



УДК 159.9.01

## Экзистенциальный подход в психологии

О. Л. Подлиняев

*Иркутский государственный университет, Иркутск*  
e-mail: [pol@psy.isu.ru](mailto:pol@psy.isu.ru)

**Аннотация.** Рассматривается сущность экзистенциального подхода, его роль и место в пространстве современной психологической науки. Анализируются основные группы экзистенциальных проблем, а также принципы, лежащие в основе экзистенциальной психологии.

**Ключевые слова:** экзистенциализм; феноменология; личностный рост; самоактуализация.

Появление экзистенциального направления связывают с именем датского философа С. Кьеркегора [10], провозгласившего понятие «экзистенция» (лат. *existentia* – существование) как глубинную сущность «человеческого Я». Согласно С. Кьеркегору, экзистенция является фундаментом каждой конкретной человеческой личности, определяющим ее уникальность, неповторимость и отличие от остальных людей. Причем с позиции С. Кьеркегора, экзистенция – это не определенная и изначально заданная человеку сущность, а наоборот – «открытая возможность»; человеческое существование предшествует человеческой сущности – человек не рождается человеком, а становится им.

На дальнейшее становление экзистенциализма оказал значительное влияние немецкий философ Э. Гуссерль – основатель феноменологии, предметом которой является внутренний мир отдельных субъектов, рассматриваемый как неповторимый и уникальный результат самосозидания.

Наибольшего влияния экзистенциализм как философское направление достигает к середине XX в.; к этому же периоду он разделяется на религиозный (наиболее известными представителями которого являются русский философ Н. А. Бердяев; немецкий философ, психиатр К. Ясперс; французский философ Г. Марсель и др.) и секулярный (французские философы Ж.-П. Сартр; С. Де Бовуар; лауреат Нобелевской премии А. Камю; немецкие философы М. Хайдеггер, П. Тиллих и др.).

Одной из ключевых категорий экзистенциальной философии является свобода. Свобода – это главное, что отличает человека от всего нечеловеческого. Обретая себя как экзистенцию, человек обретает и свободу, которая является основным источником и движущей силой его существования. Человек может отказаться от свободы, поскольку, по словам Н. А. Бердяе-

ва, быть свободным гораздо труднее, чем быть рабом – «Свобода порождает страдание. Можно уменьшить страдание, отказавшись от свободы» [2, с. 16]; однако отказ человека от свободы – это также частный случай свободы.

Согласно экзистенциализму, смысл свободы состоит в том, что человек не является объектом, формирующимся под воздействием социума, равно как и не является «продуктом» биологического, животного начала, а «выбирает» самого себя, создает себя своими действиями и поступками в каждый момент своей жизни. Таким образом, человек свободен в творении собственной жизни, несет полную ответственность за все в ней совершенное и не может оправдывать себя, ссылаясь на внешние обстоятельства. «Свобода есть не право, а обязанность» [2, с. 325].

Экзистенциализм оказал сильное влияние на искусство, культуру, философию; особую значимость он приобрел в психолого-педагогической науке. Идеи экзистенциализма прошли через работы Э. Фромма, К. Хорни, Ф. Перлза, С. Л. Рубинштейна (который за «преклонение перед иностранщиной» подвергся преследованиям и в 1947 г. был уволен со всех своих должностей) и других выдающихся учёных.

Окончательным результатом «экзистенциальной экспансии» в психолого-педагогическую науку стало появление отдельных направлений: «экзистенциальная психология» и «экзистенциальная педагогика». Среди наиболее известных представителей экзистенциального течения в психологии можно назвать Д. Бюджентала, Р. Мэя, В. Франкла. К представителям экзистенциальной педагогики относятся О. Ф. Больнов, А. Нилл, У. Глассер.

Психология, основанная на экзистенциальном подходе, исходит из положения, что у каждого человека существуют фундаментальные проблемы, связанные с его личностной сущностью – экзистенциальные проблемы. Причем выделяются четыре основные группы проблем, изучаемых данным направлением:

- 1) проблемы жизни и смерти;
- 2) проблемы поиска человеком смысла жизни и смерти; проблемы смысла и бессмысленности существования, деятельности;
- 3) проблемы свободы и ответственности, выбора и детерминизма;
- 4) проблемы общения и одиночества.

Экзистенциалисты считают, что почти все жизненные сложности человека являются следствием нерешенных или же неправильно решаемых сущностных, экзистенциальных проблем.

Что касается первых двух групп проблем, то представители данного подхода (в частности, В. Франкл [8]) исходят из того, что основным побудительным механизмом личностного развития и человеческой деятельности является стремление человека к нахождению и реализации смысла собственной жизни.

Отсутствие смысла жизни, невозможность его нахождения, бесцельность и пустота существования, приводят человека в состояние экзистенциального вакуума (экзистенциальной фрустрации, экзистенциального кризиса), который является причиной психических нарушений, девиант-

ных и делинквентных проявлений и т. п. По словам В. Франкла: «Сегодня мы, по сути, имеем дело уже с фрустрацией не сексуальных потребностей, как во времена Фрейда, а с фрустрацией потребностей экзистенциальных. Сегодня пациент уже не столько страдает от чувства неполноценности, как во времена Адлера, сколько от глубинного чувства утраты смысла, которое соединено с ощущением пустоты – поэтому я говорю об экзистенциальном вакууме» [8, с. 24].

В. Франкл, полагающий, что у каждого времени свои неврозы и каждому времени требуется своя психотерапия, разработал свою концепцию психологической помощи – логотерапию. Сущность логотерапии заключается в том, что человеку помогают обрести утраченные смыслы; при этом ему не раскрывают какой-либо «готовый» смысл, не навязывают свои представления о нем, а лишь оказывают содействие в самом процессе поиска, в то время как смысл обретается и реализуется исключительно самим человеком. «Смысл нельзя дать, его нужно найти» [8, с. 37].

В отношении третьей группы проблем позиция экзистенциалистов следующая: человек является субъектом своего развития и свободен в выборе собственного жизненного пути. При этом экзистенциальная парадигма не отрицает значительного воздействия на становление личности социальных обстоятельств и, безусловно, признает влияние его биологической природы, в том числе и иррациональных бессознательных сил. Однако нельзя считать социальные или биологические детерминанты доминирующими или, более того, единственными факторами человеческого развития. «Экзистенциальный анализ считает человека существом свободным, ориентированным на смысл и стремящимся к ценностям, в противоположность ходячему психоаналитическому представлению о человеке как о существе, детерминированном преимущественно влечениями и стремящимся к наслаждению» [8, с. 115].

Человек свободен сам детерминировать действующие на него социальные и природные силы; в то же время он свободен выбрать путь отказа от этой свободы и подчиниться влиянию внешних или бессознательных воздействий – такой путь ведет к потере индивидуальности, к конформизму, к деструктивному поведению. Таким образом, человек не только свободен осуществлять свой жизненный выбор, но и полностью ответственен за него. Свобода – это всегда ответственность за эту свободу. Если реализация свободы не сопряжена с ответственностью, то она может привести к произволу. В. Франкл считал целесообразным Статую Свободы на Восточном побережье Соединенных Штатов дополнить Статуей Ответственности на Западном побережье [8, с. 68].

В то же время из данной логики следует, что не может быть и ответственности без свободы. К примеру, в среде работников образования достаточно распространены жалобы на то, что «современные учащиеся абсолютно безответственны». Однако при этом педагоги, как правило, упускают из виду тот факт, что современный ученик в традиционной системе образования не имеет свободы практически ни по одному параметру школь-

ной жизни. Вполне естественно, что полное отсутствие свободы обуславливает полное отсутствие ответственности. Человек не может и не должен нести ответственность за чужие выборы.

Следующая группа проблем – проблемы общения и одиночества – также является ключевой для экзистенциального подхода. Человек изначально социален; аффилиация является имманентным его качеством. Люди стремятся к эмоциональным контактам, к любви, к дружбе и фрустрирование потребности в общении, порождающее чувство «покинутости», одиночества, как и потеря смысла, может вызвать экзистенциальный кризис.

В то же время практически каждый человек время от времени нуждается в одиночестве, как в особом экзистенциальном состоянии. Более того, одиночество зачастую является необходимым условием реализации творческого потенциала личности. Значительная (если не большая) часть великих произведений, вошедших в историю мировой науки и культуры, создана их творцами в одиночестве (трудно представить, что, к примеру, роман «Война и мир» мог бы быть результатом коллективного труда). Таким образом, фрустрация потребности в одиночестве несет не меньшую угрозу психической целостности личности, чем фрустрация потребности в общении.

Основными задачами экзистенциально-ориентированной психологии следует считать оказание помощи человеку в выборе собственного уникального и в то же время позитивного пути личностного развития; в поиске и реализации сущностных смыслов; способствование в обретении свободы жизненных выборов и ответственности за эти выборы; содействие в решении проблем отношений как с миром внешним, так и с миром внутренним. По словам В. Франкла: «Как только список категорий ценностей пополняется ценностями отношения, становится очевидным, что человеческое существование по сути своей никогда не может быть бессмысленным» [8, с. 267].

Основные группы экзистенциальных проблем можно объединить в пять фундаментальных положений:

1. Экзистенциальный подход исходит из постулата, утверждающего, что за любыми частными психологическими трудностями в жизни человека лежат более глубокие (и не всегда ясно осознаваемые субъектом) экзистенциальные проблемы. Соответственно, задача психолога (педагога) за внешними личностными, семейными, социальными и прочими осложнениями увидеть породившие их глубинные экзистенциальные причины.

2. Экзистенциальный подход основывается на признании человеческого в каждом человеке, на безусловном уважении его индивидуальности и одновременно на признании непознаваемости глубинной сущности его личности. С точки зрения экзистенциализма, никакие психодиагностические методики не могут создать полного и достоверного психологического портрета человека, поскольку он никогда не бывает статичен и всегда находится в процессе становления. Кроме того, он «...сам может выступать источником изменений в собственном бытии, разрушающих “объективные” предсказания и ожидаемые результаты» [3, с. 7].

Идея непознаваемости фундаментальных основ личности характерна не только для западноевропейского экзистенциализма; эта же идея является ключевой и в русской философской мысли XIX–XX вв. (прежде всего работы П. Д. Юркевича, Л. И. Шестова, С. Н. Булгакова, Н. А. Бердяева, Н. О. Лосского, М. М. Бахтина и др.). В частности, по словам С. Н. Булгакова: «Личность неопределима, ибо всем и всегда определяется, оставаясь, однако, над всеми своими состояниями или определениями. Личность есть каждому присущая и неведомая тайна, неисследимая бездна, неизмеримая глубина» [4, с. 245]. М. М. Бахтин высказывает аналогичную мысль: «Нельзя превращать живого человека в безгласный объект заочного завершающего познания. В человеке всегда есть что-то, что только сам он может открыть в свободном акте самосознания и слова, что не поддается овнешняющему заочному определению» [1, с. 68]. Это важно отметить, поскольку сегодня все чаще встречается критика со стороны новоявленных славянофилов (как правило, бывших адептов коммунистической идеологии) по поводу ориентации отечественной психологии и педагогики на экзистенциальные идеи, «чуждые российскому менталитету».

3. Экзистенциальный подход базируется на феноменологическом принципе, исходя из которого в фокусе внимания психолога (педагога) должно находиться прежде всего то, что существует в пределах внутреннего, субъективного мира индивида. С точки зрения феноменологического подхода, поведение человека нельзя понять, не обратившись к его субъективности; таким образом, экзистенциализм противопоставит в первую очередь бихевиоризму, утверждающему, что поведение легко объясняется реакцией на внешние «стимульные» ситуации.

4. Экзистенциальный подход, не отрицая значимости для индивида прошлого и будущего, отдает приоритет настоящему. Реальные изменения в сторону личностного роста возможны только в настоящем. По словам американского психолога Э. Шострома: «Единственное время, где у нас есть возможность жить – это настоящее. Мы можем и должны помнить прошлое; мы можем и должны предчувствовать будущее. Но живем мы только в настоящем» [9, с. 64]. Данные положения отличают экзистенциализм от глубинных концепций, где приоритет отводится прошлому опыту, которым жестко детерминировано как настоящее, так и будущее человека.

5. Экзистенциальный подход ориентирован в большей степени на конкретные жизненные ситуации и феноменологическое межличностное взаимодействие, нежели на стандартизированные психотерапевтические или психолого-педагогические технологии. «Экзистенциализм задает скорее определенную направленность, локус осмысления происходящего... нежели определенный набор техник и предписаний» [3, с. 7].

В целом экзистенциальный подход, исходя из признания уникальности бытия отдельного человека, провозглашает человека главным творцом своей личности. Как сказал Сартр: «Человек не что иное, как то, чем он делает себя сам» [6, с. 16].

Безусловно признавая свободу жизненного выбора за человеком, экзистенциалисты, тем не менее, считают, что его выбор не обязательно будет направлен в сторону реализации лучших начал. Если гуманистически-ориентированные психологи, педагоги видят свою задачу в оказании помощи по развитию всего личностного потенциала, всех способностей и склонностей индивида, опираясь на веру в изначально позитивную сущность человека, то экзистенциалисты занимают в этом вопросе более осторожную позицию. В. Франкл, к примеру, называл доктрину абсолютной реализации всех возможностей индивида «потенциализмом» и считал, что есть риск наряду с позитивной частью человеческих потенциалов развить и негативные его задатки.

Человек, таким образом, несет ответственность не только за свободу внешних выборов, но и за выборы внутренние, касающиеся как осуществления своих возможностей, так и целенаправленного отказа от их реализации, в случае их противоречия выбранному жизненному пути.

Однако, несмотря на некоторое различие в оценке человеческой природы, гуманистический и экзистенциальный подходы нередко выступают в общем пространстве психолого-педагогической науки в качестве единой методологии. «Экзистенциализм и гуманизм, безусловно, не одно и то же; и название “экзистенциально-гуманистический” фиксирует не только их нетождественность, но и принципиальную общность, которая состоит, прежде всего, в признании за человеком свободы построения своей жизни и способности к этому» [3, с. 7].

Личностный рост, самоактуализация, свобода выбора – все это исключительно серьезный труд, тяжелый поиск, требующий максимальной концентрации человеческих ресурсов, воли, творчества, способностей, духовных сил. Уход от этих проблем – наиболее легкий способ существования, но человек в конечном итоге расплачивается за него деперсонализацией – потерей собственного «Я». В любом случае отказ от свободы означает отказ от возможности жить счастливой, полноценной, насыщенной смыслом жизни.

Экзистенциальный подход представляет собой альтернативный вариант как бихевиористской, так и психоаналитической концепциям.

С точки зрения бихевиоризма, человек представляет собой вполне доступную для изучения и управления биологическую машину, которую можно успешно научить функционировать с помощью таких несложных алгоритмов, как стимул – реакция, или же реакция – подкрепление.

С точки зрения психоанализа, человек является иррациональным существом, поведение которого фатально обусловлено бессознательными влечениями и прошлым опытом, а также перманентным и неосознаваемым конфликтом между биологическими и социальными факторами.

Экзистенциальный подход не отрицает того, что в названных концепциях есть своя определенная логика, в то же время здесь человек, прежде всего, рассматривается как свободная личность, которая создает себя сама,

несет полную ответственность за этот процесс, осознает свое назначение в жизни.

В целом экзистенциальный подход выводит психологическую науку на новый уровень представлений о человеке и его развитии. Его влияние распространилось на разнообразные науки, предметом изучения которых является человеческая личность; в том числе экзистенциальный подход представляет методологическую основу для популярных сегодня (к сожалению, большей частью за рубежом) индирективных педагогических систем.

### Литература

1. Бахтин М. М. Проблемы поэтики Достоевского / М. М. Бахтин. – М. : Сов. Россия, 1979. – 320 с.
2. Бердяев Н. А. Царство Духа и царство Кесаря / сост. и послесл. П. В. Алексеева; подгот. текста и прим. Р. К. Медведевой. – М. : Республика, 1995. – 383 с.
3. Братченко С. Л. Экзистенциально-гуманистический подход в психологии и психотерапии / С. Л. Братченко // Психол. газ. «Иматон». – 1997. – № 1. – С. 7.
4. Булгаков С. Н. Свет невечерний: Созерцания и умозрения / С. Н. Булгаков. – М. : Республика, 1994. – 415 с.
5. Маслоу А. Психология бытия : пер. с англ. / А. Маслоу. – М. : Рефл-бук, 1997. – 304 с.
6. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов : сборник / Ф. Ницше [и др.] ; сост., общ. ред. и предисл. А. А. Яковлева. – М. : Политиздат, 1989. – С. 319–344.
7. Тиллих П. Избранное: теология культуры : пер. с англ. / П. Тиллих. – М. : Юрист, 1995. – 479 с.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник : пер. с англ. и нем. / общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вступ. ст. Д. А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
9. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор / Э. Шостром ; пер. с англ. А. Мальшевой. – Минск : ТПЦ «Полифакт», 1992. – 128 с.
10. Kierkegaard S. The Sickness unto Death / S. Kierkegaard. – Princeton University Press, 1941. – P. 25–29.

## Existential Approach in Psychology

O. L. Podlinyaev

**Annotation.** The article regards the main point of the existential approach; its role and place in the space of the psychological science, existential psychology is analyzed in this scientific paper.

**Key words:** existentialism, phenomenology, personality development, self actualization.

*Подлиняев Олег Леонидович*  
*доктор педагогических наук, профессор*  
*Иркутский государственный университет*  
*664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1*  
*e-mail: pol@psy.isu.ru*

*Podlinyaev Oleg Leonidovich*  
*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*  
*Irkutsk State University*  
*1, K. Marx, str., Irkutsk, 664003*  
*e-mail: pol@psy.isu.ru*