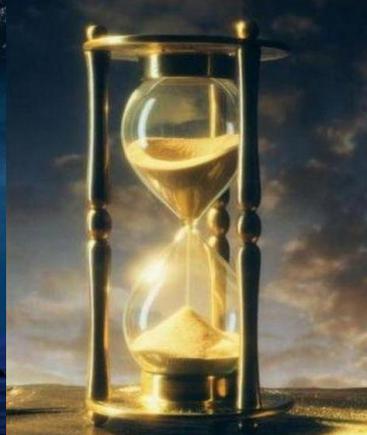


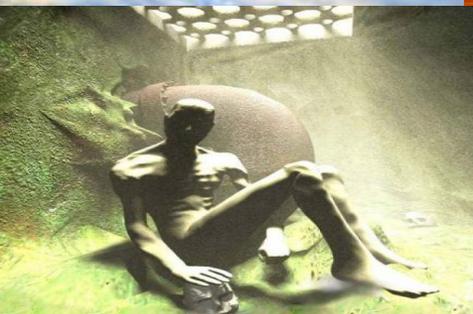
Экзистенциальная психология



**Проблемы
времени,
жизни и
смерти;**



**Проблемы
свободы,
ответствен
ности и
выбора;**



**Экзистенциальная
психология
изучает:**

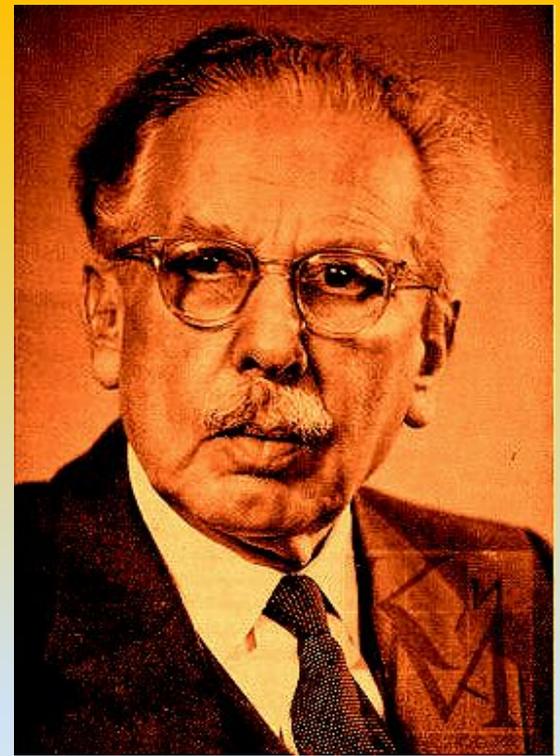


**Проблемы
общения,
любви и
одиначест
ва;**



**Проблемы
поиска смысла
существования.**

**Экзистенциальный анализ
Людвига Бинсвангера.**

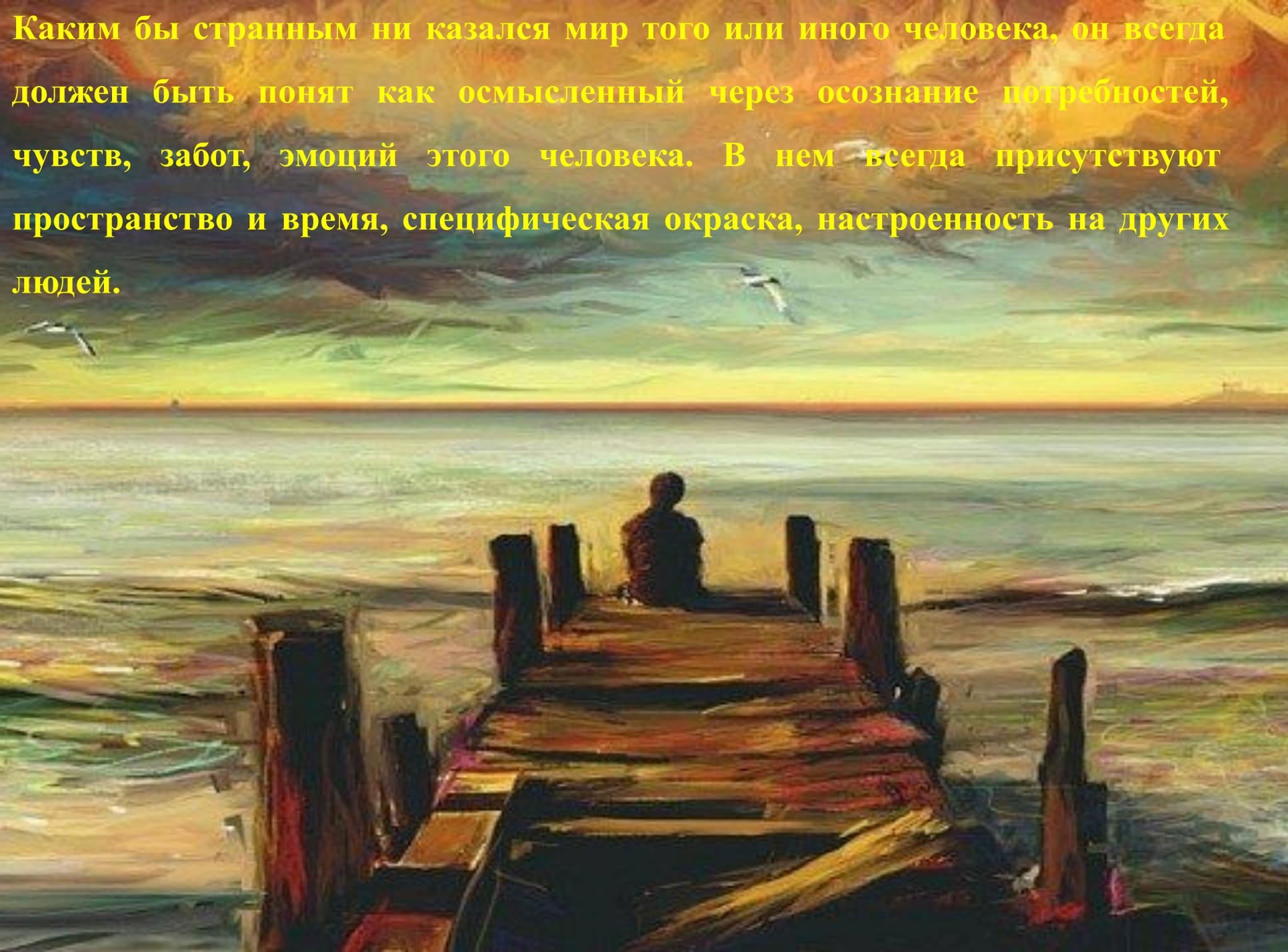


Людвиг Бинсвангер - основатель экзистенциального анализа.

Экзистенциальный анализ ориентирован на исследование подлинного бытия личности, которое обнаруживается при углублении ее в себя в ситуации выбора "жизненного плана" и в экзистенциальной коммуникации.

В центре внимания жизнь человека во всех ее проявлениях с жизнеутверждающими и саморазрушительными тенденциями.

Каким бы странным ни казался мир того или иного человека, он всегда должен быть понят как осмысленный через осознание потребностей, чувств, забот, эмоций этого человека. В нем всегда присутствуют пространство и время, специфическая окраска, настроенность на других людей.



Бытие в мире имеет 3 модуса:

Umwelt – физический мир, который с нами разделяют все живые организмы.

Mitwelt – социальный мир, сфера общения с другими людьми.

Eigenwelt – мир самости в том числе телесной, присущий только человеку.

Положительные модусы проявляются в обретении смысла и заботе о мире.

Отрицательные – растворение в повседневности и озабоченности.



В социальном мире в свою очередь выделяется 4 способа бытия– 4 модуса.

Сингулярный модус - это одномерный способ существования, где человек живет только для себя.

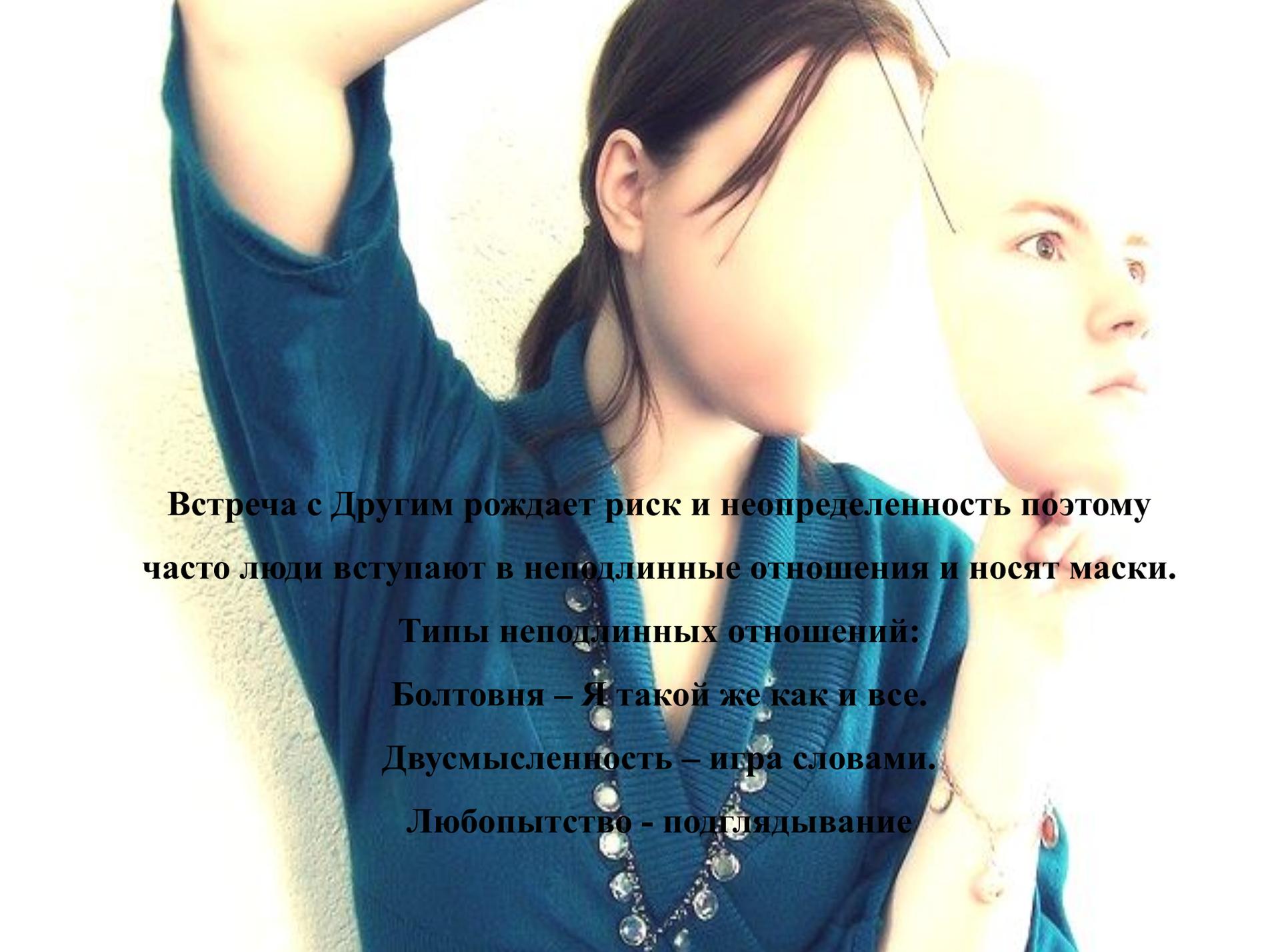
Дуальный модус – дуалистический способ существования, который может быть достигнут двумя людьми, любящими друг друга.

Множественный модус – плюралистический способ существования который означает формальные отношения с людьми, конкуренцию и борьбу.

Анонимный модус – анонимный способ существования описывает человека, затерявшегося в толпе.

Человек обретает смысл во взаимодействии с Другим. Подлинное Бытие – это человек в Диалоге с Другим. Экзистенциальная коммуникация это бытие друг с другом, любовным отношением Я и Ты в Мы. Через Другого я могу измениться. Вследствие этого подлинное общение основано на безопасности и принятии.



A woman with dark hair, wearing a blue sweater, is holding a white, featureless mask to her face. She is looking off to the side with a thoughtful expression. The background is a plain, light-colored wall.

Встреча с Другим рождает риск и неопределенность поэтому часто люди вступают в неподлинные отношения и носят маски.

Типы неподлинных отношений:

Болтовня – Я такой же как и все.

Двусмысленность – игра словами.

Любопытство - подглядывание

Индивидуализм по Бинсвангеру ведет к внутренней пустоте, что становится причиной психических заболеваний. Подлинное бытие предполагает что человек стремится не отрицанию мира а к соотнесению своего частного существования с основанием Бытия. Норма душевного здоровья это непрерывность становления, саморазвертывания, самореализации. Цель психотерапии- содействовать человеку в познании.

Основные признаки нарушения экзистенции:

- 1. Суженность миропроекта (доминирование одной, двух категорий)**
- 2. Закрытость будущему (прошлое доминирует в жизни человека)**
- 3. Невозможность самотрансцендирования (не способность передавать себя другому, продолжать себя в чем-то, ведомость)**
- 4. Нарушение целостности (когда человек не ощущает свою жизнь как совокупность прошлого, настоящего, будущего)**
- 5. Экзистенциальная слабость (когда человеку не хватает внутренних сил, резервов, знаний, для того, чтобы определить свой способ жизни).**

Цель психотерапии- содействовать человеку в познании, расширить границы. Душевное здоровье предполагает осознание своего способа конструирования мира и как следствие – открытость к новым возможностям. Бинсвангер говорит об исследовании таких экзистенциальных измерений как высота, глубина, ширина, тонкость и сопротивляемость, цветкость и светлость мира, полнота и пустота существования.

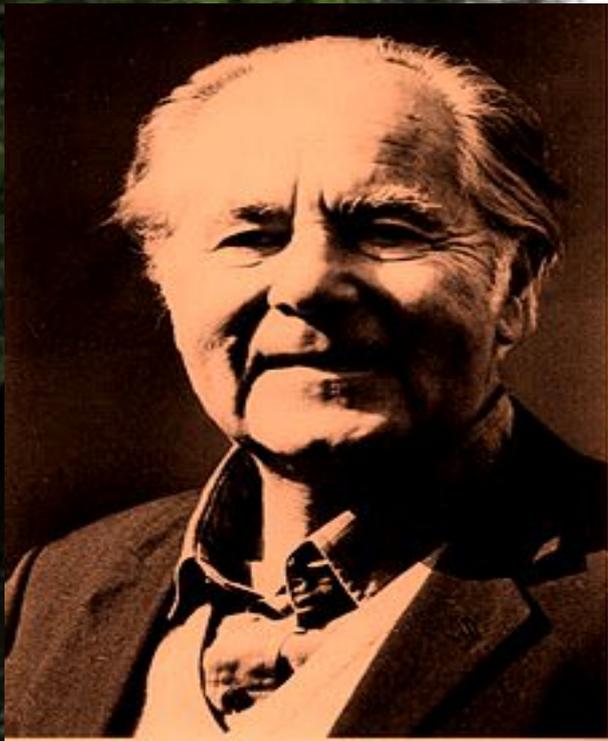
Миропроjekt - всеобъемлющий паттерн бытия человека в мире. КАК? Устроен мир, я сам, куда я движусь. Важный аспект миропроекта интенциональность, направленность в будущее. Основной фокус исследования в дазайн-анализе сосредотачивается на триаде того, что человек знает, чувствует, желает. Источники для экзистенциального анализа: самописание, рассказы о снах, дневниковые записи, стихи, письма, автобиография.

Конечный смысл экзистенциального анализа.



- Осознать свободу самодетерминации**
 - Расширение Миропроекта (в мире много всего)**
 - Принятие Заброшенности**
 - Появление рефлексии**
 - Приобретение автономной позиции**
 - Теплые открытые принимающие отношения**
- Приблизить к свободе!**

Dasein-анализ (дазайн-анализ) Медарда Босса.



Технически Dasein аналитический подход Медарда Босса заключается в тотальном опрашивании терапевтами своих пациентов. Чтобы полностью вылечить – нужно все выпросить. Процесс выпрашивания способствует освобождению пациентов для максимально возможного использования своих возможностей. Не случайно Босс говорит о том, что если психоанализ спрашивает «Почему?», то Dasein анализ спрашивает «Почему бы нет?». Dasein анализ призывает нас воспринимать человека не интерпретируя, таким, каков он есть, каким он сам себя представляет. Парадокс заключается в том, что такой очень простой подход к человеку позволяет сделать значительные открытия о сущности человеческой природы. Одно из таких открытий заключается в том, что человек существует только в отношении к объектам и к другим людям в его мире.

Главные черты характеризующие человеческую экзистенцию в Дазайн анализе формулируются как экзистенциалы. Именно они выражают суть человечности человека.

Босс выделяет следующие экзистенциалы как важнейшие:

- Пространственность**
- Темпоральность**
- Телесность**
- Событийность в совместном мире (Бытие в Мире)**
- Настроенность**
- Историчность (историческая память)**
- Смертность (бытие-к-смерти)**

Пространственность

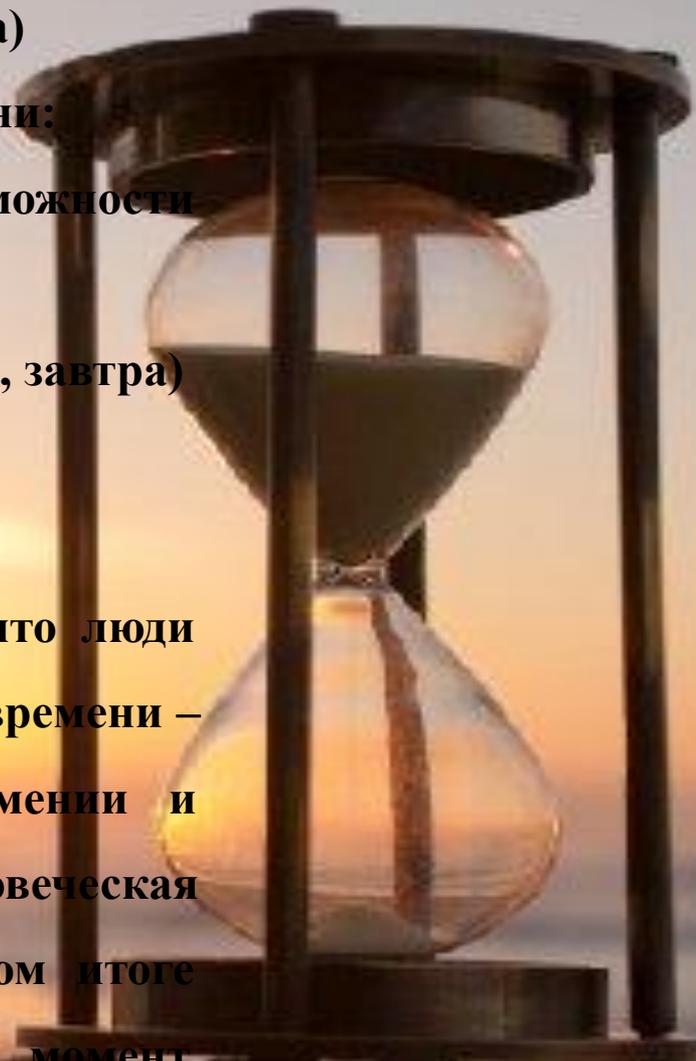
Данная характеристика по Боссу – это не столько геометрическая фигура, сколько пространство возможности, значения и смысла. Пространство человека – это светлое открытое место, в котором вещи, события и другие люди являются нам, неся для нас свое значение и смысл (высвечиваются).

Темпоральность (временная характеристика)

Босс выделяет четыре характеристики времени:

- 1. Значимость. Время – это всегда время возможности прошлой, настоящей и будущей.**
- 2. Способность представлять данные (сейчас, вчера, завтра)**
- 3. Протяженность**
- 4. Публичный характер**

Для Босса принципиальным является тот факт, что люди могут иметь а могут не иметь времени. Имение времени – это способ человеческого бытия. В этом имении и выполнении потенциальных путей бытия, человеческая экзистенция развивается и зреет, и в конечном итоге завершается, подходит к концу. В каждый момент времени мы соединяем прошлое, настоящее и будущее и формируем мгновенную структуру времени.



A person is walking away from the camera on a dirt path that winds through a field of tall, golden grass. The scene is captured during sunset or sunrise, with a warm, golden light illuminating the path and the surrounding vegetation. The person is wearing a light-colored, short-sleeved top and dark, loose-fitting pants. Their shadow is cast long and dark on the path ahead of them.

Человеческая телесность

Как говорит Босс, телесность не ограничивается тем что под кожей, она распространена как и отношение к миру. Тело есть проявление человеческой экзистенции. Отношение человека к миру всегда находит отражение в его отношении к своему телу. «Границы моего тела совпадают с границами моей открытости миру» – говорит Босс. Одна из характеристик нашего тела это выдвинутость вперед – *bodying forth*. Наше тело всегда как бы простирается вперед к потенциальным способам бытия и в пространственном и во временном аспекте. Наша телесность позволяет заглянуть в будущее и в прошлое, присутствовать во многих местах, расширяя наше жизненное пространство..

Человеческая событийность в совместном мире.

Фундаментальная черта событийности – люди совместно поддерживают открытость мира. Это проявляется в совместных способах восприятия и ответа на то, что встречается людям в их общем жизненном пространстве. Благодаря этому люди способны мгновенно понимать друг друга.

В совместном бытии воздействие на другого человека не может быть односторонним, воздействуя на другого я всегда воздействую и на себя самого. В совместном бытии мы не есть нечто разное, в этом экзистенциале мы одно целое.



Настроенность

Способ пребывания в мире созвучен тому или иному настроению. В зависимости от настроенности меняется яркость и интенсивность, а также направленность светового луча, высвечивающего вещи, следовательно от настроения зависит быть или не быть тем или иным вещам.

Для того чтобы изначальная возможность быть радостным могла осуществиться отношения человека к миру должны быть свободными и достаточно открытыми. Наша воспринимающая открытость может быть узкой, нарушенной, закрытой. Босс описывает аффективные состояния человека с экзистенциальной точки зрения: любовь, радостная ясность, тревожность, отношение к смерти, печаль, гнев и ненависть.



Историчность человеческой экзистенции

Способность помнить и забывать события своей жизни, традиции и истории своей страны. В любом здесь и сейчас можно увидеть исторические манеры отношения пациента с миром, то есть прошлое которое живет в настоящем. Чаще всего встречается две тенденции: Безнадежная жертва судьбы, я ответственен за все на свете.

Когда я забываю я всегда забываю часть самого себя и тем самым моя человеческая экзистенция уменьшается, говорит Босс.

Человеческая смертность

Человек в отличие от других живых существ знает о своей смерти и с этим живет (Бытие к смерти). Смерть это не отдельное событие в отдаленном будущем, а одна из самых реальных вещей в открытом пространстве человеческого бытия. Босс подчеркивает особую важность осознанного отношения человека к собственной смерти, исключающего попытки бегства. Более осознанное отношение к своей смерти автоматически означает и более ответственное отношение к каждому моменту своей жизни. Лишь в случае свободной и ответственной реализации выпадающих нам шансов и возможностей можно как считает Медард Босс говорить о хорошей смерти.