

# Оглавление

Предисловие.....	6
------------------	---

## ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

<b>Глава 1. Возникновение экзистенциальной психологии.....</b>	<b>13</b>
--	-----------

1.1. Из истории формирования экзистенциальной традиции: экзистенциальная философия и экзистенциальный анализ .....	14
1.2. Гуманистическое движение в психологии XX века .....	28
1.3. Экзистенциальная психология: обретение самостоятельного статуса .....	35

<b>Глава 2. Что такое экзистенциальная психология? .....</b>	<b>49</b>
--	-----------

2.1. Зачем нужна экзистенциальная психология.....	50
2.2. Экзистенциальная психология: предметное поле .....	55
2.3. Основные понятия .....	62
2.4. Особенности экзистенциального подхода в психологии.....	70

<b>Глава 3. Экзистенциальные проблемы человека.....</b>	<b>79</b>
---	-----------

3.1. Особенности экзистенциальных проблем.....	80
3.2. Экзистенциальный подход: переосмысление роли психологических проблем в жизни человека .....	86

## ВТОРАЯ ЧАСТЬ

<b>Глава 4. Конечность жизни: человек смертен.....</b>	<b>101</b>
--	------------

4.1. Смерть: представления обыденного сознания.....	102
4.2. Наука о смерти — от философии к танатологии.....	105
4.3. Тема смерти в психологии.....	107
4.4. Эмпирические исследования.....	113
4.5. Теория управления страхом.....	120
4.6. Экзистенциальный подход к проблеме смерти.....	123
4.7. Практика смерти .....	132

<b>Глава 5. Одиночество человека .....</b>	<b>141</b>
--	------------

5.1. Обыденное сознание: ценность сотрудничества.....	142
5.2. Близкие отношения: выигрыши и риски .....	145
5.3. Проблема одиночества .....	150
5.4. Подходы к пониманию одиночества.....	154
5.5. Экзистенциальный подход к одиночеству.....	161
5.6. Методики измерения одиночества .....	172
5.7. Практика работы с одиночеством .....	174

<b>Глава 6. Свобода и ответственность: манящая и невыносимая .....</b>	<b>181</b>
6.1. Свобода в обыденном сознании .....	182
6.2. Тема свободы в философии.....	183
6.3. Тема свободы в психологии .....	185
6.4. Тема свободы в экзистенциальной психологии.....	190
6.5. Эмпирические иллюстрации.....	196
6.6. Свобода быть самим собой .....	200
6.7. Проблема ответственности в психологии.....	201
6.8. Тема ответственности в экзистенциальной психологии.....	206
6.9. Практика: можно ли развить у человека чувство ответственности.....	209
<b>Глава 7. В поисках смысла.....</b>	<b>215</b>
7.1. Феноменология в обыденном проявлении.....	216
7.2. Философское и общегуманитарное содержание понятия смысла .....	218
7.3. Проблема смысла жизни в психологии .....	220
7.4. Экзистенциальный подход .....	223
7.5. Эмпирические данные .....	229
7.6. Обретение смысла.....	231
7.7. Практика работы со смыслом .....	239
<b>Глава 8. Экзистенциальная психология личности.....</b>	<b>247</b>
8.1. Взгляды В. Франкла на природу личности и понятие самотрансценденции .....	248
8.2. А. Лэнгле: концепция фундаментальных экзистенциальных мотиваций.....	254
8.3. Экзистенциальная модель взаимодействия человека с миром .....	258
8.4. Экзистенциальная идентичность .....	261
8.5. Экзистенциальный опыт.....	264
8.6. Экзистенциальная вина .....	271
8.7. «Мужество быть» как жизнестойкость .....	275
8.8. Экзистенциальный подход к практике психологической работы .....	278

### ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ

<b>Глава 9. Человек в контексте бытия: изменяющаяся реальность...</b>	<b>287</b>
9.1. Онтологический аспект — изучение бытия.....	288
9.2. Изменения реальности — новые вызовы.....	292
9.3. Изменения временных характеристик.....	293
9.4. Изменения пространственных характеристик .....	300
9.5. Изменение способов взаимодействия человека с миром и его жизненных стратегий.....	302
<b>Глава 10. Жизненный путь .....</b>	<b>307</b>
10.1. Жизненный путь: обыденные представления .....	308
10.2. Проблематика жизненного пути в западной социологии....	310

10.3. Изучение жизненного пути в зарубежной психологической науке .....	313
10.4. Проблема жизненного пути в отечественной психологии..	319
10.5. Жизненный путь: экзистенциальный подход.....	328
<b>Глава 11. Жизненные сценарии .....</b>	<b>335</b>
11.1. Понятие жизненного сценария .....	336
11.2. Нормативный жизненный сценарий .....	337
11.3. XX век: смена жизненных моделей .....	343
11.4. Индивидуализация жизненного сценария .....	348
11.5. Экзистенциальный подход.....	354
<b>Глава 12. Жизненное пространство.....</b>	<b>363</b>
12.1. Курт Левин: принципы научной психологии .....	364
12.2. Теория поля .....	366
12.3. Концепт жизненного пространства .....	369
12.4. Изменения жизненного пространства в процессе развития .....	374
12.5. Экзистенциальное значение концепта жизненного пространства К. Левина.....	377
<b>Глава 13. Жизненные ситуации .....</b>	<b>383</b>
13.1. Понятие жизненной ситуации .....	384
13.2. Понимание ситуации: соединение объективного и субъективного.....	385
13.3. Объяснительные модели взаимодействия человека с ситуацией.....	388
13.4. Критические жизненные ситуации.....	390
13.5. Преодоление критических жизненных ситуаций .....	394
13.6. Кризисы человека: экзистенциальное понимание.....	400
<b>Глава 14. Жизненный выбор: человек выбирающий .....</b>	<b>409</b>
14.1. Тема выбора в психологии .....	410
14.2. Проблема выбора в экзистенциальной психологии .....	411
14.3. Особенности экзистенциального выбора .....	413
14.4. Как принимаются важные жизненные решения.....	416
14.5. Качество жизненных решений.....	418
14.5.1. Эмпирические иллюстрации: готовность к изменениям.....	420
14.5.2. Личностные факторы выбора .....	424
14.6. Человек выбирающий.....	426
<b>Глава 15. Что мы выбираем: стиль жизни .....</b>	<b>433</b>
15.1. Качество жизни .....	434
15.2. Психологическое благополучие.....	439
15.2. Стиль жизни .....	450
<b>Вместо заключения: Жизнетворчество .....</b>	<b>459</b>
<b>Литература, цитированная в тексте.....</b>	<b>464</b>
<b>Глоссарий .....</b>	<b>481</b>
<b>Указатель иллюстративного материала .....</b>	<b>491</b>

# Предисловие

Экзистенциальная психология — относительно новая область психологической науки, которая, однако, привлекает всё более пристальное внимание специалистов и усиливает свое влияние в науке. Более того, экзистенциальные подходы, по мнению ряда специалистов, в перспективе претендуют на лидирующие, авангардные позиции в психологии.

Экзистенциальная психология, возможно, как никакая другая область психологии обращена к самой жизни. В центре ее внимания — наиболее острые проблемы, переживаемые человеком, проблемы, связанные с фундаментальными задачами его жизни. В условиях современной стремительно меняющейся реальности многие из них становятся вызовами, ответы на которые определяют нашу жизнь. И вот такая обращенность к проблемам своего времени — это, пожалуй, главное, в чем нуждается психология. Речь идет о необходимости развития тех ее областей, которые отвечают потребностям современной ситуации, в том числе предоставляют помощь человеку в решении фундаментальных экзистенциальных задач его существования, в полноте реализации им своих жизненных возможностей, что, в свою очередь, предполагает научное исследование и обоснование жизненных стратегий существования человека в этом мире.

Экзистенциальная психология — это психология «больших вопросов». В свое время Г.Гарднер ввел понятие «интеллект больших вопросов», который связан со склонностью человека размышлять о самых значимых, фундаментальных проблемах бытия — о жизни и смерти, о существовании человека в этом мире и его смыслах. Важный фактор обращения психологии к экзистенциальной проблематике и интенсивного нарастания интереса к ней — это настоятельная потребность решения «больших вопросов», которые ставит перед нами жизнь. Каждый ищет ответы на них самостоятельно, но экзистенциальная психология пытается сделать это для всех нас.

Этот мир полон вызовов, и если мы хотим, чтобы они не стали для нас катастрофой и источником разрушений, мы должны прежде всего понять, осознать эти вызовы. Вызовы — это и источник развития, точнее, они станут таковыми, если мы сумеем дать на них адекватные ответы. Понять реальность — и жить в ней.

Несмотря на растущий интерес к экзистенциальной психологии, составить о ней представление не так просто. Имеющиеся в отечественной науке

издания на данную тему крайне ограничены и описывают либо философские аспекты экзистенциальных подходов, либо, напротив, ориентированы на практическую работу психотерапевтов с экзистенциальной тематикой и фактически не раскрывают содержания экзистенциальной психологии.

Один из основных постулатов экзистенциальной психологии — человек постоянно находится в процессе развития, становления, и этот процесс никогда не может рассматриваться как завершенный. Экзистенциальная психология сама пребывает в процессе становления и безусловной незавершенности.

Зачем тогда нужны тексты? Текст, по выражению Мамардашвили, нужен для того, чтобы «распутать» ситуацию. Текст должен участвовать «в распутывании жизненного опыта»: для понимания ситуации ее нужно представить в пространстве текста (1997).

Писать об экзистенциальной психологии — большая сложность и большая ответственность. Решиться на это меня побудили прежде всего огромный интерес и живой отклик, который всегда вызывало обсуждение экзистенциальных проблем у молодежи — моих студентов в Санкт-Петербургском государственном университете. Именно им — их соучастию в моем увлекательном постижении экзистенциальной тематики — я обязана появлением этой работы. Она и написана главным образом для них — студентов, аспирантов, молодых ученых, осваивающих психологическую науку. Надеюсь, однако, что, несмотря на жанр учебника, тематика издания привлечет внимание и коллег, работающих в близких или даже далеких областях психологии.

Учебник включает три части. Первая из них имеет вводный характер и описывает возникновение экзистенциальной психологии, ее предмет, проблемное поле и особенности ее подхода. Вторая часть описывает феноменологию экзистенциальных проблем — как человек переживает проблемы своего существования в этом мире: конечности своего бытия, своей одинокости, свободы и ответственности, поиска смыслов своего существования. Она включает и описание проблем психологии личности, как они разрабатываются в экзистенциальной психологии. Третья часть посвящена существованию человека в мире — как мы выстраиваем свой жизненный путь и пишем сценарий своей жизни, осуществляем жизненные выборы и переживаем сложные ситуации.

Жанр учебной литературы имеет свою специфику. Обычно в учебниках включают то, что можно считать уже устоявшимся, «обязательным» для данной области знанием. В случае экзистенциальной психологии, которая находится на начальных этапах своего становления, сделать это совсем не просто. Понимаю, что у моих коллег, отечественных психологов, которые работают над проблемами экзистенциальной психологии и которых, к сожалению, еще совсем немного, может быть свое видение данной области.

И мне искренне жаль, что не всё, что мы знаем про экзистенциальную психологию, уже можно включить в учебник. Что еще осталось за его пределами? Многое, о чем хотелось бы написать, но ограниченные рамки учебника этого не позволили. И прежде всего — это множество живых историй, написанных или рассказанных мне за эти годы разными людьми, делившимися со мной своим опытом, своими переживаниями, своей болью и страданиями. За что им — огромная благодарность.

Я благодарна также всем тем психологам, кто, прямо или косвенно, иногда даже и не зная об этом, поддерживал меня в моей увлеченности экзистенциальной психологией. Это великий американский психолог Джеймс Бьюдженталь, который вместе со своими учениками и последователями в начале 1990-х годов делился своим опытом, своими идеями и знаниями с психологами из далекой России. Возможно, в той группе из полутора десятков еще довольно молодых психологов из Москвы и Петербурга, проходивших трехнедельную учебу в Калифорнии, и были те, кто понимал всё или почти всё, чему нас пытался научить Джим. Не уверена, что я могу это сказать про себя — но мое непреходящее увлечение экзистенциальной психологией началось именно тогда. Я чувствую себя благодарной Дмитрию Леонтьеву (входившему в состав этой группы), которому отечественная психология — и я лично — обязаны продвижением идей гуманистической, позитивной, экзистенциальной психологии. Его работы всегда были не просто интересны и важны для меня, но и служили источником вдохновения. Моя благодарность Виктору Знакову, который не раз оказывал мне поддержку и чьи идеи в области психологии человеческого бытия, понимания, экзистенциального опыта оказали на меня влияние. Я хотела бы выразить свое уважение всем тем коллегам, с кем мы лично не знакомы, но которые работают или, может быть, еще только собираются работать в области экзистенциальной психологии. Нас объединяет общий интерес, и только благодаря совместным усилиям мы можем рассчитывать на продвижение и развитие такой важной для всех нас и для каждого в отдельности экзистенциальной психологии.

Я хотела бы также поблагодарить руководство Санкт-Петербургского университета, которое приняло неординарное решение и заказало мне написание данного учебника, без чего он вряд ли был создан. Я благодарна руководству издательства Санкт-Петербургского университета — и лично директору издательства Елене Викторовне Лебёдкиной, по чьей инициативе это было сделано. Я испытываю самую глубокую и искреннюю признательность Анне Михайловне Никитиной — моему редактору, за заинтересованное и бережное отношение к моему тексту, за советы и рекомендации, без которых моя книга многое бы потеряла.

И, наконец, моя постоянная благодарность моим коллегам и друзьям, всему факультету психологии Санкт-Петербургского университета, с которым связана вся моя жизнь.

*Моему лучшему другу —  
моей дочери Алёне — посвящаю*



## Глава 1. Возникновение экзистенциальной психологии

- Из истории формирования экзистенциальной традиции: экзистенциальная философия и экзистенциальный анализ
- Гуманистическое движение в психологии XX века
- Экзистенциальная психология: обретение самостоятельного статуса

## Глава 2. Что такое экзистенциальная психология?

- Зачем нужна экзистенциальная психология
- Экзистенциальная психология: предметное поле
- Основные понятия
- Особенности экзистенциального подхода в психологии

## Глава 3. Экзистенциальные проблемы человека

- Особенности экзистенциальных проблем
- Экзистенциальный подход: переосмысление роли психологических проблем в жизни человека

Первая часть имеет вводный характер и посвящена возникновению экзистенциальной психологии, ее предметному и проблемному полю.

Экзистенциальная психология, несмотря на то что она еще только обретает самостоятельный научный статус в психологической науке, имеет свою историю. На ее фундаментальные представления и методологические подходы оказали несомненное влияние экзистенциальная философия, ранние идеи экзистенциального анализа, пришедшие из психотерапевтической практики, гуманистическая психология XX века.

Вместе с тем экзистенциальная психология — это психология современного человека, ее появление рассматривается как ответ на вызовы современной реальности. Обращаясь к вечным вопросам человеческой жизни, экзистенциальная психология ищет на них современные ответы.

# ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Возникновение экзистенциальной психологии стало одной из важнейших тенденций развития психологии XX века. Она развивается под влиянием идей экзистенциальной философии, экзистенциального анализа и гуманистической психологии. Гуманистическое направление, сформировавшееся в психологии к середине XX века, создало условия для появления новых тенденций в ее развитии, одной из которых становится формирование экзистенциального подхода. Экзистенциальная психология начинает обретать самостоятельный научный статус в психологии в последние десятилетия XX века, а в XXI веке влияние экзистенциального подхода в психологической науке возрастает.

## Из истории формирования экзистенциальной традиции: экзистенциальная философия и экзистенциальный анализ

Одной из признанных тенденций развития психологии первого десятилетия XXI века стал рост влияния экзистенциальных подходов.

Экзистенциальная психология сформировалась под влиянием нескольких научных традиций, основными из которых являются экзистенциальная философия, экзистенциальный анализ и гуманистическая психология.

Описывая историю развития экзистенциальной мысли, Р.Мэй, который по праву считается самым авторитетным американским экзистенциальным психологом, начинает ее с лекций Шеллинга 1841 года в Берлинском университете. Едва ли не самым примечательным моментом этих лекций была их аудитория, в которой находились те, кому впоследствии предстояло стать более знаменитыми, чем их учитель, — Кьеркегор, Энгельс, Бакунин. 40-е годы XIX века становятся началом формирования экзистенциального направления в философии. В это время выходят работы Кьеркегора, Шопенгауэра, ранние работы Маркса.

Именно *Сёрен Кьеркегор* считается признанным лидером экзистенциального интеллектуального движения в XIX веке.

Впрочем, назвать Сёрена Кьеркегора лидером можно лишь с известной натяжкой — ровно настолько, насколько это энергичное понятие соответствует фигуре трагического затворника. Кьеркегор прожил свою короткую жизнь в Копенгагене, где получил образование в области теологии и философии. Он вступает в острую полемику с официальной церковью, прессой и сторонниками философии Гегеля. Здесь следует напомнить, что XIX век был временем особенных успехов естествознания с его принципами обобщения и систематизации, в философии нашедших свое воплощение в идеях Гегеля.

Именно противостояние гегелевской философии во многом повлияло на взгляды Кьеркегора. Датский философ в крайне резкой форме критиковал систему Гегеля за ее абстрактность, в которой конкретный человек утрачен, принесен в жертву принципам универсальности и абсолюта. Альтернативой гегелевской системе, по Кьеркегору, является личность, еди-

**КЬЕРКЕГОР (Kierkegaard) Сёрен (1813–1855) — датский философ, теолог и писатель.** Кьеркегор считается родоначальником экзистенциального мышления в философии. Выступив против философской системы Гегеля, Кьеркегор поднял главнейший вопрос философии: «Что есть существование?». Он считал, что этот вопрос должен задать себе каждый человек и дать на него ответ собственной жизнью.

По Кьеркегору, существуют разные способы человеческого существования, между которыми человек делает выбор, неся за него полную ответственность. Эстетический путь — это, скорее, ориентация на внешний мир, удовольствия, достижения. В силу этого «эстетик» недостаточно свободен, он не контролирует свою жизнь, его существование лишено определенности и смысла. Осознание этого ведет к отчаянию, подавляя или игнорируя которое человек отказывается от свободы и ответственности за свою жизнь, что означает саморазрушение. Альтернатива состоит в том, чтобы принять на себя ответственность за собственное существование, и первостепенная задача состоит в «выборе себя». Это, по Кьеркегору, этический путь, ориентированный на внутренний мир. «Этик» пытается познать себя и измениться в соответствии с собственным волевым выбором. Возможный синтез этих двух противоположностей — эстетической и этической — образует третий путь, или третью возможную стадию жизни, если рассматривать их последовательно, — религиозную как объединение внешней и внутренней жизни. Человеческому существованию сопутствует неизбежное отчаяние, осознанное или скрытое, которое и является единственной возможностью прорыва к Богу.

Интерес к работам Кьеркегора возрождается в начале XX века. Он признан основателем экзистенциализма (хотя сам термин «экзистенциализм» утверждается гораздо позже), его имя неизменно фигурирует в любых работах, обращающихся к экзистенциальной тематике. Считается, что почти все представители экзистенциальной традиции в той или иной мере испытали его влияние, хотя современные работы экзистенциального подхода далеки от текстов Кьеркегора.

*Рекомендовано к прочтению:*

- «Или-или».
- «Страх и трепет. (Понятие страха. Болезнь к смерти)».



личный индивид. Кьеркегор потому и считается основателем экзистенциализма, что сформулировал его исходную идею — экзистенция человека как свобода и возможность. Сам Кьеркегор в соответствии со своей философской позицией приговаривает себя к одиночеству и страданию и проживает свою жизнь согласно этому решению.

Центральное понятие экзистенциальной философии, давшее ей название, — экзистенция как «возможность быть». Этим человек отличается от окружающего мира, от мира растений и животных: он есть то, чем он решил быть. «С духовной стороны человека характеризует его свойство быть единственным в своем роде. В животном мире преобладает родовое начало, а потому царствует необходимость, законы которой изучает наука.