

ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМ В ПСИХОТЕРАПИИ

Фокина А. С.

Научный руководитель: к.ф.н., доцент Соловьева Г.В.

Кафедра гуманитарных дисциплин и биоэтики

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Контактная информация: Фокина Анна Сергеевна — студентка 2 курса, педиатрический факультет.

E-mail: afokina259@gmail.com

Ключевые слова: экзистенциализм, психолог, личность

Актуальность исследования: в современном мире люди склонны задаваться вопросами о смысле жизни, о ценности существования. Данные проблемы являются объектами внимания экзистенциальной психологии. Идеи экзистенциальной психотерапии основаны на исследовании субъективного понимания личностью жизни, мира и самой себя, а также на уважении человеческой индивидуальности и отсутствии стремления переделать его по образу и подобию других. Такой метод терапии на сегодняшний день очень востребован.

Цель исследования: изучение и анализ методов и подходов в работе экзистенциальных психотерапевтов.

Материалы и методы: анализ научно-исследовательской литературы, посвященной данному вопросу. Объектом исследования выступают труды представителей экзистенциальной психологии: Жан-Поль Сартр, Карл Ясперс, Ирвин Ялом. Также проведен анализ научных публикаций в базах PubMed, E-library.ru, Cyberleninka.

Результаты: в ходе проведенного исследования было выявлено, что экзистенциальные психотерапевты работают на основании экзистенциально-гуманистического подхода: 1) чего бы клиент ни боялся, за его страхом стоит тревога смерти как страх конца/боли/провала; 2) можно научить клиента осознать эту тревогу и встретиться с ней, а не защищаться от нее; 3) если клиент защищается от этой тревоги, он утрачивает смысл своей жизни. Задачи экзистенциальных психотерапевтов заключаются в акцентировании внимания пациента только на его личности и на том, что человек не зависит от других людей, а сам является центром собственной жизни и ее хозяином. Смысл экзистенциальной работы в том, чтобы в процессе жизни давать человеку больше знаний и свободы.

Выводы: важнейшее достоинство экзистенциального направления состоит в стремлении не только не уходить от самых главных вопросов о человеке, невзирая на их сложность, но как раз эти сущностные вопросы поместить в центр внимания. Именно экзистенциалисты строят «психологию о главном». Реализация экзистенциального подхода в психологии позволяет получить принципиально новый, более глубокий и более «человечный» взгляд на человека и условия его становления.

Литература

1. Зыкова К. Экзистенциальная терапия // Вестник психологии. 2021. <https://psychologyjournal.ru/stories/ekzistentsialnaya-terapiya/>
2. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм — это гуманизм. 1946.
3. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: «Класс», 2004.