1999, 576 с.

## V. Характеристика экзистенциальных тревог

В четвертой теме раскрывается содержание понятия экзистенциальная тревога, дает систематика базисных тревог.

Психотерапевтическая теория тревоги сегодня находится в трудном положении. Одна из причин такого положения – отсутствие четкого различения между экзистенциальной и патологической тревогой, а также между главными формами экзистенциальной тревоги. Жизнь человека, – утверждает философия экзистенциализма, – можно рассматривать как движение от бытия к небытию. Такой путь, ведущий в некуда, требует от человека мужества. "Мужеством обычно называли способность души преодолевать страх", страх перед событиями жизненного пути. Человеческую жизнь нельзя отделить от тревоги за эту жизнь. "Тревога, – пишет П. Тиллих, – это состояние, в котором бытие осознает возможность своего небытия". Роль катализатора небытия выполняют травматические события жизненного пути. Первый постулат: "события" жизненного пути, которые не вписываются в опыт переживания, напоминают человеку о не-бытии. Так переживания смерти близкого человека воздействует на латентное осознание неизбежности собственной смерти. Смерть как сигнал небытия подкрепляет базовую тревогу.

Тревога – это субъективное восприятие чрезвычайных обстоятельств (К. Гольштейн). По утверждению К. Гольштейна индивид в чрезвычайных обстоятельствах не может справиться с требованиями окружающей среды и поэтому ощущает угрозу своему существованию (или своим ценностям, которые важны для его существования). Тревогу человек воспринимает как разрушение самого себя, прекращение существования собственной личности. Поэтому, если быть до конца последовательным, то следует говорить «не у человека имеется тревога, а человек и есть тревога». Тревога персонифицирована, первична, а страх развивается позже.

Психоаналитик Кьюби (Kubie) считает, что реакция испуга – это стадия онтогенеза тревоги. Он утверждает, что реакция испуга, прежде всего, указывает на существование разрыва между индивидом и окружающим миром. Плод в утробе матери, считает Кьюби, не может быть испуган. Но ребенок и реакция испуга рождаются одновременно. С этого момента существует «дистанция» между индивидом и средой. Ребенок испытывает такие состояния, как ожидание, отсроченное реагирование, фрустрация. Как тревога, так и мышление возникает