

ПРЕДИСЛОВИЕ

СМАЛТА 2024, № 2
SMALTA 2024, no. 2

Экзистенциальные вопросы в свете многообразия подходов современной психологии и психотерапии

Данный номер посвящен исследованию различных аспектов экзистенциальных проблем и их влияния на психологическое состояние человека, его социальное функционирование. Основное внимание в статьях уделено вопросам решения экзистенциальных проблем с использованием современных психотерапевтических методов и методик.

Экзистенциальные вопросы человеческого бытия обширны, и поэтому их зачастую трудно описать. Практически любая проблема, занимающая центральное место в человеческом опыте, может рассматриваться как экзистенциальная. И. Ялом выделяет четыре основные экзистенциальные темы, принятые многими терапевтами и экспертами в этой области (смерть, свобода, изоляция и смысл), помогающие переосмыслить общие проблемы, с которыми люди сталкиваются, как данность человеческого существования.

В современной психологии и психотерапии принято выделять пять экзистенциальных «данностей» (добавляется проблема идентичности), вызывающих психологическую боль на протяжении всей жизни (В. Франкл, И. Ялом). Отсутствие понимания и проработки экзистенциальных «данностей» приводит к снижению экзистенциального благополучия, развитию различных проблем психического здоровья, включая депрессию, тревогу, нарушение питания и опасного для жизни поведения. Некоторые экзистенциальные проблемы, такие как тревога смерти, являются трансдиагностическими и могут иметь решающее значение для эффективного лечения людей с проблемами психического здоровья.

Люди живут с осознанием своей неизбежной смерти, борются с вопросами цели (бессмысленности), сталкиваются с неуверенностью в своей самооценке (идентичности), с чувством вины за неоптимальный выбор перед лицом подавляющего числа вариантов (свободы), страдают от осознания того, что другие не могут полностью понять их личный, субъективный опыт (изоляция). Каждая экзистенциальная данность описывается через основной экзистенциальный конфликт.

Экзистенциальная изоляция определяется как «непреодолимая пропасть», посредством которой человек по своей сути отделен от других и мира в целом. Основной экзистенциальный конфликт включает в себя желание принадлежать к чему-то большему при понимании, что наши сокровенные чувства и мысли не смогут быть пережиты другими.

Бесконечное количество доступных нам вариантов выбора приводит к необходимости принять личную ответственность за свой жизненный выбор, наряду со страданием или виной, возникающими из-за неправильного выбора, составляют сущность конфликта экзистенциальной свободы.

И. Ялом утверждает, что в жизни нет внутреннего смысла, кроме смысла, целей и ценностей, которые человек создает для себя, что делает отсутствие способности к нахождению смысла стрессогенной или даже травматичной. Страх перед смер-



тностью – еще одна особенность человеческого существования, определяющая соответствующий конфликт между желанием бесконечного продолжения существования и реальностью бессмысленности бытия в контексте конечности жизни.

Вопросы о собственной идентичности и опыт фрагментации, возникающей в результате переживаний травматических событий, выступают еще одной экзистенциальной проблемой, приводящей к возникновению чувства потерянности, разочарования в себе, неспособности определить свой путь и смысл.

Таким образом, обсуждение экзистенциальных вопросов и решение связанных с ними экзистенциальных конфликтов становится важным фокусом современной психологии и психотерапии. Понимание основных аспектов возникновения, течения и последствий экзистенциальных проблем становится необходимым для психологов-консультантов, психотерапевтов, психиатров, позволяя разрабатывать более эффективные подходы в работе с клиентами, с целью обретения ими гармонии и психологического благополучия.

Несомненно, изучение экзистенциальных вопросов позволяет лучше понимать закономерности развития личности, ее целостности.

Отметим, что существующее многообразие подходов в современной психологии и психотерапии дает многообещающие перспективы в решении экзистенциальных проблем современного человека. Среди перечня перспектив, как нам кажется, необходимо отметить:

- интеграцию различных подходов для решения экзистенциальных проблем, позволяющую гибко использовать технологии в работе с клиентом;
- развитие индивидуализированных методов работы, адаптированных к конкретному клиенту;
- использование новых технологий работы с экзистенциальными проблемами;
- проведение научных исследований эффективности различных технологий и практик для решения экзистенциальных задач;
- развитие института супервизии в России, позволяющего интегрировать полученный опыт разных специалистов в алгоритмы и технологии воздействия.

Развитие психотерапевтических и консультативных подходов к решению проблем экзистенциального характера имеет важное значение для улучшения качества жизни современного человека.

Психотерапевтическая практика в целом порождает множество этических и моральных дилемм, а также затрагивает большое количество экзистенциальных проблем.

Несмотря на это, крупные академические сообщества обычно описывают несколько широких подходов к психотерапии экзистенциальных проблем: когнитивная терапия, поведенческая терапия, психодинамическая терапия, гуманистическая терапия и эклектическая терапия (которые основаны на двух или более других категориях). В данном выпуске мы кратко обсуждаем экзистенциальную психотерапию, которую лучше всего классифицировать как эклектическую терапию, имеющую сильные корни как в психодинамической, так и в гуманистической терапии, но которую некоторые эксперты считают подтипом гуманистической терапии. Однако в более широком смысле экзистенциальные проблемы занимают видное место во многих видах психотерапии, и эти проблемы, как правило, являются важными компонентами общих проблем.

Особенно полезен данный номер практикам (психологам, психотерапевтам), работающим с категориями экзистенциального конфликта, психологической травмы.



Авторы статей, включенных в номер журнала, представляют различные направления психологии и психотерапии, что позволяет рассмотреть вопросы экзистенциальных конфликтов и психологической травмы под разными углами зрения, лучше понять их сложность и перспективы терапевтической трансформации.

Надеемся, что данный выпуск станет интересным исследованием для специалистов в области психологии и психотерапии, а также для всех, кто интересуется вопросами поиска смысла жизни в современном мире.

О. А. Андронникова,
главный редактор, кандидат психологических наук,
доцент, декан факультета психологии,
Новосибирский государственный педагогический университет

O. A. Andronnikova,
Chief Editor, Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, the Dean of the Faculty of Psychology,
Novosibirsk State Pedagogical University

