

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный медицинский университет  
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

Рецензия к.м.н., доц. кафедры клинической психологии и психотерапии с курсом ПО,  
Лисняк Марины Анатольевны на реферат ординатора первого года обучения по  
специальности «Психотерапия» Курьязовой Евгении Николаевны по теме:  
«Экзистенциальная психология»

Основные оценочные критерии:

| Оценочный критерий                                       | Положительный/отрицательный |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Структурированность                                   | +                           |
| 2. Наличие орфографических ошибок                        | +                           |
| 3. Соответствие текста реферата его теме                 | +                           |
| 4. Владение терминологией                                | +                           |
| 5. Полнота и глубина раскрытия<br>основных понятий темы  | +                           |
| 6. Логичность доказательной базы                         | +                           |
| 7. Умение аргументировать основные<br>положения и выводы | +                           |
| 8. Круг использования известных<br>научных источников    | +                           |
| 9. Умение сделать общий вывод                            | +                           |

Итоговая оценка:

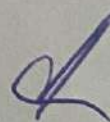
*отлично*

Комментарии рецензента:

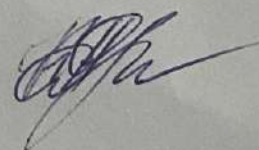
Дата:

*13.04.2021*

Подпись рецензента:



Подпись ординатора:



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Красноярский государственный медицинский  
университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства  
здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф.  
В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)  
Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

Реферат на тему «Экзистенциальная психология»

Выполнила: Ординатор  
Курьязова Евгения Николаевна

Красноярск 2021

## **План**

1. Введение.
2. Происхождение и история развития экзистенциальной психологии. Серен Кьеркегор, Мартин Хайдеггер, Карл Ясперс.
3. Значение понятий жизнь, смерть, смысл, одиночество в экзистенциальной психологии.
4. Трудности применения и развития экзистенциальной психологии в современном обществе.
5. Заключение.
6. Список литературы.

## **1. Введение.**

Всегда и повсюду существовала психология. Ещё с тех пор, когда древние люди воздвигали могущие пирамиды, а в Спарте выкидывали «неудачных» младенцев в яму.

Возможно, ранее она не признавалась как наука, но зато какую роль она играла в жизнях людей на протяжении веков. Человека можно было соблазнить, увлечь, настроить, на что угодно тем, кто знал, на какие рычаги стоит надавить.

В современном же мире роль психологии огромна. В Америке у каждого второго гражданина есть собственный врач, без которого он и шага не сделает. В России нужно обучаться годами, прежде чем допустят до общения с детьми в детских садах. Ведь именно воспитатели взращивают юное поколение, становясь для них второй семьей.

Реклама так и вовсе целиком и полностью построена на психологии. Взять те же красные, вопиющие цвета, которыми раскрашены распродажи – для привлечения внимания. Нужно составление фраз, точные слоганы – даже неосознанно это очень влияет на умы людей, заставляя покупать продукт.

В психологии было множество различных направлений. Кто-то верил, что человек – лишь биологическое начало, животное, которое следует инстинктам. Кто-то, подобно экзистенциальной психологии, уверен, что личность стоит на первом месте, она активна, прекрасна и индивидуальна.

Так чем же экзистенциальная психология отличается от всех прочих? Попробуем разобраться.

## **2. Происхождение и история развития экзистенциальной психологии. Серен Кьеркегор, Мартин Хайдеггер, Карл Ясперс.**

Когда-то обрела своё существование экзистенциальная философия. Она утверждала, что человека невозможно рассматривать как данность, как нечто уже predetermined. Личность, по мнению этой философии, индивидуальна, значима и прекрасна сама по себе. Статика совершенно не имеет к ней отношения – человек развивается каждую минуту, час или год. Он открыт, в отличие от растений и животных, и принимает в себя каждую окружающую частицу жизни.

Из этой философии и появилась экзистенциальная психология. Удивительный факт: американцы были настроены к ней изначально крайне скептически и отрицательно. Они не признавали новое направление и всячески критиковали. И это при том, что американский уклад жизни очень похож на заповеди экзистенциальной психологии и отлично с ней сходится во взглядах. Взять, например, Уильяма Джеймса. У него есть несколько схожих мнений с экзистенциальной психологией.

Первое: совместная работа мыслей и действий. Одно без другого не может. Существует лишь то, что воплощено наяву – многие люди и сейчас придерживаются такой позиции. На эту тему написаны сотни мотивационных книг и песен, гласящих «никто не запомнит тебя за твои мысли».

Второе: только решимостью и действием можно добиться результата. Чтобы устроиться на работу мечты нужно учиться и долго трудиться. Чтобы привести себя в форму придется трижды в неделю ходить в спортзал. Чтобы бросить курить нужно пройти длинный путь и зависимость. Таких примеров можно подобрать массу, и сложно не согласиться с такой простой истиной. Уильям Джеймс, подобно экзистенциальным психологам, придерживался именно этой позиции, в чём заслужил уважение многих американцев.

Третье: искусство и наука могут идти рядом. Несмотря на строгий подход, Джеймс допускал в своих работах использование тем религии, картин, музыки.

Возможно, при иных обстоятельствах Уильям мог бы быть последователем экзистенциальной психологии. Но, всё-таки, главными фигурами в этом чудесном направлении были другие люди.

Серен Кьеркегор (1813-1855) родился в семье богатого купца. Город Копенгаген стал местом жительства на долгие годы, подарив мужчине множество воспоминаний и впечатлений.

Серен, окончил университет в родном городе, получив степень магистра. Интересный факт, что защищал он работу об иронии в древней Греции, которой

было пропитано искусство того времени. Сам себя он называл поэтом – и не зря. Множество произведений вышло из-под его руки.

В личной жизни у него, как и у многих знаменитых творческих людей, не сложилось. Его единственной возлюбленной на протяжении жизни была Регина, с которой он был длительной время помолвлен. Но эта пара так и не стала единым союзом, поскольку Кьеркегор слишком большое внимание уделял поэзии. А брак, по его словам, разрушил бы творческий лад. Личные отношения вдохновляли, но не давали творить. Вот с такими странными мыслями и поступками он решил отречься от возлюбленной.

Религия занимала так же большое место в его творчестве.

Например, последние годы своей жизни он очень критиковал христианский уклад жизни. Вернее даже не столь его, сколько людей, которые хотели жить весело и легко, при этом считая себя глубоко верующими. Это был неправильный подход, по мнению Кьеркегора. Человек должен отдаваться всей душой и телом Богу, весь день, занимаясь тяжелым физическим и моральным трудом, подобно тем, кто живет в монастырях. И чем более большую жертву он отдаст, тем больше может считать себя правильным верующим.

В работах Кьеркегора было несколько основных мыслей. Одна из них сформирована в «Или-или». Но окончательное название и содержание мысль получила в работе «Заключительное ненаучное послесловие к «Философским крохам»».

Кьеркегор выделяет три стадии человеческого существования:

1. эстетическая,
2. этическая,
3. религиозная.

В зависимости от ступени, где сейчас человек находится, Серен Кьеркегор поделил людей на четыре типа: обыватель, эстетик, этик, религиозный человек.

Обыватель живёт так, как окружающие: старается работать, создать семью, хорошо одеваться и говорить хорошо. Он следует стадному инстинкту. Своих мыслей у него нет – всё решают инстинкты. Получи образование, найди жену, роди детей: такой подход многим известен и в современном мире. Обыватель не только не делает выбор – он просто-напросто не знает, что тот у него есть.

Эстетик же знает, что последнее слово за ним. Чувство долга ему ещё непонятно, и он не несет какой-то глубокой ответственности за свои поступки.

Наслаждаясь пышной жизнью, он делает выбор в пользу развлечений, алкоголя и красивых женщин. Проживая свою жизнь хоть и бессмысленно, но так, как хочет сам, постоянно радуя тело. Правда, душа при такой жизни отходит на второй план, что рано или поздно сказывается на самом человеке. Поэтому рано или поздно он переходит к другой, более совершенной стадии, которая позволяет развиваться во всех направлениях.

Человек может перейти через переживание отчаянья на этическую стадию тогда, когда его поступками руководит разум и чувство долга. Этик не чувствует, что его жизнь пуста. У него развито чувство долга и ответственности. Он разбирается, где добро и где зло, что такое хорошо и что такое плохо. Он считает, что нужно жить с женщиной, любить её и быть ей верным. Ему хочется совершать только хорошие поступки и не совершать ничего плохого. На этической стадии эстетическая составляющая не исчезает бесследно, а происходит постоянно колебание между эстетическим и этическим образом жизни.

В конце концов, человек может прийти к осознанию ограниченности как эстетического, так и этического образа жизни, снова испытать отчаянье. Тогда дискретно может произойти прорыв на духовную стадию, где человеком руководит сердце, вера, которая не подвластна ни чувственности, ни разуму. Религиозный человек понимает, что он не совершенен. Он знает, что он грешен и нуждается в Боге. Он верит всем сердцем, что Бог его простит. Бог — совершенен, человек — нет.

Получается, что каждая стадия переходит в другую стадию, благодаря отчаянью и боли, что ещё раз напоминает о подходе Кьеркегора. Боль — основа роста. Чем больше жертва, тем больше и награда.

Мартин Хайдеггер (1889-1976). Был одним из знаменитых философов двадцатого века. Он родился в небольшом городке Месскирхе, где и провел свою юность. Его семью сложно было назвать богатой — мать была крестьянкой. Из-за проблем с сердцем, во время первой мировой войны Мартин остался дома.

Хайдеггер считал, что понятие «бытие» давно не разбиралось, уже несколько веков. Такая мысль шла у него в совокупности с убеждением, что все вокруг ошибаются. Бытие, по его мнению, нужно было рассматривать с совершенно другой стороны.

В его пути было два основных направления. В первой половине он рассматривал понятие «бытие» (которое стало главным в его работах) как нечто цельное, пытаясь найти его место в мире. Во второй половине своей жизни философ обращается к древним мыслителям, черпая знания у них.

Время и бытие неразрывно – к такому, в итоге, мнению пришел Хайдеггер. Долгие годы прошли, прежде чем мнение философа было окончательно сформировано.

Для него человек был неразрывно связан с будущим. Личность рождалась вместе с Заботой о ней – именно так называл Хайдеггер проекцию на следующие годы и века. Время убаюкивает человека, любой его поступок будет иметь отображение в будущем.

Чтобы контролировать свою жизнь, личность должна обучиться чутью. А оно дается лишь избранным, которые прошли тяжелый и тернистый путь. В этом философия Хайдеггера схожа с Кьеркегором.

Карл Ясперс (1883-1969). Родился в городе Ольденбург, в достаточно обеспеченной семье. Его отец был юристом, что сильно сказалось на молодом Карле. Несмотря на свой интерес к философии, он пошел в юриспруденцию, надеясь таким образом продолжить дело отца, который в дальнейшем стал директором банка. Но прирожденное влечение дало о себе знать, и позже Карл Ясперс всё же сменил направление, выбрав медицину.

Окончив университет и защитив докторскую диссертацию, он поставил своей целью помогать людям. Так он постепенно обратился к философии, впоследствии занимаясь ею всю жизнь. Именно благодаря ей он и обрел место в жизни.

По мнению Ясперса, философия дана всем. Она открытая система, позволяющая достигнуть вершины знаний. Каждый человек должен изучать её, потому что именно философия помогает обрести внутренний покой и удовлетворенность. Наука же шла параллельно, но не рядом.

Экзистенция является базовым понятием в философии Карла. Это источник мышления, суть человека. Она проявляется в общении, в связи человека и окружающего мира. Коммуникация может быть двух видов.

Подлинная коммуникация характеризуется наивысшим предназначением. Это не просто общение, это обмен мирами, который возможен лишь после

преодоления одиночества. Чем дольше человек один и переживает негативные ощущения, тем больший смысл ему откроется. Он узнает смысл бытия.

А вот не подлинная коммуникация имеет ровно противоположное значение. Это общение с целью обмена. Например, передачи вещей, сексуальных связей. Всё, что обыденно и совершенно привычно в мире.

Также в философии Ясперса явно подчеркивается связь с политикой. По его мнению, только те люди, которые понимают, что мир может рухнуть, искренне способны его любить.

Иными словами, катастрофа может случиться в любую минуту, и нужно уметь ценить тот час, который прожит. Тем самым он отходит от темы страданий и приходит к выводу, что через любовь к миру можно достигнуть счастья.

### **3. Значение понятий жизнь, смерть, смысл, одиночество в экзистенциальной психологии.**

Как и в каждом направлении, в экзистенциальной психологии можно найти свои ключевые понятия и разное отношение к ним.

Жизнь рассматривается в современном мире как время от рождения до смерти человека. Если рассматривать с более поэтической точки зрения, то можно выразить жизнь как поступки, чувства, приключения, которые остаются у личности.

Но экзистенциальные психологи смотрят на жизнь как на череду испытаний, которые необходимо пройти. Чтобы перейти к следующему кругу знаний, нужно пережить боль и разочарование. Такое мировоззрение не удивительно для того времени первой Мировой войны и кризиса Запада.

Смерть рассматривается в современном мире как окончание пути, физическая гибель человека. Если смотреть более глубоко, то многие считают это не концом.

Существует целая наука о паранормальном. Вышло много книг, фильмов, песен о том, что за гранью что-то есть. Все религии придерживаются этого же мнения.

Например, Ислам. Он гласит, что после смерти человек получит по заслугам, и отправиться либо в Рай, либо в Ад. Это мотивирует людей быть добрее, нравственнее, чтобы после гибели получить вечные наслаждения.

Правда это, или же нет, остается только догадываться. Чем и занимались экзистенциальные психологи.

Их учение посвящено жизни. Цветущей, идущей своей дорогой, но никак не смерти. Поэтому они рассматривали её лишь как пропажу для окружающих. Ведь для самого человека гибель не является окончательной точкой.

Смысл тесно связан по своей сути с жизнью. Потому что смысл – это достижение, а жизнь – дорога к нему.

Множество философов тратили всё время на поиск чего-то таинственного, неопознанного. Кому-то это, возможно, удавалось, а кто-то приходил к важным выводам.

На самом деле, сложно найти определение для смысла. Ведь у каждого он свой.

Для экзистенциальных психологов смысл заключался в достижении послушания, покоя. В основном это было служение Богу, отречение от собственной эгоистичности. Только через боль можно было прийти к окончательному пределу, узнать то, что мало кто знает.

Тем самым можно сказать, что смысл был в познании. Бытия, науки, своего места в мире – каждый последователь выбирал что-то своё. Экзистенциальные психологи велели бесконечно находиться в поиске и жить полноценной, яркой жизнью, не боясь эмоций и разочарований, ведь именно они должны были привести к желаемому итогу.

Одиночество тесно переплетено со страданиями.

В экзистенциальной психологии человек мог достигнуть совершенства лишь наедине с самим собой и бытием. Например, при общении с другими людьми идёт только физический обмен. Информацией, предметами, связями. Это бытовой, неосознанный уровень, где нет понятий «ответственность», «стыд». И чем больше морально взрослеет человек, тем больше его потребность остаться с самим собой и миром.

Миру вообще уделялось большое значение. Это был источник знаний и плодов, которые можно было вкушать лишь при тщательном изучении.

Поэтому отдаляясь от общества, человек приближался к миру. Может быть, по этой причине ценился физический труд, ведь в поле работают сплоченно, а не поодиночке.

В экзистенциальной психологии можно найти ещё множество интересных понятий, но эти четыре являются ключевыми.

#### **4. Трудности применения и развития экзистенциальной психологии в современном обществе**

Каждое направление в психологии сталкивалось с рядом собственных проблем.

Взять в пример одно из самых известных течений – глубинную психологию. В ней в приоритет ставилось бессознательное мышление, которое управляло жизнями людей. Но так ли это правильно?

Не стоит забывать и про другую важную составляющую – физическое окружение и инстинкты. Как бы то ни было, сложно отрицать, что человек происходит из животного, сохраняя некоторые признаки последнего.

Например, потребность в еде и сне. Базовые нужды, но невозможно их отрицать. Ведь если не будет в полной мере удовлетворено тело – не будет развиваться и душа.

В глубинной психологии весь акцент останавливался на подсознательном, неощутимом, прозрачном. Хотя и сознание играет огромную роль и его нельзя опускать.

Такую же, только обратную, ошибку допустила экзистенциальная психология. Она сделала слишком большой акцент на саморазвитии человека, его индивидуальности, забыв про физическое составляющее и роль бессознательного в жизни индивидуума.

Так же многие критикуют идеи Кьеркегора и его разделение людей на группы, где высшая – религиозная. Притом путь состоит из боли, иначе невозможно развитие.

А современные психологи стремятся напротив как можно больше уменьшить стресс в жизни человека, успокоить его нервы, привести в порядок душу. Можно заметить, что от этого личность расцветает и начинает искренне любить жизнь.

В подходе же знаменитого психолога преобладает боль. Конечно, если постоянно её испытывать, жертвуя своим временем и здоровьем, то тоже

начнешь находить счастье в маленьких вещах. Но это, скорее, последствие губительного воздействия.

Физический труд полезен и позволяет сосредоточиться на важных вещах, решить вопросы. В этом положительная сторона теории Кьеркегора. Но, стоит повторить, лишь до тех пор, пока отдых телом не превращается в жертвоприношение Богу.

Подводя итог, можно выделить несколько препятствий экзистенциальной психологии в современном мире:

#### 1. Отсутствие практического опыта.

Очень мало экспериментов проводилось в данном направлении психологии. Практически нет никаких записей и клиентов, всё же экзистенциальная психология была больше философией, нежели научной работой. Её последователи называли себя поэтами, но никак не учеными.

#### 2. Помощь людям не в приоритете.

Если брать в пример ту же глубинную психологию, то можно увидеть, что в ней акцент делается на поддержание душевного равновесия людей. 3. Фрейд старался помочь людям, излечить их истерию и отклонения в психике.

Экзистенциальная же психология не стремится поднимать личностей с колен, или, по крайней мере, не ставит это в приоритет. Для неё важнее рассуждение, поиск истины, что, конечно, тоже хорошо, но совершенно не приносит какой-то ощутимой пользы в обществе душевнобольных. А в современном мире на помощи делается большой акцент, поскольку образ жизни вынуждает бороться, двигаться вперед, а не просто существовать.

#### 3. Боль является главным способом саморазвития.

Чтобы перейти от одной ступени к другой необходимо пережить страдания. Новая грань доступна лишь через прохождение боли. Это словно врата, которые оставляют свои шрамы, но зато позволяют идти дальше. Этим экзистенциальная психология получила критику.

Несмотря на все эти недостатки, экзистенциальная психология остается интересным для изучения направлением.

## **5. Заключение.**

Психология прошла длительный и сложный путь. Если сравнить её с деревом, то это был бы огромный, мощный дуб. В его длинных корнях были забытые или малоизвестные направления, а каждая веточка была бы отдельным течением. Листок – мыслью.

Сложно представить, сколько вобрала в себя слов, произведений и рассуждений эта великая наука.

Экзистенциальная психология стала одной из таких ветвей, оставив свой небольшой, но значимый след в истории. Она провозглашала человека, его личность, как бодрого, справедливого и индивидуального господина.

По сей день многие считают, что это правильный подход. Поэтому не будет ошибочным предположить, что экзистенциальная психология продолжает своё существование и в современном мире. Взять в пример хотя бы множество тренингов, где людей учат посмотреть на себя по-новому. Как на активного человека, самостоятельно творящего собственную жизнь.

Остается только поблагодарить экзистенциальную психологию за тот вклад, который она внесла в современный мир.

## **6. Список литературы:**

1. Основы психологии: учебное пособие для студентов вузов / Л.Д. Столяренко – 3-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д, 2000. - 672 с.
2. История древней философии / С.Н. Трубецкой – Жуковский, Кучково поле, 2005. – 480 с.
3. Экзистенциальная психология. – М.: Апрель Пресс, 2001
4. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия.