

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «**Психотерапія та психокорекція**»
обов'язкових компонент освітньої програми
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема № 6. Екзистенційного напрямку у психотерапії та психокорекції.

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 7 від 30.08.2023 р.

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № 7 від 25.08.2023 р.

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та
соціально-економічних дисциплін
Протокол № 7 від 29.08.2023 р.

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол № 8 від 15.08.2023 р.

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, кандидат біологічних наук, доцент
Шахова О.Г.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри загальної психології факультету психології ХНУ імені В.Н. Каразіна, кандидат психологічних наук, доцент Невосенна О.А.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС, кандидат психологічних наук, доцент Жданова І.В.

План лекції

1. Основні поняття й положення екзистенційного підходу
2. Мета психотерапії та позиція психолога.
3. Основні техніки психотерапії в екзистенційному підході.

Рекомендована література.

Основна:

1. Каліна М.Ф. Психотерапія: підручник. К.: «Академвидав», 2010. 288 с. https://library.udpu.edu.ua/library_files/432663.pdf
2. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії. Луцьк: «Вежа Друк», 2014. 420 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/153588416.pdf>
3. Основи психотерапії: навч. посібник / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін.; за ред. К.В. Седих, О.О. Фільц. К.: Академвидав, 2016. - 191 с. <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6549/1/Schestipalova.pdf>

Допоміжна:

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич: Посвіт, 2015. – 116 с. <http://surl.li/bxxgsc>
2. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н.В. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. 236 с. <http://surl.li/bxwzxx>

До екзистенційного напрямку відносять теорії й системи особистісної терапії, засновані на теорії екзистенціалізму, що підкреслює важливість **проблем людського становлення й відповідальності людини за своє особистісне становлення**, коли упор робиться на "вільну волю", усвідомлення відповідальності людини за формування власного внутрішнього світу й вибір життєвого шляху. При такому підході **метою корекції** стає **доведення до розуміння людини сенсу, якій вона прагне додати своєму життю**.

Засновником екзистенціалізму вважається **С. Кьєркегор**, датський теолог і філософ. Термін "existentia" переводиться як "**існування**". В 20-е роки нашого сторіччя з появою роботи М. Хайдеггера "Буття й час", а також робіт К. Ясперса, Ж.-П. Сартра, А. Камю, Е. Гуссерля й ін. були створені ключові поняття в концепції людського існування, що стали в сукупності з освоєнням нової фізики основою одного з найбільш впливових і плідних напрямків у сучасній консультативній психології й психокорекції.

Д. Буженталь, один з теоретиків екзистенціального підходу, висунув наступні **основні посилки**:

- людина є **ціле**, незвідне до суми її частин;
- людина існує в контексті власних людських проблем;
- людина здатна до усвідомлення й здатна діяти раціонально;
- людина *завжди* має вибір;
- поведінка людини завжди інтенційна, тобто має причину, завжди має попередній намір, людина може ухвалювати усвідомлені розв'язки.

Основні поняття й положення екзистенціального підходу

Базисні поняття в того або іншого конкретного представника здобувають різний акцент, але в цілому вони становлять понятійну екзистенціальну визначеність **концепцій**:

"Діалог" - поняття, висунуте й розроблене **М. Бубером**. Згідно Буберу, в мові існують основні слова, що утворюють словесні пари. Відмінність основних слів у тому, що вони не позначають щось існуюче, а, будучи вимовлені, породжують існування. Ці слова: "Я- Ти", "Я-Воно". По Буберу, основне слово "Я-Ти" породжує й затверджує мир відносин на відміну від "Я-Воно", яке породжує досвід.

"Досвід" - поняття, відношення до якого в науці й філософії вилилося в драматичну боротьбу. Категорія "досвід" співвідноситься не з об'єктивною істиною стосовно "моєї" екзистенції, а із суб'єктивністю "мого" буття. У цьому змісті досвід життя 5-літньої дитини нітрохи не менш дійсний, ніж досвід життя старця.

Тому в тісному зв'язку з поняттям "досвід" іде поняття "переживання".

"Переживання" - поняття, що характеризує собою особливий спосіб або стан буття. Запропоноване в 1965 р. Джендлингом, воно описується в такий спосіб: переживання, яке скоріше відчувається, чим мислиться, знається або вербалізується; переживання відбувається в безпосередньому сьогоденні. Переживання - це мінливий потік відчуттів, що робить можливим для кожного індивіда відчутти щось у будь-який даний момент. Особливе значення надається піковим переживанням, що супроводжують самоактуалізацію, ріст особистості. Пікове переживання - максимальне відчуття повноти буття й усіх своїх потенцій.

"Автентичність" (дійсність) - поняття, уведене **М. Хайдеггером** і розвинене **К. Ясперсом** у зв'язку із центральною проблемою філософії людини, а саме - проблемою перетворення несправжнього людського буття в справжнє. Дійсність, по Ясперсу, - буття, нескуте й неукріплене якоюсь одною концепцією, ідеєю або можливістю, яка нав'язана ззовні й визначає вибір людини. Інакше кажучи, це щирість до кінця й стосовно інших, і стосовно себе, при якій індивід вільний як від зовнішнього маніпулювання, так і від самоманіпулювання, проявляючи себе в безпосередньо ясному й вільному бутті.

"Самоактуалізація". На думку **А. Маслоу**, це поняття, виступає в синонімічному ряду з такими поняттями, як "ріст", "саморозвиток", "індивідуалізація". Воно визначається двома істотними ознаками:

- 1) **прийняттям і вираженням внутрішнього ядра** ("самости"), тобто актуалізацією латентних здатностей і потенціалу;
- 2) **мінімальною наявністю нездоров'я** (неврозів і інших втрат дієздатності). У джерелах осмислення поняття лежить пошук вихідної ціннісної парадигми, яку можна назвати здоров'ям, причому повним (психічним, соціальним, фізичним), тобто здоров'ям як цілковитим розкриттям людських можливостей в індивідуальному житті.

"Цінність" - поняття, яке в екзистенціальній психокорекції відбиває зміст, що відноситься до спрямованості переживань. Цінність ще не зміст, але,

принаймні, його умова. Реалізація цінності може скласти життєвий зміст.

Розрізняють наступні **цінності: когнітивні, естетичні, моральні, культуральні "Я"**. А. Маслоу запропонував наступну дихотомію цінностей:

1.В-Цінності - побутові цінності, цінності повноти буття.

2.D-Цінності - деприваційні цінності, цінності, що виникають від дефіциту чогось.

Тип цінності, властивий людині, визначає його буття. За Маслоу, у цінності включають: **добро, справедливість, красу, правдивість, самодостатність** і ін. у традиційному формулюванні, у якому представлені базисні, тобто основні, життєві потреби. Їх можна розмежувати ще й у такий спосіб: В-Цінності - породження індивіда і його, спрямовані на світ, переживання, у той час як 0-цінності - вимоги індивіда і його, спрямовані від миру до себе, переживання.

"Буття у світі". Категорія аналізується практично всіма представниками екзистенціальної психології й позначає целую **сукупність сутнісних ознак і феноменології переживання** власного "Я", що перебуває у світі:

по-перше, це чиста екзистенція, тобто наявність, даність собі й миру;

по-друге, це справжнє існування "самости";

по-третє, буття є трансцендентування людини в інше;

по-четверте, ця певна якість існування, що характеризується необмеженістю, повнотою й самовіддачею.

Тому з категорією буття тісно зв'язана категорія становлення, а сама категорія буття порівнянна з категорією "мир".

"Життєвий мир" - поняття, уведене й розроблене Є. Гуссерлем. Це те, що має значимість для свідомості. "Життєвий мир" - поняття, що фіксує самовбудовування переживаного, усвідомлюваного, сприйманого. Поняття "життєвий мир" не тільки визнає онтологічність (незалежну даність людської свідомості), але й вимагає обов'язкового врахування цієї внутрішньої онтології свідомості, прийняття всерйоз її в роботі із клієнтом.

"Подія" - скоріше не предметно віднесене поняття, а принцип побудови корекційної роботи в екзистенціальній психології. Принцип «событийности» припускає відмову від інструментального активізму (з його інфантильним прагненням до самоствердження за всяку ціну) і відводить суб'єктові діяльності інше місце в набагато більш складному взаємозалежному світі, чим це видалося в епоху класичних наукових уявлень.

Мета корекції. Основна мета екзистенціальної корекції та психотерапії - допомогти клієнтові **знайти сенс життя**, усвідомити особистісну волю, відповідальність і **відкрити свої потенції як особистості** в повноцінному спілкуванні. І одночасним завданням екзистенціальної взаємодії виступає безумовне **визнання особистості клієнта і його долі найважливішим, унікальним і безумовн життєвим світом, що заслуговують визнання, саме існування якого і є цінність.**

Позиція психолога. Основна передумова позиції психолога - розуміння клієнта в термінах його власного життєвого світу, образу себе й дійсності. Основну увагу психолог приділяє поточному, негайному моменту життя

клієнта і його "сейчасним" переживанням. Складність позиції також у тому, що психолог повинен уміти поєднувати розуміння клієнта й здатність конфронтації з тим, що є обмеженим існуванням у клієнті. Здатність або властивість психолога "бути у світі" - сама очевидна умова його успішної корекційної діяльності.

Основні завдання психолога у процесі екзистенціальної корекції та психотерапії:

Повністю бути присутнім, щоб сприяти клієнтові в його зануренні й допомагати йому в більш повному описі свого інтересу в розв'язанні проблеми.

Формувати й підтримувати переконаність клієнта в тому, що він здатний щось зробити для себе сам.

Допомагати клієнтові виявляти в собі сили, що руйнують його і його життя, допомагати знаходити консервативні структури, які він сам побудував і відповідно може сам змінити.

Бути співчуваючим і турботливим, особливо в моменти важких, глибоких переживань клієнта.

Бути глибоко впевненим у тому, що клієнт у змозі допомогти собі сам.

Вимоги й очікування від клієнта. В екзистенціальній психокорекції основні зусилля спрямовані на допомогу клієнтові **прийняти всерйоз свій феноменологічний світ**, усвідомити реальність своїх усвідомлених або неусвідомлюваних виборів і їх наслідків. Тому позиція клієнта не обмежується досягненнями інсайту, формулюється як очікування дій, що виникають із проясненої цінності особистості і її потенцій. Тому в клієнтів заохочується відкритість, спонтанна активність і зосередженість на *основних проблемах життя - народження, любов, тривога, доля, провина, смерть, відповідальність*, тобто на екзистенціальних проблемах, які не мають раціонального розв'язання, але конфронтація з якими дозволяє вирішувати поточні психологічні проблеми клієнта. Процес пошуку здійснюється через повне занурення в себе, усвідомлення своїх тілесних відчуттів, емоцій, думок і очікування відкриття.

ТЕХНІКИ

Процес екзистенціальної психотерапії полягає в **розвитку внутрішньої самосвідомості**, що модифікує власні структури сприйняття, що змінює конструкт "Я і зовнішній світ". На цьому шляху можливий опір у клієнта, тому що людина обмежена в доступі до своїх внутрішніх потенціалів відносно того, як вона формує конструкт "Я і зовнішній світ".

В екзистенціальній психотерапії мова йде **не про психотехніку** як сукупності приймань, використовуваних для розв'язку завдань основної особистісної екзистенціальної проблематики, а розглядаються *підходи* до розв'язку цих завдань

Перший підхід - упор на розвиток самосвідомості Усвідомлення власних мотивів, вибір переваг, системи цінностей, мети й змісту. В контексті екзистенціальної парадигми упор робиться на звільнену функцію самоусвідомлення, оскільки першість віддається не рефлексивному самоусвідомленню, а скоріше ціннісному переживанню свого "Я", відкриттю

для себе значимості й цінності власного життєвого світу. Допомогти клієнтові усвідомити й пережити свої обмеження, свою потенційну волю від минулого, цінність свого "Я" і життя в сьогоденні - такі основні передумови й відповідні їм відносини екзистенціального психолога.

Другий підхід - *культивування волі відповідальності*. Відповідно до даної установки психолог прагне надати клієнтові допомогу у виявленні способів **відходу від відповідальності й волі** й заохочує прийняття ризику відносно цих цінностей. Роз'яснення про те, що в клієнта завжди є вибір, заохочення відкритого визнання власної відмови від прийняття відповідальності, підбадьорення у відстоюванні власної незалежності (автономності) і акцент на особистих бажаннях і переживаннях клієнта, на його особистому виборі в тієї або іншій життєвій ситуації - такі основні передумови реалізації даної установки.

В екзистенціальній психокорекції відсутнє пряме навчання. Людина може навчитися тільки сам. Тому особливу значимість мають саме нюанси в поведінці, установках психолога. Розвиток відкритості, сензитивності клієнта до нюансів відносин у спілкуванні - такий шлях в екзистенціальній психокорекції.

Третій підхід - *допомога у відкритті або створенні змісту*. У реалізації даної установки корисна **техніка фіксування на змісті**, запропонована **Ю. Джендлином**. Зміст її полягає в зосередженні на тілесних відчуттях у процесі якихось дій. Клієнта просять помовчати, спробувати відчувати й зрозуміти свої справжні переживання, їх значимість для нього. Важливим моментом у застосуванні техніки є відкриття екзистенціального вакууму, тобто безглуздості життя, і конфронтація із клієнтом або полегшення його можливих переживань у зв'язку із цим.

Психолог не вказує, у чому сенс життя клієнта, а лише створює умови для відкриття клієнтом або створення їм своїх змістів. Причому слід пам'ятати, що **зміст** для екзистенціального психолога не дається безпосередньо, а **приходить попутно, із залученням людини у творчість, творчу діяльність**, у яких його інтенції спрямовані звичайно не на себе, а зовні.

Четвертий підхід - *унікальність і ідентичність*. Ключ до реалізації даного механізму психотерапії - у заохоченні відкритого висловлення клієнтом своїх почуттів і усвідомленні дифференцировки між почуттями й переживаннями: реактивними, ситуативними й глибинними (особистісними). Основна лінія реалізації даної передумови - відкриття власного автентичного "Я" і "Я" несправжнього, коли клієнт робить, говорить і відчуває не те, що властиво або хочеться йому, а то, що пов'язане з імітацією життя, з іграми, а не справжніми відносинами близькості або відчуження з іншим. Власна ідентичність, де "Я", "Мое", а де "Не я", "Не мое", і переживання своєї ідентичності, свого "Я" як унікального неповторного життєвого миру - такий основний орієнтир даної психокоррекційної передумови.

П'ятий підхід - *робота із тривогою*. В екзистенціальній психокорекції (на відміну від інших напрямків) не існує обов'язкового правила - знижувати рівень тривожності клієнта. Тривога розглядається як одне із проявів буття, тому

психологові цікаво, яким способом клієнт намагається подолати тривогу; яку функцію виконує тривога (росту особистості або обмеження її особистісного буття); чи схильний клієнт прийняти свою тривогу або прагне придушити її.

Тривога як прояв прикордонної ситуації, у якій перебуває або в яку поміщає себе клієнт, - важливий феномен для корекційної роботи. Її дослідження, прояв, прийняття, повага до клієнта у зв'язку з його тривогою і його відношенням до неї - компоненти психотехніки представника екзистенціальної психокорекції.

1. Відношення з часом. Хоча головна увага приділяється актуальному переживанню, відношення з часом (майбутнім, минулим) - важливий момент в корекційній роботі. Просте питання: " Як ви уявляєте собі нашу з вами зустріч через 10 років?" - може викликати целую гаму переживань, зв'язаних не тільки з осмисленням власного життя, але й із проробленням його можливих змістів. Крім того, проєктивне дослідження можливих шляхів самоздійснення може підвищити ступінь особистісної реалізації в теперішньому часі.

2. Взаємини між психологом і клієнтом. В екзистенціальній корекції взаємини являють особливу цінність, оскільки, як ясно вже з аналізу психотехнік, ці відносини самокоштовні. Їхній неповторний особистісний відтінок, особистісний зміст, уся гама переживань у зв'язку зі спілкуванням з людиною як зі значимим іншим - джерело могутніх впливів і особистісних змін; повага, довіра й віра до клієнта; саморозкриття й чесність стосовно себе; відмова від маніпулювання й готовність прийняти відношення до себе у відповідь на свою прозорість, за допомогою якої психолог своєю особистістю моделює продуктивні способи переживання, не беручи на себе відповідальність за нав'язування іншому своєї поведінки, - така корекційна серцевина.

Головними результатами успішної екзистенціальної психокорекції є **розширення почуття буття клієнта й збільшення його життєздатності (життєвих сил).**

Висновки по лекції.

До екзистенціального напрямку відносять теорії й системи особистісної терапії, засновані на теорії екзистенціалізму, що підкреслює важливість **проблем людського становлення й відповідальності людини за своє особистісне становлення**, коли упор робиться на "вільну волю", усвідомлення відповідальності людини за формування власного внутрішнього світу й вибір життєвого шляху. При такому підході **метою корекції стає доведення до розуміння людини сенсу, який вона прагне додати своєму життю.**

Питання до заліку.

1. Основні поняття й положення екзистенціального підходу
2. Мета психотерапії та позиція психолога.
3. Основні техніки психотерапії в екзистенційному підході.