

І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович



ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ТА ГУМАНІСТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ



Міністерство освіти і науки України

**Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича**

І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович

**Екзистенційна
та гуманістична психологія**

*Навчальний посібник
для студентів закладів вищої освіти*

Чернівці
Чернівецький національний університет
2019

УДК 159.9.01 (075.8)

З 426

Друкується за ухвалою вченої ради
Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича
(Протокол № 4 від «25» березня 2019 року)

Рецензенти:

Москалець В.П. доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та клінічної психології ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»;

Борисюк А.С. доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та філософії Вищого державного навчального закладу України «Буковинський державний медичний університет»;

Іванчук М.Г. доктор психологічних наук, професор, кафедри педагогіки та методики початкової освіти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

426 Зварич І.М.

Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович ; за наук. ред. В. Г. Панка. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. – 499 с.

ISBN

У посібнику наводяться факти біографії, викладено й аналізуються основні теоретичні положення, ідеї, переконання, позиції та погляди, запропоновані представниками екзистенційної та гуманістичної психології, а також методи, прийоми і техніки надання людям психологічної допомоги. основна увага зосереджена на непересічному значенні екзистенційної та гуманістичної психології не лише для теоретичної підготовки та майбутньої практичної діяльності майбутніх психологів, але й для формування їх світогляду.

Для студентів-психологів, соціальних працівників, усіх, хто працює з людьми та хто цікавиться проблемами Буття та знаходиться у пошуках себе у світі.

ISBN

©Чернівецький нац. ун-т, 2019
© Зварич І.М., Чуйко Г.В.,
Колтунович Т.А., 2019

ЗМІСТ

Вступ	4
Релігійний екзистенціалізм М. К. Бубера	16
Dasein-analyse Л. Бінсвангера	44
Теологічна філософія П. Й. Тілліха	69
Життєвий шлях особистості як предмет психології. Ш. Бюлер	89
Гуманізм в індивідуальній психології Г. У. Олпорта	108
Діалектичний гуманізм Е. З. Фромма	136
Клієнт-центрована терапія К. Р. Роджерса	169
Dasein аналіз. М. Босс	203
Логотерапія В. Е. Франкла	240
Гуманістична психологія А. Г. Маслоу	280
Екзистенційне крило гуманістичної психології. Р. Р. Мей	311
Екзистенційно-гуманістична психотерапія. Дж. Бьюдженталь	354
Екзистенційна антипсихіатрія. Р. Д. Лейнг	402
Екзистенційна психотерапія. І. Д. Ялом	439
Екзистенційна персонологія. С. Р. Мадді	475

ВСТУП

Гуманістична психологія – напрямок у західній (переважно американській) психології, що визнає своїм головним предметом особистість як цілісну унікальну систему, яка представляє не дещо з початку дане, а «відкриту можливість» самоактуалізації [7]. Гуманістичною психологію називають тому, що вона заснована на вірі у можливість розквіту кожної людської істоти, якщо надати їй можливість самій вибирати свою долю та направляти її. Визначальним для гуманістичної психології є оптимістичний погляд на природу та можливості людини.

Згідно гуманістичної психології, у кожній людині від народження закладено прагнення повністю реалізувати себе, і вона наділена силами, необхідними для розвитку всіх своїх можливостей.

Прихильники гуманістичної психології стверджують також, що люди – у вищій мірі свідомі та розумні створіння без домінуючих несвідомих потреб і конфліктів. У цілому гуманістичні персонологи розглядають людей як активних борців за власне життя, які володіють свободою вибирати та розвивати власний стиль життя, обмежений лише певними факторами й обставинами, які необхідно вивчати.

Термін «гуманістична психологія» був придуманий групою персонологів, які на початку 1960-х рр. під керівництвом А. Маслоу об'єдналися з метою створення життєздатної теоретичної альтернативи двом найважливішим інтелектуальним течіям у психології – біхевіоризму та психоаналізу [7].

А. Маслоу назвав свій підхід психологією третьої сили. Хоча концепції прихильників цього руху складають досить широкий спектр положень, ці вчені все ж розділяють певні фундаментальні погляди на природу людини.

Гуманістична психологія як окремий напрямок зародилася у Каліфорнії в 50-60-х рр. ХХ ст. на основі філософської школи екзистенціалізму, являючи собою конгломерат досить різних шкіл і напрямків, що мають спільну стратегічну платформу. У течію виявилися включеними ряд відомих психологів того часу: Г. Олпорт, Р. Мей, Ш. Бюллер, А. Маслоу, К. Роджерс, Дж. Бьюдженталь, В. Франкл, Ф. Баррон, Г. Меррей, Г. Мерфі. Проте погляди усіх цих науковців настільки різні, що було б правильніше говорити про «декілька гуманістичних психологій», а не про одну [7].

За словами Ж.-П. Сартра: «Людина не що інше, як те, чим вона робить себе сама. Такий перший принцип екзистенціалізму». Теоретики-гуманісти також підкреслюють, що кожна людина є головним архітектором своєї поведінки та життєвого досвіду. Люди – мислячі істоти, які переживають, вирішують і вибирають свої дії та вчинки. Отже, гуманістична психологія за основну модель приймає відповідальну людину, яка вільно робить вибір серед існуючих можливостей. Як зазначив Ж.-П. Сартр: «Я є мій вибір». Люди повинні взяти на себе відповідальність за вибір і спрямування своєї долі, оскільки вони прийшли у це життя, і вони відповідальні за власне життя [4].

Найважливіша концепція, яку гуманістичні психологи взяли з екзистенціалізму, – це концепція становлення. Людина ніколи не буває статичною, вона завжди знаходиться в процесі становлення. Як вільна істота, людина відповідальна за реалізацію якомога більшого числа можливостей; вона живе по-справжньому, тільки якщо виконує цю умову. Отже, з екзистенційно-гуманістичної точки зору, пошук справжнього існування вимагає чогось більшого, ніж задоволення біологічних потреб і сексуальних чи агресивних спонук [7].

Основні положення гуманістичної психології можна подати так:

1) людина відкрита для світу, переживання людиною світу та себе у світі є головною психологічною реальністю; людське життя повинне розглядатися як єдиний процес становлення та буття людини;

2) людина наділена потенціями до безперервного розвитку та самореалізації, які є частиною її природи;

3) людина має певний ступінь свободи від зовнішньої детермінації завдяки смислам і цінностям, якими вона керується у своєму виборі;

4) людина – це активна, інтенційна, творча істота [7]. Визнання пріоритету творчого боку в людині є, можливо, найзначнішою концепцією гуманістичної психології [7, с. 22].

Дж. Бьюдженталь, будучи президентом Асоціації гуманістичної психології, висунув п'ять її програмних принципів, які є базовими для екзистенційно-гуманістичного підходу:

1. Людина як цілісна істота перевершує суму своїх складових.
2. Людське буття розгортається в контексті людських стосунків.
3. Людина усвідомлює себе.
4. Людина має вибір (вона творить свій власний досвід).

5. Людина інтенційна (звернена до майбутнього) [2].

Гуманістична психологія протиставляє себе як «третю силу» біхевіоризму та фрейдизму, що роблять основний наголос на залежності особистості від її минулого, тоді як головне в ній, згідно з гуманістичною психологією, – це спрямованість до майбутнього, до вільної реалізації своїх потенцій (Г. Олпорт), особливо творчої (А. Маслоу), до зміцнення віри у себе та можливість досягнення «ідеального Я» (К. Роджерс). Центральна роль при цьому відводиться мотивам, що забезпечують не пристосування до середовища, не конформну поведінку, а ріст конструктивного начала людського Я, цілісність і силу переживання якого покликана підтримувати особлива форма психотерапії [7, с. 23].

Гуманістична психологія бачила неповноцінність інших психологічних напрямків у тому, що вони уникали конфронтації з дійсністю у тому вигляді, як її переживає людина, ігнорували такі конституційні ознаки особистості, як її цілісність, єдність і неповторність.

Протягом двох десятиріч гуманістична психологія на правах третьої сили, що переборює недоліки своїх попередників, об'єднувала багатьох критиків біхевіоризму й ортодоксального психоаналізу. Їх окремі критичні голоси «злилися в єдиний хор» [7] до поч. 60-х рр. ХХ ст. У 1961 р. почав видаватися «Журнал гуманістичної психології», в 1962 р. була створена Американська асоціація за гуманістичну психологію (з 1969 р. – Асоціація гуманістичної психології), в 1970 р. відбувся перший Міжнародний конгрес гуманістичної психології. Крім уже відомих на той час К. Роджерса та А. Маслоу до асоціації увійшли представники ряду психологічних і психоаналітичних шкіл, був затверджений маніфест, який дає таку дефініцію даного напрямку: «Гуманістична психологія може бути визначена як третя галузь психології (двома вже існуючими є психоаналітична та біхевіористична), і як така вона звертається, в першу чергу, до тих людських здібностей, які відсутні чи не присутні систематично як в позитивістській, або біхевіористській теорії, так і в класичній психоаналітичній теорії: любові, творчості, самості, росту, організму, задоволення базових потреб, самоактуалізації, вищих цінностей, буття, становлення, спонтанності, гри, гумору, афективності, природності, теплоти, трансценденції его, об'єктивності, автономності, відповідальності, смислу, чесності, трансцендентного досвіду, психологічного здоров'я та близьких їм понять» [7, с. 23].

Гуманістична думка значно вплинула на розвиток психотерапії

та теорії особистості, на організацію управління та освіти, систему консультування.

Якщо про визначення предмету гуманістичної психології потурбувалися її творці, хоча воно настільки багато- і різноаспектне, що втрачає чіткість і сприймається як дуже еkleктичне, то проблема диференціації її від інших напрямків у психології досі не вирішена. Звичайно, мова не йде про біхевіоризм і психоаналіз, на противагу яким розвивалася гуманістична психологія, чи гештальтпсихологію, з якою гуманістичну психологію ріднить холістичний підхід до об'єктів, а про надзвичайну близькість до гуманістичного напрямку екзистенційної психології.

І, як не парадоксально, критерій різниці між ними – в значній мірі географічний. Екзистенційна психологія – переважно європейське явище, гуманістична психологія – в основному американське. Саме у США в 1962 р. А. Маслоу, К. Роджерсом, В. Франклом і Ш. Бюллер була організована асоціація гуманістичної психології [6]. Обидва напрямки єднає філософська основа – екзистенціалізм – європейське вчення Л. Бінсвангера, М. Хайдеггера, К. Ясперса, Ж.-П. Сартра, А. Камю та ін. Однак після трагедій, до яких привела І світова війна та «втрачене покоління» Європи, там з'явилася екзистенційна психологія, повна трагізму й усвідомлення несвободи, беззахисності та самотності людини в світі; тоді як у США з їх технократично-оптимістичним соціальним світоглядом – оптимістична й повна надії на майбутнє людини гуманістична психологія. А. Маслоу доводив, що «будь-який європейський акцент має свій американський еквівалент».

У гуманістичній і екзистенційній психології так багато спільного, що у сучасній психології їх прийнято об'єднувати у єдине спільне – вершинну психологію, на противагу глибинній психології, представленій послідовниками З. Фрейда та К.-Г. Юнга. К. Роджерс об'єднував ці напрямки психології в «екзистенційну тенденцію у психології».

Співвідношення між гуманістичною та екзистенційною психологією, що в основному мають спільну філософську базу, можна, на нашу думку, виразити у вигляді загальновідомої мандали – давньо-китайського символу «Дао», де «ян» – сильна частина – гуманістична психологія, а «їнь» – слабка складова – екзистенційна психологія.

Екзистенційна психологія – це напрямок сучасної психології, що виник в Європі у першій половині ХХ ст. на межі двох тенденцій: з одного боку це незадоволеність багатьох психологів і терапевтів пануючими тоді детерміністськими поглядами й установкою на

об'єктивний науковий аналіз людини; з іншого боку це потужний розвиток екзистенційної філософії, яка проявляла великий інтерес до психології та психіатрії [3].

В екзистенційній психології синтезовані різні вчення та теорії, присвячені психологічним проблемам людського існування. До складу сучасної екзистенційної психології частіше за все включають екзистенційний психоаналіз Ж.-П. Сартра і Л. Бінсвангера, лого-теорію та логотерапію В. Франкла, аналітичну Dasein психологію М. Босса, екзистенційну антипсихіатрію Р. Лейнга, екзистенційну персонологію С. Мадді, екзистенційно-аналітичну теорію Дж. Бьюдженталя і, в першу чергу, психотеологію Р. Мея.

Зазначимо, що серед екзистенційних психологів згоди з питання про її предмет немає досі. В історії розвитку екзистенційної психології просліджуються одиничні спроби окреслити її власний предмет.

Один з родоначальників екзистенційної психології Р. Мей вважає, що її основним предметом є життєвий вибір людини. Він так визначає її позицію: «Екзистенційна психологія не прагне бути новою школою і не спрямована проти інших шкіл, не намагається створювати нові способи терапії та не налаштована проти інших способів. Вона прагне до аналізу структури людської екзистенції» [2].

М. Босс і Л. Бінсвангер дають предмету екзистенційної психології ширше тлумачення: це психічні феномени, що виникають при зіткненні людини з «екзистенціалами» – специфічними проблемами людського буття (свободою, відповідальністю, потребою в сенсі життя, любов'ю, вірою).

Досить велика група психологів екзистенційного напрямку схильні до думки, що предмет екзистенційної психології – це психологічні передумови й умови осмисленого життя (В. Франкл, К. Фабрі, К. Попельський). Ті спеціалісти, які в більшій мірі орієнтовані на клінічні проблеми, вважають, що предмет екзистенційної психології – екзистенційні неврози й інші форми психопатології, породжені екзистенційними факторами (самотністю, нігілізмом, зневірою, безглуздістю життя).

Засновник екзистенційної персонології С. Мадді висловлює думку, що предмет екзистенційної психології – психологічні закономірності формування особистості екзистенційного типу – вільної, відповідальної, яка покладається на свої сили. На сучасному етапі розвитку екзистенційної психології її предмет усе частіше отримує синтетичну, комплексну характеристику [5].

Відомий екзистенційний психолог І. Ялом досить чітко окреслив проблемне поле даного напрямку: 1) психологічні проблеми ставлення людини до часу, до життя та смерті; 2) психологічні проблеми свободи, відповідальності та вибору долі; 3) психологічні проблеми спілкування, любові, віри та самотності; 4) психологічні проблеми смислу життя й абсурду існування, осмисленого та безглузлого буття [9]. Уже простий перелік цих «вічних» проблем вказує на могутнє філософське коріння екзистенційної психології.

Основи екзистенційної філософії вплітаються в екзистенційну психологію. Екзистенційна психологія відкидає фрагментарне вивчення особистості як сукупності психомоторних реакцій, факторів чи соціальних ролей. Особистість в екзистенційній психології визначається не системою механізмів, а тим, як вона творить своє існування в світі.

Незважаючи на велику кількість тлумачень поняття «*екзистенціалізм*», серед них можна виділити деякі спільні риси, властиві усім без винятку представникам даного напрямку.

По-перше, це ідея про те, що *існування* передує *сутності*. Існування означає явище та становлення, сутність же має на увазі статичну матерію, не здатну самотійно змінюватися. Існування припускає процес, сутність стосується кінцевого продукту. Існування пов'язане з ростом і змінами, сутність знаменує собою статичність і вичерпаність. Західна цивілізація, підкріплена авторитетом науки, традиційно цінувала сутність вище за існування. Вона намагалася пояснити навколишній світ, включаючи людину, з позицій її незмінної сутності. Екзистенціалісти ж, навпаки, стверджують, що сутність людей складається з їхньої здатності постійно перевизначати себе через вибір, який вони роблять.

По-друге, екзистенціалізм не визнає розриву між *суб'єктом* і *об'єктом*.

По-третє, люди шукають сенс свого життя. Вони задають собі (хоча й не завжди свідомо) найважливіші запитання, що стосуються буття: Хто я? Чи варте життя того, щоб жити? Чи має воно смисл? Як я можу здійснити своє людське покликання? Схильність якщо не до систематичних міркувань на цю тему, то, принаймні, до переживання таких проблем входить у число універсальних властивостей людської натури.

По-четверте, екзистенціалісти дотримуються тієї точки зору, що кожний з нас у першу чергу сам відповідає за те, що він є і чим він

стає. Хоча ми здатні спілкуватися один з одним, поєднуватися та будувати продуктивні та здорові взаємини, у кінцевому результаті кожний з нас насправді залишається самотнім. Ми не можемо вільно вибрати свою долю, маючи шанс лише для того, щоб звести воедино абстрактне «можу» з конкретним «хочу». У той же час навіть відмова від відповідальності та спроба уникнути вибору в остаточному підсумку також виявляються нашим власним вибором. Від відповідальності за своє Я нам нікуди не втекти, як не піти від самого себе.

По-п'яте, екзистенціалісти взагалі відкидають принцип пояснення явищ, що лежить в основі якогось теоретичного знання. На їхню думку, всі теорії дегуманізують людей, зображують їх механічними об'єктами, розчленовують єдність особистості. Екзистенціалісти вважають, що безпосереднє переживання завжди має перевагу перед будь-якими штучними поясненнями. Коли переживання переплавляються в деякі надбуттєві теоретичні моделі, вони відділяються від того, хто їх початково відчував, і, отже, втрачають свою справжність [8].

Екзистенційну психологію часто звинувачують у песимізмі. Швидше, це можна назвати реалізмом. Екзистенційна психологія стурбована проблемою смерті не менше, ніж проблемою життя. «Ніщо» завжди на шляху людини. Страх має не менше значення, ніж любов. Екзистенційна психологія не втішає: свобода людини прирівнюється до її відповідальності; становлення людини – складний проект, і небагатьом вдається його виконати; мета – стати повністю людиною, виконати всі можливості Dasein; кожний відповідальний за реалізацію стількох можливостей буття-в-світі, скільки можливо [1].

Головний предмет екзистенційної психології – смисл життя людини, умови його знаходження, здійснення та втрати. Екзистенційний підхід розглядає людину в нерозривній єдності зі світом. Погляд на людину як на «буття-в-світі» веде до зміни пріоритетів у науці: відходу від фрагментарного аналізу сутності до розгляду живої реальності цілісного існування людини.

Звертаючись до духовної складової існування людини, екзистенційна психологія не боїться занурюватися в такі глибини людського життя, які для інших напрямків залишаються недоступними. Вона намагається зрозуміти граничні, фундаментальні підстави людського життя, «даності буття», що відкривають таємницю та

правду «вічних питань» існування, неминуче постають перед кожним з нас, у яку б епоху ми не жили. Це питання, названі Е. Фроммом екзистенційними дихотоміями, як: обмеженість нашого існування смертю – та прагнення бути живими; самотність (або окремість) людини – та її спільність з іншими, зі світом; безглуздість багато чого, що відбувається в світі, – та пошуки сенсу життя, свобода вибору – та відповідальність за свій вибір і своє життя [2].

Розуміючи себе як екзистенцію, людина отримує свободу, яка є вибором самої себе, своєї сутності, що накладає на людину відповідальність за своє життя та те, що відбувається в світі. Свобода виступає однією з універсальних характеристик людського буття як здатність людини оволодівати умовами свого буття. Поняття свободи пов'язане з поняттями необхідності, залежності-незалежності, відчуження, відповідальності.

Екзистенційна психологія дотримується точки зору, згідно з якою люди несуть значну частку відповідальності за те, якими вони є. Існуванню віддається перевага перед сутністю, ріст і зміни вважаються більш важливими, ніж стійкі та постійні характеристики, процес має перевагу над результатом [8].

Але багато дослідників передбачають ще одну фундаментальну характеристику буття – провину, вважаючи її початковою та неминучою рисою людського існування. Провина може проявлятися в обмеженні можливостей існування людини чи у відмові від них, або, залежно від індивіда, від середовища, у дозволі іншим (чи середовищу) керувати собою. Лише актуалізуючи свій потенціал, люди можуть жити аутентичним життям.

В екзистенційної психології багато джерел [7]. По-перше, вона представляє собою підсумок розвитку європейської думки останніх двох сторіч, що ввібрав досягнення таких напрямків, як філософський ірраціоналізм (А. Шопенгауер, С. К'єркегор), «філософія життя» (Ф. Ніцше), інтуїтивізм (А. Бергсон), екзистенціалізм (М. Хайдеггер, К. Ясперс, А. Камю), філософська онтологія (М. Шелер), психоаналіз (З. Фрейд, К.-Г. Юнг, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм), гуманістична психологія (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Дж. Келлі та ін.). І перш за все, це, звичайно, екзистенційна філософія.

«Однак формальна школа екзистенційної філософії, – пише І. Ялом, – має цілком чіткий початок. Дехто вважає відправною точкою недільний полудень 1834 р., коли молодий датчанин сидів у кафе, курил сигару та роздумував над тим, що йому грозить небезпека

постаріти, не залишивши сліду в цьому світі: молодий датчанин був Серен К'єркегор» [9]. С. К'єркегор опублікував декілька екзистенційних монографій, головним предметом яких було дослідження своєї екзистенційної ситуації. Під час першої світової війни ці роботи знайшли сприятливий ґрунт, їх ідеї були підхоплені М. Хайдеггером і К. Ясперсом [1].

С. К'єркегор першим у європейській філософії починає стверджувати, що людське існування, «екзистенцію», треба осмислювати абсолютно по-іншому, ніж існування природи чи існування історії. Він наполягає, що екзистенція будь-якої людини початково «естетична» – вона пливе по хвилях своїх почуттів, своїх різноманітних бажань і своїх різних побоювань; початково людське життя пристрасне, самосвідомість – гедоністична. Людина може так прожити до кінця своїх днів, але в її житті є такі моменти, коли їй доводиться вибирати. І якщо вона готова до того, щоб сказати: «Це я сама вибрала», а не «Це зі мною сталося», – якщо вона починає від чогось відмовлятися, говорити чому-небудь «ні», стаючи відповідальною за всі наслідки зроблених виборів, то вона починає жити абсолютно іншим життям, «етичним» [1]. Існування її стає тривожним і складним, але з точки зору С. К'єркегора, і більш людським, більш особистісним. Таким чином, С. К'єркегор не лише пропонує філософам розглядати те, що замикається рамками власного унікального неповторного людського життя, «екзистенції», але й вводить уявлення про можливість кардинальної зміни цієї екзистенції протягом життя. Знаходження християнської Віри, з його точки зору, пов'язане з такими змінами.

Питання моральності, від яких довго йшла психологія, намагаючись набути статус науки, – добро та зло, совість, відповідальність перед собою й іншими за своє життя, – тісно зближують цей підхід з релігією, філософією, етикою, мистецтвом [2].

Безпосередні витoki екзистенціалізму як філософського напряму викладено в працях С. К'єркегора. Згідно мислителя, екзистенція є «внутрішнє», яке постійно переходить у зовнішнє, предметне буття. Позаяк предметне буття виражає собою «несправжнє існування» людини, знайдення екзистенції передбачає вирішальний вибір, за допомогою якого людина переходить від споглядально-почуттєвого способу буття, детермінованого зовнішніми факторами середовища, до «самої себе», єдиної та неповторної.

Екзистенціалізм виник як відображення соціальної та духовної

кризи цивілізації. Соціальний світ у даному випадку – «несправжній». Людина існує по-справжньому лише у самотності, сам-на-сам з Богом, власною смертю, абсурдністю існування. Фундаментальною характеристикою людини визнається зверненість у майбутнє, свобода. Людина сама себе вибирає.

Глибока криза європейської культури та самого буття європейського людства (як зазначив німецький психолог Г. Мейєр, «все життя людини перетворюється на технологічний комплекс, що складається з технології успіху, технології щастя, технології придбання матеріальних благ, технології поведінки з людьми, технології любовних стосунків, технології досягнення впливу та влади, технології виховання» [2]; Французький екзистенційний філософ і письменник Г. Марсель назвав ці технології «прийомами знелюднення» [2], Е. Фромм, перефразовуючи відомий вислів одного із засновників «філософії життя» Ф. Ніцше, сумно констатував, що в ХХ ст. помер не лише Бог, але й Людина [2]) застала багатьох мислячих людей того часу задуматися над обумовленою самим ходом історії зміною духовних орієнтирів і цінностей, що торкається світу життя, відчуттів, орієнтації індивіда, тобто власне його існування.

До культурно-історичних передумов становлення екзистенціалізму варто віднести крах моральних принципів, норм і цінностей у свідомості мільйонів європейців, що відбувся в ХХ ст., поширення в суспільстві нігілізму, кризу релігійної традиції, справжнє руйнування усіх світоглядних основ, якого ще не знала історія. Індустріальна цивілізація змогла завоювати всю землю, але виявилася неспроможною створити свої стійкі духовні цінності. Цю цивілізацію створила людина, яка звільнилася від будь-яких цехових і станових обмежень у підприємницькій діяльності. Це спричинило технічні та промислові успіхи, але не забезпечило автоматичного прогресу індустрії науки та культури, що засвідчили вже перші десятиріччя ХХ століття [7].

На переконання Р. Мея, вивести психологію з процесу дегуманізації можна, перевівши її з технологічного рівня на онтологічний, екзистенційний, рівень глибокого психологічного аналізу. Р. Мей обґрунтовував актуальність екзистенційного, онтологічного підходу в психології необхідністю «поставити досягнення психології на нову основу, знайти нове розуміння або заново відкрити природу та спосіб людського буття, живу людину серед ізольованості та дегуманізації сучасної культури» [2].

Ще одне джерело виникнення екзистенційної психології – це

протест багатьох європейських психіатрів проти базових принципів психоаналізу З. Фрейда, неприйняття його теорії при повазі до його психотерапевтичної практики.

Першим, хто ввів сам термін «екзистенційний психоаналіз» був не психолог чи психіатр, а філософ Ж.-П. Сартр. Він також запропонував термін «екзистенційна психологія», розглядав у своїх роботах проблеми свободи, відповідальності та вибору, проблеми пошуку сенсу існування.

Третє джерело – це гуманістична психологія. У класифікації психологічних шкіл екзистенційна психологія вважається одним з напрямків саме гуманістичної психології. Метою екзистенційної психології є відновлення автентичності особистості, тобто відповідності її буття-в-світі її внутрішній природі. Засобом такого відновлення вважається самоактуалізація – прагнення людини до якнайповнішого вияву своїх особистісних можливостей.

Важливими поняттями для екзистенційної психології є свобода, вибір, цілі, відповідальність, увага до унікального світу кожної людини. Однак гуманістична психологія не тотожна європейській екзистенційній традиції: екзистенціалізм в Європі завжди підкреслював людські обмеження та трагічний бік людського існування. Гуманізму ж властивий певний оптимізм, віра у розвиток потенціалу особистості, її самореалізацію. Однак багато гуманістичних психологів дотримуються екзистенційних поглядів; перш за все, А. Маслоу, Ф. Перлз, Дж. Бьюдженталь, Р. Мей.

І, нарешті, джерелом екзистенційної психології можна вважати творчість видатних письменників – Ф. М. Достоєвського, Л. М. Толстого, Ф. Кафки, Ж.-П. Сартра, А. Камю[7].

Альтернативу емпіричним методам дослідження в екзистенційній психології складає «феноменологічний метод» (Е. Гуссерль), що безпосередньо веде до розуміння внутрішнього світу іншої людини. Занурення у досвід іншої людини, співпереживання, безоціночне прийняття – складові феноменологічного підходу – саме вони важливі для екзистенційного психолога.

Екзистенційну психологію можна визначити як емпіричну науку про людське існування, що використовує метод феноменологічного аналізу. Існування чи екзистенція – ключове поняття в цій гуманістичній орієнтації. Екзистенціалісти розрізняють «буття» та «існування»: «буття» відноситься до оточуючого людину природного та соціального світу, а «існування» – до внутрішнього життя людини, до її

індивідуального Я. «Існування» – це індивідуальне життя, наповнене переживанням стосунків людини зі світом. Екзистенціалізм, чи філософія існування, – одна з найбільш популярних і впливових течій сучасної суспільної думки. Екзистенціалізм формувався в першій половині ХХ століття й у значній мірі відображає цей період. Цим, власне, і пояснюється трагічна інтонація та загальне песимістичне забарвлення більшості положень філософії екзистенціалізму.

Екзистенційний підхід виріс із бажання повернути в психологію живу, цілісну людину, з повернення до співпраці з філософією в роздумах про духовну, моральну природу людини, спочатку – в європейській психології, а після Другої світової війни і в американській (як частина гуманістичного спрямування) [2].

Список використаних джерел

1. Абросимова Е. А. Уязвимость экзистенциальной психологии [Электронный ресурс] / Е. А. Абросимова. – Режим доступа : <http://hpsy.ru/public/theory/html>.
2. Богданова Т. А. Экзистенциальная психология : учебное пособие / Т. А. Богданова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2004. – Ч. 1. – 88 с.
3. Братченко С. Л. Экзистенциальная психология глубинного общения / С. Л. Братченко. – М. : Смысл, 2001. – 197 с.
4. Дмитренко А. К. Основи гуманістичної психології : навчально-методичний посібник / А. К. Дмитренко, Г. В. Чуйко. – Чернівці : Прут, 2002. – 268 с.
5. Карпинский К. В. Психология жизненного пути личности : учебное пособие / К. В. Карпинский. – Гродно : ГрГУ, 2002. – 167 с.
6. Степанов С. С. Психология в лицах / С. С. Степанов. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 384 с.
7. Тихонравов Ю. В. Экзистенциальная психология : учебно-справочное пособие / Ю. В. Тихонравов. – М. : ЗАО «Бизнес-школа» Интел-Синтез», 1998. – 238 с.
8. Фрейдджер Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Р. Фрейдджер, Дж. Фейдимен. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 864 с.
9. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М. : Класс, 1998. – 575 с.

РЕЛІГІЙНИЙ ЕКЗИСТЕНЦІАЛІЗМ

М. К. БУБЕРА

МАРТІН КАРЛОВИЧ БУБЕР (1878–1965)

«У мене немає вчення, є тільки діалог»

«...у мене немає вчення. Я тільки вказую на дещо.

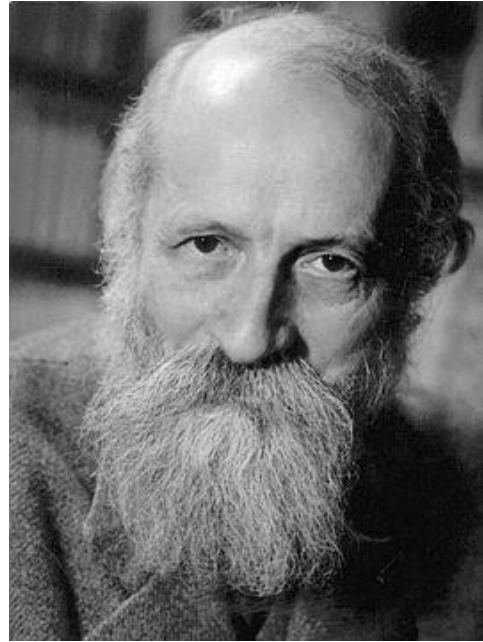
Я вказую на реальність. Я вказую на те у цій реальності, що досі не було помічене чи було помічене зовсім мало.

Я беру за руку того, хто слухає чи читає мене, і підводжу його до вікна.

Я відчиняю віно і показую йому те, що за цим вікном... Я говорю тим, хто слухає мене: це ваш досвід. Перегляньте його, а те, що ви можете переглянути, розглядайте знову як досвід».

«Тільки своїм власним шляхом і жодним іншим людина може досягти досконалості. Той, хто стає на сходинку (драбини) сусіда і залишає свою – ця людина не зможе вдосконалюватися сама та не допоможе сусіду».

М. Бубер



**Мартін Бубер
(Martin Buber)**

єврейський філософ, гуманіст, письменник, громадський діяч, релігійний мислитель ХХ ст., теоретик сіонізму, представник «діалогічного персоналізму», автор оригінальної версії релігійного екзистенціалізму, так званої «діалогічної онтології», батько філософії діалогу, перший президент Академії Наук Ізраїлю (1960–1962 рр.), член Американської Академії мистецтва і наук (з 1961 р.).

М. Бубера часто називають містиком, інтуїтивістом, цадиком, благочестивою людиною, оскільки для нього були характерні аскетична відчуженість від усього мирського, душевна врівноваженість, повна самопожертва, якими повинен володіти справжній хасид, а у його поглядах поряд з містицизмом присутні ідеї раціоналізму, віра в розум та необмежені можливості людини [9; 13].

Його філософсько-теологічна думка розвивалася під впливом релігійних традицій іудаїзму, містицизму, німецької філософії життя (Ф. Ніцше, В. Дільтей, Г. Зіммель) та екзистенціалізму (С. К'єркегор) [26, с. 45].

У своїх ідеях М. Бубер опирався на традиції західного раціоналізму, високо цінував вчення Сократа та філософію епохи Просвітництва.

Центральним поняттям філософії М. Бубера є буття як діалог між Богом і людиною, людиною та світом, як точка, у якій сходяться всі лінії перспективи – усі класичні теми філософії ХХ ст. [12, с. 3].

Духовним завданням його життя була інтерпретація хасидизму [13].

Праці М. Бубера написані в основному німецькою й івритом. Їхня тематика різноманітна: єврейська містика, соціальна філософія, біблійні дослідження, релігійна феноменологія, філософська антропологія, освіта, політика, мистецтво.

Основні праці М. Бубера:

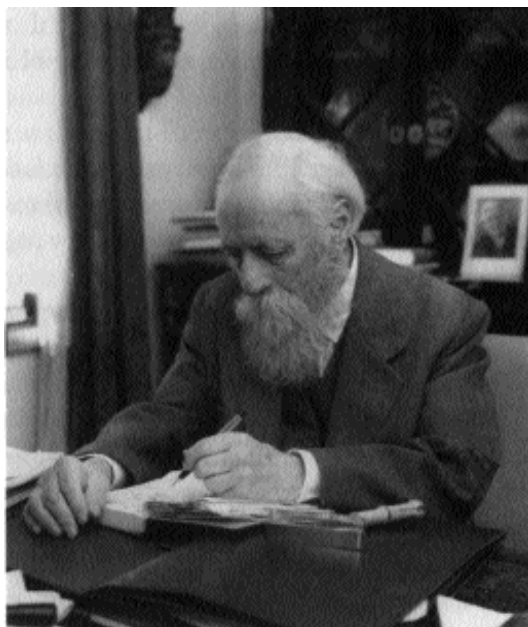
«Казки Раббі Нахмана» (1906), «Легенди Святого Імені» (1908), «Я і Ти» (1923), «Поговоримо про освіту» (1926), «Хасидські книги» (1927), «Релігія і філософія» (1931), «Царство Боже» (1932), «Діалог» (1932), «Поговоримо про Іудаїзм» (1932), «Питання до одиночного» (1936), «Проблема людини» (1942), «Гог і Магог» (1943), «Концепція інтуїції Бергсона» (1943), «Концепція гуманізму Гете» (1949), «Проблема людини» (1947), «Два образи віри» (1951), «Образи добра і зла» (1952), «Затемнення Бога. Думки про взаємовідношення релігії та філософії» (1952), «Вказуючи шлях» (1957), «Хасидизм і сучасна людина» (1958), «Походження та сутність хасидизму» (1960) й ін.

Назви творів добре відображають основні завдання та проблеми філософії М. Бубера. Проте способи їх вирішення та стиль творів доволі специфічні.

Роман «Гог і Магог» – єдиний белетристичний твір філософа. У ньому М. Бубер розкриває проблеми інтелектуальної та духовної боротьби двох вчителів хасидизму, які жили на території нинішньої Польщі в епоху наполеонівських війн. Вони по-різному розглядають проблему спротиву злу, і обидва розплачуються життям за свої переконання. Дія роману відбувається на фоні життя єврейського містечка, мізерного та жалюгідного, але повного спіритуального смислу.

Хасидизм (від івр. חסידות, *хасідут* – побожний, благочестивий; *прибічник, послідовник*) – релігійно-містичне вчення євреїв, що виникло на території України у першій пол. XVIII ст. як опозиція до догматично-обрядового формалізму та рабинської ортодоксії та швидко поширилося Східною Європою (Волинь, Поділля, Галичина, Східна Україна, Білорусія).

Мартін (Мордхе, Мордехай) Бубер народився 8 лютого 1878 р. у Відні в єврейській родині, що походила з Галичини. Батьки Мартіна розлучилися. Мати зникла без вісті відразу після його народження. До трьох років хлопця виховував батько (Карл Бубер), потім – бабуся з дідусем по батьковій лінії (Соломон та Адела Бубери). Дитинство хлопця пройшло в м. Лемберг (офіційна назва м. Львів в австрійський та австро-угорський періоди його історії, 1772–1918 рр.).



Дід хлопця – Соломон Бубер – був керівником львівської єврейської конгрегації, віце-президентом кухні для бідних, інспектором національних банків міста, почесним членом міської профспілки, керівником благодійних фондів, одним із найповажніших членів хасидської громади міста [1, с. 250; 13]. Він досконало знав староєврейську мову, Біблію, Талмуд, цікавився творами світової класики. Саме дід навчив Мартіна читати та писати на івриті, привив йому любов до релігійних книг, літератури, поезії. Бабуся читала хлопчику уривки з Талмуда та Кабали. У Львові Мартін вперше дізнався про хасидизм, познайомився з побутом і традиціями євреїв, що надалі стало джерелом для вивчення й обробки М. Бубером хасидських оповідань і переказів.

Про свої дитячі враження Мартін написав згодом у праці «Мій шлях до хасидизму»: «Сталося так, що я, приголомшений в одну мить, пізнав хасидську душу. Праєврейське відкрилося мені в темряві вигнання, розквітло до знову усвідомленого вираження як становлення, як задача. І це праєврейське було пралюдським змістом людської релігійності» [21, с. 968].

До 10 років Мартіна навчала вдома бабуся Адель і приватні вчителі. Потім хлопець навчався у Львівській гімназії Франца Йосифа. Він знав 12 мов, багато з яких вивчив саме у Львові. Так, на вулиці Мартін розмовляв польською, в домі діда – німецькою, із сусідами та в синагозі – на ідиш чи староеврейській. Саме в школі заклалося підґрунтя однієї з наймонументальніших його праць – перекладу Старого Завіту з івриту німецькою мовою [1, с. 250; 14]. «Це різнобарв'я львівських мов, – за визначенням М. Бубера, привело його до захоплення доскональним перекладом – перекладом, що є справжньою інтерпретацією, яка точно доносить сенс написаного іншою мовою» [7].

Будучи школярем, М. Бубер почав роздумувати над таємницями часу та простору. Він багато часу присвячував навчанням (граматиці, перекладам, запам'ятовуванню дат історичних подій, років життя великих полководців, королів, імператорів, вирішенню задачі з алгебри та геометрії) і зовсім мало відпочинку, іграм, заняттям спортом [9].

Коли Мартіну виповнилося тринадцять років, він пройшов обряд бармицви, отримав тфілін, два шкіряні ящички з біблійними цитатами та молитвами. У 14 років хлопець переїхав до будинку батька, який на той час мав іншу сім'ю, жив у Лембергу, де працював агрономом.

Після закінчення гімназії М. Бубер вступив до Віденського університету (1896 р.), де вивчав філософію та історію мистецтв. У студентські роки він мріяв стати письменником. Писати Мартін почав, ще навчаючись у гімназії: свій перший твір – поетичну драму «Пісня про життя» – він написав у 16 років.

Через рік М. Бубер перевівся до Берлінського університету, де у той час викладали В. Дільтей та Г. Зіммель. Натхнений ідеями останнього він спробував розробити свій оригінальний варіант філософської антропології, яка б дала відповіді на питання, що стосуються проблеми людини, її місця в універсумі, унікальності, призначення, ставлення до світу та суспільства, пізнання тощо.

Свою освіту Мартін продовжив в університетах Лейпцигу та

Цюриху, де прослухав курси з психіатрії, щоб скласти уявлення про людину в усіх її аспектах, як в нормі, так і в патології. Його зацікавили ідеї містицизму, філософія східних і християнських містиків епохи Ренесансу. Проблема історії християнської містики епохи Середньовіччя знайшла своє відображення у дисертації М. Бубера, у якій він дослідив вчення німецьких містиків середньовіччя Майстера Екхарта (1260–1327 рр.) та Якоба Бьоме (1575–1624 рр.).

Під впливом ідей А. Швейцера він захопився дослідженням євангельської біографії Христа, Нового Завіту. Проте М. Бубер досліджував Ісуса не як християнин, а як єврейський мислитель. Відтак у вченого зародилася думка про необхідність діалогу між іудаїзмом і християнством, що згодом знайшла відображення у праці «Два образи віри» (1951 р.). У ній він розрізняє дві основні форми релігійної віри:

I – «*Емуну*» (віру, що існувала в ранній період іудаїзму). Вона характеризується М. Бубером як «постійність», як «довіра в екзистенційному сенсі» [6, с. 338]. В еमुні акцент робиться на довірі. Цей образ віри досягається тоді, коли людина усім своїм еством довіряється Богу, коли вона в усій своїй повноті вірна йому;

II – «*Пістис*» (віру, яка знайшла своє вираження в ранньому християнстві). Вона характеризується мислителем як «вірю, що». У ній акцент робиться на «вірі». Тобто, «пістис» – заклик до людей «вірити в те, що людина, розіп'ята в Єрусалимі, є їх Спаситель» [9].

Філософ вважав, що віра у живе безпосереднє спілкування з Богом є єврейською традицією, а віра як «впевненість в невідомому» – християнською [10].

М. Бубер пише, що «криза нашого світу – криза обох образів віри: емуни та пістис. Вони відрізняються одна від одної як за своєю суттю, так і за своїм походженням, і настільки ж відмінна їх криза. За своєю природою єврейська емуна корінитися в історії єврейського народу, а християнська пістис – в історії індивідуальності» [6, с. 338].

Ще в студентські роки М. Бубер почав досліджувати містичні рухи в різних релігіях, збирати хасидські легенди. Своєрідним підсумком цієї роботи стала праця «Хасидські перекази» (1927 р.). На думку М. Бубера, в центрі хасидизму знаходиться зовсім новий літературний жанр – історія, яка тільки й здатна передати дивне відношення між «Я» і «Ти». Такі думки М. Бубера були розкритиковані Г. Шолем, засновником академічного дослідження

єврейської містики [2]. Відмінності в поглядах двох мислителів стосувалися того, що М. Бубер досліджував містичні аспекти хасидизму й ігнорував його філософську спадщину, тоді як Г. Шолема цікавила передусім історично-теологічна його площина.

Зі студентських років М. Бубер був активним учасником сіоністського руху, заснованого Т. Герцлем. Проте їхні погляди багато в чому були відмінними, особливо в питаннях націоналізму. Для М. Бубера будь-який націоналізм, зокрема єврейський, означав поклоніння ідолам. Він так писав про єврейський націоналізм (1920 р.): «Домінантна догма цього сторіччя – це догма суверенної держави, яка виводить кожну державу в ранг власного господаря і судді, яка належить тільки сама собі та відповідає тільки перед собою. Справжній ренесанс не виник винятково з національних тенденцій, а зі щирих спроб дотягнутися до людського змісту» [1, с. 250].

До 1901 р. М. Бубер рішуче відмежувався від політико-національного сіонізму, виступаючи за так званий духовний сіонізм. Замість раптового, недостатньо спланованого договору він пропонував, насамперед, встановити діалог між іудеями та мусульманами. Відтворення єврейської держави, на його думку, має бути ретельно підготовленим як в духовному, релігійному, так і в політичному плані. Вона повинна бути створена на базі міцного договору між іудеями та християнами, іудеями та мусульманами.

М. Бубер висував та обґрунтовував ідею встановлення щирої солідарності між євреями й арабами, взаємного співробітництва між ними. Його погляди поділяв Х. Вейцман (1874–1952) – близький друг М. Бубера, відомий хімік, майбутній перший президент Держави Ізраїль. Разом вони зібрали невелику групу однодумців, які закликали німецькомовні країни відродити єврейську культуру. Вони мріяли про ще один Ренесанс, відродження єврейства після довгих років діаспори. Колишній учитель М. Бубера філософ В. Дільтей також підтримав цю ідею.

М. Бубер і Х. Вейцман створили видавничу фірму, яка мала друкувати праці, що містили ідеали сіонізму, планували видавати журнал «Іудеї». Проте цьому проекту не судилося здійснитися. У 1904 р. Х. Вейцман поїхав до Англії читати лекції з біохімії в Манчестерському університеті.

У 1897 р. М. Бубер взяв участь у роботі Першого сіоністського конгресу в Базелі, на якому були присутні представники всіх європейських країн, Америки, Азії та Єгипту. Учасники конгресу

мали різний соціальний статус і спільну мету: відтворити свою втрачену державу.

З 1901 р. М. Бубер був редактором сіоністської газети «Die Welt», потім став одним із засновників видавництва «Юдішер ферлаг» і Єврейського національного комітету. У 1916 р. – заснував щомісячник «Der Jude», який у 1926 р. був перетворений у «Die Kreatur», який він редагував з німецькими католиками та протестантами.

Ще у 1901 р. М. Бубер почав писати про Сіон, сіонізм, Єврейський Ренесанс. Для нього Сіон – це внутрішня свобода та незалежність людини; культурний і духовний символ священної землі, віри в Бога, у високе призначення єврейського народу, який повинен побудувати свою державу, відродити свою культуру, жити на своїй землі. На думку вченого, «Відродження миру та відродження Сіону – одне й те саме, оскільки Сіон – серце світу, що відроджується»; Сіон повинен укорінитися в душі кожного єврея до того, як він буде створений в реальній дійсності, до відродження нації, народу [22, с. 35].

У листі до М. Ганді (1957 р.) М. Бубер так пояснив цю ідею: «Сіон – пророче уявлення про надію людства, але воно було б порожньою метафорою, якщо б актуально не існувало гори Сіон. Це земля, що називається святою. Але це не святість землі, це святість місця на землі» [20, с. 142].

У 1899 р. М. Бубер одружився з Паулою Вінклер (1877–1958). Їхній шлюб був міцним. Паула стала тим «Іншим», який був настільки важливий для М. Бубера. Вона прийняла іудаїзм (1907 р.) та отримала єврейське ім'я Іегудит. Паула була письменницею (працювала під псевдонімом Georg Munk), цікавилася сіонізмом і містиккою хасидів. Завдяки їй філософія М. Бубера набула гармонійного ладу. Якось, у розмові з друзями, він зізнався, що, якщо б не Пауліна, його світо-відчуття було б постійно наповнене трагізмом і відчаєм [12, с. 8]. Пізніше, коли родина М. Бубера жила в Єрусалимі, Мартін склав поему – спогад про щасливі дні їх юності і, як і багато інших своїх книг, присвятив її Паулі.

Подружжя виховувало двох дітей: сина Рафаеля та доньку Єву. М. Бубер розробив власний метод виховання дітей, який ґрунтувався на «ненасильстві» та вільному розвитку природних схильностей особистості. Вчений був переконаний у тому, що дитина виховується усім: повітрям, світлом, життям рослин і тварин, а також в процесі спілкування людей.

На початку ХХ ст. М. Бубер переклав німецькою духовні та

любовні історії Китаю, оповідання та притчі давньокитайського мислителя Чжуан-цзи, в яких містилося вчення засновника даосизму Лао-Цзи про єднання людини з природою, принцип «увей» (недіяння). Це вчення було близьке до ідей хасидизму. Воно закликала до благочестя людини, проповідувало перемогу добра над злом. Лао-Цзи говорив: «З добрими людьми Я поводжуся добре. З людьми недобрими Я також поводжуся добре. Доброчесність є добро. З правдивими людьми Я поводжуся правдиво. З людьми неправдивими Я також поводжуся правдиво. Доброчесність є правда [цит. за: 27, с. 76]. Така позиція була близькою М. Буберу.

Навесні 1914 р. представники кількох європейських країн, занепокоєні підготовкою до війни, зустрілися в Потсдамі. М. Бубер і його товариш Г. Ландауертеж взяли участь у форумі, на якому обговорювалося питання уникнення збройного конфлікту, досягнення взаєморозуміння націй і народів. Зустріч, здавалося, пройшла настільки успішно та конструктивно, що проведення наступної було заплановано на серпень. Однак вбивство сербським терористом у Сараєво спадкоємця австро-угорського престолу ерцгерцога Франца Фердинанда та його дружини стало приводом для розв'язання першої світової війни, яка охопила всю Європу.

З початком війни М. Бубер спостерігає зростання відчуження між людьми. Відтак прямий, відкритий діалог, особливо між людьми різних релігійних вірувань і націй, стає практично неможливим.

Війна ставала усе запеклішою та безжалісною. Взимку 1916 р. М. Бубер із сім'єю переїхав з Берліну до Мюнхену. Липень 1917 р. приніс йому надію на реалізацію Єврейської мрії про створення «свого дому». Цій події передували тривалі переговори, які проводив в Англії Х. Вейцман з поважними державними та громадськими діячами. Зокрема, на прохання Вейцмана військово-морський міністр Англії лорд Бальфур написав знаменитого листа лордові Ротшильду, в якому висувалася ідея створення в Палестині єврейської держави. У листі говорилося, що євреї різних країн світу, які є єдиною, історично сформованою нацією, мають право на землю своїх біблійних предків. У липні 1917 р. Бальфур був присутній на церемонії закладки першого каменя в будівництво Єврейського університету на горі Скопус.

Убивство у травні 1919 р. Г. Ландауера, який очолював соціалістичний уряд Німеччини, повністю змінило життя М. Бубера та вплинуло на його політичні погляди.

Він був рішучим противником політичного терору, заперечував як індивідуалізм в політиці, так і колективізм; вважав, що в політичному житті необхідно установити дух чесного діалогу, взаємного відношення між «Я» і «Ти». М. Бубер вважав, що сфера буття людини «міжлюдська» («das Zwischenmenschliches»). В її основі лежать прагнення ставитися до ближнього, як до самого себе, відкритість партнерів, їх бажання розкритися в діалозі. Діалогічна філософія М. Бубера вимагала, насамперед, уваги до цілісної, конкретної особистості, її безпосередніх зв'язків з іншими людьми, до «міжлюдського», добросусідського співіснування народів і мирного вирішення конфліктних ситуацій. У питаннях війни та миру М. Бубер займав позицію пацифіста. Він був проти вирішення конфліктів між урядами та народами військовим шляхом. Виступаючи у вересні 1921 р. на XII сіоністському конгресі в Карлсбаді, М. Бубер говорив: «Ми винесли важкий період світової війни, період, який зовні здавався більш терпимим, а внутрішньо виявився більш важким. Така особливість цього періоду, в ньому перемішалися істина й обман, правда та брехня в різних духовних і політичних рухах у майже безпрецедентному вигляді» [цит. за: 27, с. 95]. Він говорив про необхідність взаєморозуміння між євреями та арабами в Палестині, застерігав від хибного націоналізму, від вирішення національних проблем з допомогою сили: «Не треба сили, бо силова істерія – зло», – стверджував М. Бубер [9].

У грудні 1921 р. до м. Хеппенгайм, де проживала родина М. Бубера, завітав Ф. Розенцвейг та запропонував М. Буберу прочитати цикл лекцій у Єврейській Академії.

У першому циклі лекцій «Релігія як актуальність» М. Бубер обґрунтував своє розуміння філософії як своєрідного діалогу між «Я» і «Ти». Лекції стали своєрідною підготовкою до створення його першої великої праці «Я і Ти» (1922/1923 р.).

Подібно ніцшеанському «Так говорив Заратустра», цей твір написаний як філософська поема. У кожній її фразі було приховано глибокий філософський зміст. М. Бубер аналізує один з основних принципів своєї діалогічної філософії, принцип становлення людського «Я» через його ставлення до «Ти». Він виділяє три сфери, в яких виникають ті чи інші відносини:

- 1) життя природи. Тут існує відношення домовленнєве, пульсуюче ніби в темряві, ставлення «Я» до «Воно»;
- 2) життя людське, в якому відносини приймають мовну форму в

діалозі «Я» і «Ти»;

3) життя духовних сутностей, світ платонівських ідей. Тут ми не чуємо Божественного «Ти», але відчуваємо якийсь поклик буття ідей і відповідаємо на нього, творячи образи. Ставитися до іншого як до «Ти», і в жодному разі не як до об'єкта, – така перша й основна умова Буберівської діалогічної філософії. Справжнє людське «Я» – це «Я», яке вільно затверджує буття «Іншого».

М. Бубер вважав, що «Я–Ти» відношення можливе не тільки між людьми, але й, наприклад, до дерева. У цьому випадку замість біологічних чи фізичних характеристик дерева ми будемо мати справу з його ціннісною, духовною природою. У цьому сенсі М. Бубер співставляв «Я – Ти» відношення з полінезійським терміном «мана», введеним до обігу Б. Малиновським, який описував «ману» як дорелігійне осяяння за раптового відчуття духовної сили, що стоїть за тим чи іншим явищем. Два типи відношення, за концепцією М. Бубера, породжують два протилежні образи світу; людина не може постійно перебувати в стані «Я – Ти» відношення, але «той, хто живе тільки Воно – не людина» [15].

Навесні 1925 р. М. Бубер вирішив перекласти німецькою Біблію, залучивши до співпраці Ф. Розенцвейга. Не дивлячись на численні дискусії щодо перекладу, обидва науковці були переконані в тому, що перекладаючи потрібно зберегти дух справжньої єврейської мови. Переклад першої глави тривав п'ять місяців. Інші глави перекладались так само старанно. До кінця 1929 р. було перекладено 2/3 тексту Біблії. На початку грудня 1929 р. у зв'язку зі смертю Ф. Розенцвейга робота над її перекладом зупинилася і була завершена тільки через 30 років [9].

У 1924–1933 рр. М. Бубер працював професором філософії іудаїзму й етики в університеті Франкфурта-на-Майні, очолював кафедру історії єврейської релігії та етики. У 1933 р. очолив Центр єврейської освіти у Франкфурті. У цей період М. Бубер заприятелював з А. Айнштайном. Їхня дружба тривала кілька десятиріч.

На початку 30-х рр. М. Бубер розпочав переклад Старого Завіту німецькою мовою, робота над яким тривала майже 25 років [1; 14].

М. Бубер намагався застосувати розроблену ним релігійно-діалогічну філософію до розуміння соціальних, політичних, естетичних і педагогічних проблем. Зокрема, це простежується в статті «Драма і театр» (1925).

У праці «Три тези релігійного соціалізму» (1928 р.) він висловив

думку про те, що релігія та соціалізм суттєво орієнтовані один на одного. М. Бубер тлумачить релігію не як догму чи приписаний ритуал, а як постійне перебування над безоднею взаємного відношення з Божественним таїнством. Соціалізм, на його думку, не є теоретичною доктриною, тактикою боротьби за світле майбутнє. Соціалізм – це постійне перебування перед безоднею реального взаємного відношення з таємницею людини. «Релігійний соціалізм означає, – говорив М. Бубер, – що людина в конкретності свого особистого життя серйозно сприймає фундаментальні основи цього життя; безперечно те, що Бог існує, що світ існує і що людська особистість стоїть перед Богом і світом» [23, с. 114]. Релігійно-соціалістичні пошуки М. Бубера були спрямовані, насамперед, на розкриття того виміру, де відносини людини та Бога визначаються «живою вірою», вірою єврейських пророків Авраама, Ісаака, Якова. Завдяки цьому виміру можливий діалог іудея та християнина, діалог двох вір, який не веде до об'єднання вір, а відкриває шлях до визнання їх унікальності, може запобігти нерозумінню та нетерпимості релігійних конфесій, що, на думку М. Бубера, є однією з причин «затемнення Бога».

У 1927 р. М. Бубер видає працю «Хасидські книги». Саме в хасидизмі він вбачає основу для своїх релігійних і соціальних пошуків для того, щоб подолати відчуження [13]. Відомо, що в багатьох ученнях віруючий досягає стану взаємозв'язку з Богом, відрікаючись, по суті, від світу почуттів і долаючи свою власну природу. В хасидизмі – по-іншому. Безперечно, злиття з Богом – найвища його мета, але досягає віруючий її, не йдучи від світу земного буття, а навпаки, утверджуючи в ньому справжню божественно-орієнтовану сутність. У кожній людині живе Божественна сила. І в кожній людині вона може більше, ніж в інших живих істотах, перевернути, постати в спотвореному вигляді. Завдання кожної людини, згідно хасидського вчення, у затвердженні світу та самого себе заради Бога та тим самим трансформуванні, зміні й світу, і самого себе.

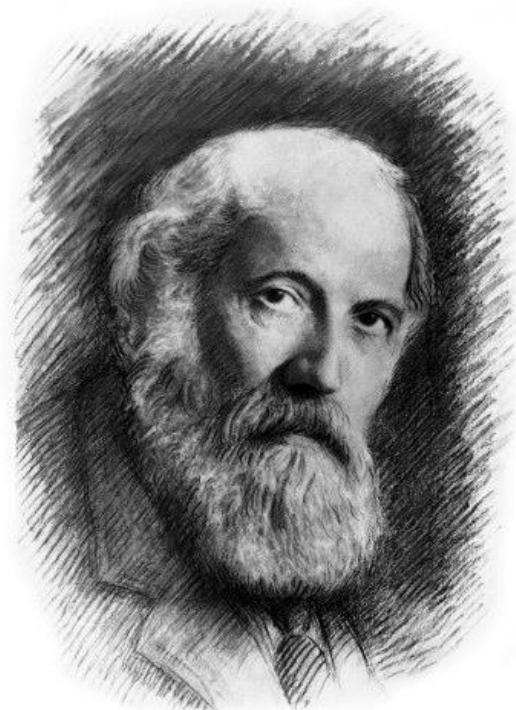
Інтерпретація М. Бубером хасидизму перегукується з його релігійно-філософськими поглядами, з ідеями екзистенціалізму та персоналізму. З точки зору філософа, у кожної людини є свій, особливий шлях до Бога, який обов'язково повинна здійснювати цілісна особистість: людина робить не тільки добрі, а й злі вчинки. Цілісність особистості – головна ідея М. Бубера в тлумаченні хасидизму. Одна із зібраних ним легенд розповідає про хасида, який постився до суботи, але в п'ятницю, коли термін посту вже добігав кінця, він

побачив колодязь і захотів попити води. Він відразу подумав, що заради втамування спраги весь його тижневий піст пропаде, тому відійшов від колодязя. Під впливом думки, що ним опанувала зарозумілість, він вирішив піти та напитися води. Він підійшов до криниці, проте його спрага пропала. Смысл цієї притчі в тому, як стверджував М. Бубер, що Богу бажана лише цілісна особистість, яка здійснює спрямовані до єдиної мети вчинки. А це можливо, якщо людина на своєму життєвому шляху утверджує іншу людину, дивиться на світ за посередництвом Бога. Людина, яка вступає в діалог з іншою людиною, відносини «Я – Ти», вчинки, що здійснюються цілісно, зібрано та цілеспрямовано, – основні ідеї, виявлені М. Бубером в процесі інтерпретації хасидизму та покладені ним в основу вчення про «шляхи людини». Свою невелику працю він так і назвав «Шлях людини згідно хасидського вчення» [24, с. 41].

М. Бубер часто організовував зустрічі представників різних релігійних конфесій для обговорення питання про роль релігії в суспільному прогресі, намагався вирішити проблему співвідношення західної та східної культур. Так, у Празі, куди його запросили читати лекції, М. Бубер зустрів відомого індійського поета та філософа, спеціаліста із санскриту Р. Тагора. Науковці обговорили проблеми сїонїзму та поселення євреїв в Палестині. У бесїді було піднято низку таких питань: чи немає небезпеки в тому, що євреї, ставши єдиною нацією, можуть втратити благоговіння перед духовністю й універсалїзмом; чи не стане наслідком переселення євреїв обмежений націоналізм? М. Бубер погодився з існуванням такої небезпеки. Однак вважав шляхом її подолання не повернення назад, а рух уперед. Сїонїзм, який успадкував ряд традиційних єврейських цінностей, у розумінні М. Бубера, повинен спиратися на розум і духовність (ним введено поняття «духовний сїонїзм», який з'єднує східну та західну культури). Вчений виступав за необхідність діалогу західної та східної культур, їх взаємодію і взаємовплив. На питання Тагора про становище євреїв М. Бубер відповідав, що вони – найбільш незахищений, найбільш гнаний народ в історії людства. І треба усунути небезпеку, яка йому загрожує [9].

Авторитет М. Бубера зростає. На початку 30-х рр. ХХ ст. він читав лекції у різних містах Німеччини. Варто зазначити, що у перші роки гітлерівського режиму нацисти надали вченому деяку свободу. Йому було дозволено виїжджати за кордон для читання лекцій в Бельгії, Чехословаччині та інших країнах, які незабаром

були окуповані. У Празі М. Бубер виступив з лекціями про молодь, у яких актуалізував такі упередження молодих людей, як брехню, обман, марновірство, безбожництво [9].



На знак протесту проти виключення студентів-євреїв з університетів М. Бубер вирішив залишити кафедру Франкфуртського університету. Він став ректором Єврейської академії, заснованої Ф. Розенцвейгом, та очолив Центр єврейської освіти в Берліні, який займався підготовкою вчителів для єврейських шкіл (1933 р.). Саме в збереженні духовності й освіти М. Бубер вбачав супротив режимові.

Поступово нацисти заборонили М. Буберу вести викладацьку діяльність. У 1934 р. він виголосив промову «Влада духу» в Берлінській філармонії як своєрідний виклик нацизму. М. Бубер говорив про релігійний дух, здатний конкурувати з нижчими, більш примітивними силами, які зараз здаються непереможними [1, с. 250].

Багато євреїв знаходили підтримку та розраду в М. Бубера. Особливо він турбувався про молодь, закликаючи її до віри в істину, в розум людини. Він переконував, що справжня духовність знаходиться поза політичними партіями й інтригами та недоступна тим, хто володіє владою і жадає її. М. Бубер був прихильником поглядів К. Юнга, який вважав, що прихід до влади в Німеччині нацистів пояснюється вторгненням в життя людей «архетипів колективного несвідомого».

Колективне несвідоме, темний двійник людського «Я», його тінь – це непідвладні розуму та законам установки та реакції, що визначають життя цілих груп людей, народів і націй. Обидва мислителі говорили про фашизм як про різновид патології, хвороби, своєрідний масовий соціальний психоз [9].

У 1935 р. М. Бубер зробив офіційну заяву, в якій піддав критиці спроби нацистів повернутися до язичницького культу. Лише ті, стверджував він, хто не розуміє законів історії, процесу розвитку духовної культури, могли б вірити, що майбутнє цивілізації можна побудувати на основі минулого. Язичницькі боги та міфи належать своєму часу,

а язичницький культ не може бути відроджений. «Хоча при зміні історичних епох розум, мабуть, може бути скинутий із престолу та вигнаний, він не втрачає своєї сили. Знову і знову, несподівано таїнепередбачувано він викликає те, що притаманне історичному процесу – мужність, віру та віру в любов» [цит. за: 27, с. 136].

У 1936 р. М. Бубер опублікував статтю «Проблема єдиного». Ця праця – своєрідна дискусія зі вченням С. К'єркегора, спрямованим проти ідей Г. Гегеля. У ній М. Бубер підкреслював важливість індивідуального, унікального, одиничного буття людини, виступив проти тоталітаризму та фашизму, які порівняв з колективною спільністю, яка не має нічого спільного зі справжнім колективізмом. Філософ стверджував, що утворення народу, сім'ї, суспільства, нації, професійної групи, групи соратників за переконаннями та вірою супроводжуються певними відносинами один з одним. Тоді як тоталітаризм, колективізм гіперболізується і перекручується: замість нормального колективізму, що ґрунтується на «міжлюдських» відносинах «Я – Ти», пропонується доктрина кріпосного права. В умовах тоталітаризму індивід-«одинак» втрачає персональну відповідальність за вчинки, які здійснює; він не здатний на сутнісне ставлення до Іншого, не несе відповідальності перед ним. Цей різновид колективізму, що знайшов своє найбільш яскраве втілення в гітлерівському режимі, протистоїть справжньому діалогу між Богом і людиною [9].

У 1937 р. у Німеччині були зруйновані майже всі синагоги. Євреїв позбавляли громадянства, виключали з усіх вищих навчальних закладів, не дозволяли відвідувати парки, бібліотеки, музеї. Почалися їх масові арешти, відправлення в концентраційні табори. У 1938 р. нацисти окупували Австрію, потім – Чехословаччину. М. Бубер із сім'єю змушений був емігрувати до Швейцарії.

Він мав намір повернутися до Хеппергайму, проте його німецькі друзі не радили йому цього робити. Тому М. Бубер із сім'єю, як і близько шестидесяти тисяч інших євреїв, поїхав до Палестини (1938 р).

Він оселився в Єрусалимі, де до 1951 р. працював професором соціології в Єрусалимському Єврейському університеті. «Повітря цієї країни, – говорив М. Бубер, – робить нас мудрішими. Для мене – це дивовижний подарунок, сила породжує нові враження» [9]. Тут він повернувся до вивчення й обробки хасидських оповідань і легенд, продовжив роботу над перекладом Біблії.

У своєму першому курсі лекцій в Єрусалимському університеті М. Бубер намагався відповісти на кантівське питання «Що таке людина?», опираючись на філософські учення про людину від Аристотеля до І. Канта, Ф. Ніцше та західних мислителів ХХ ст. (Е. Гуссерля, М. Хайдеггера, Г. Марселя й ін.). Критично



переосмислюючи їхні погляди, він розробив власний оригінальний варіант філософської антропології, предметом якої стала цілісна та конкретна особистість в її сутнісних зв'язках з іншими людьми, зі світом і Богом. Він був переконаний у тому, що філософська наука про людину повинна доповнюватися даними інших наукових дисциплін і стати галуззю міждисциплінарних наукових досліджень. На його думку, людина – особливий вид буття, який виникає завдяки дії двох основних принципів: дистанціювання та відношення. Факти дистанціювання відповідають на питання «як можлива людина?». Факти відношення – «як здійснюється людське буття?». Сферою здійснення буття людини філософ вважав «міжлюдське» [3, с. 78-81]. Ці лекції лягли в основу праці «Проблема людини» (1942 р.), опублікованої на івриті.

У травні 1942 р. сіоністи провели демонстрацію в Нью-Йорку з вимогою створити єврейську державу в Палестині, де у той час процвітали арабський тероризм і єврейський екстремізм, що вимагали силового вирішення єврейської проблеми.

У вересні 1943 р. Ліга арабських країн прийняла декларацію про те, що де-юре Палестина завжди була незалежною арабською країною. Ці події змусили М. Бубера написати книгу про Сіон як священну ідею, яка закладає фундамент для створення Царства Божого на землі. Він показав, що вона домінує в Торі, в талмудичній думці, у середньовічних містиків, в кабалі, розвивається єврейськими авторами на рубежі ХІХ–ХХ століть. М. Бубер демонструє той факт, що євреї пройшли через терор, переслідування, суди історії та вижили, оскільки не загинув ідеал месіанського Сіону.

У 1944 р. в Єрусалимі М. Бубер прочитав ряд лекцій, які лягли в

основу його нової праці «Про Сіон. Історія ідеї». Книга була опублікована ще під час війни, коли зберігалася загроза для єврейського народу з боку гітлерівської коаліції, а єврейська спільнота в Палестині піддавалася крайній небезпеці. А. Гітлер планував своє «остаточне рішення» єврейського питання, а Британська адміністрація Палестини незмінно відмовлялася вникати в життя єврейських емігрантів.

У зв'язку з тим, що Палестина перебувала під протекторатом Великобританії, перед євреями-емігрантами виникало чимало перешкод. З метою вирішення арабо-єврейської проблеми, визволення країни від колоніальної залежності, М. Бубер і його прихильники створили неполітичну Асоціацію арабо-єврейського зближення «Ichud» («Завіт Миру»), яка виступала за дружбу та співробітництво з арабами та навіть висунула ідею створення арабо-єврейської двонаціональної держави. Діяльність організації не вплинула на політичну ситуацію в країні у зв'язку з відсутністю серйозного відгуку з арабського боку. За словами М. Бубера, «Завіт Миру» був більшою мірою «Я» – «Ти», ніж «Ти» – «Я».

Навесні 1946 р. британська влада в Палестині знову здійснила спробу врегулювання арабо-єврейського конфлікту. Було створено спеціальну комісію, до якої увійшов і М. Бубер як представник організації «Ichud». У ситуації, що склалася, він намагався довести необхідність відмови від концепції трагічного, «невирішаного» конфлікту між арабами і євреями та переносу акценту на морально-етичну сторону проблеми. Він стверджував, що вирішення проблем повинно бути тільки морально справедливим – взаємне та погоджене примирення спірних вимог арабів і євреїв. Відтак моральна сторона питання повинна бути «в центрі політичного уявлення та повістки дня». М. Бубер був прихильником ідеї бінаціональної держави, у якій євреї й араби повинні отримати національний і політичний паритет [19, с. 13], в якій два великі народи повинні жити в мирі, дружбі та взаєморозумінні, йти разом шляхом соціального та культурного розвитку країни задля досягнення всезагального блага. Він наполягав на тому, що арабський християнин не повинен піти зі своєї землі, що євреї та араби, два великі народи, повинні жити в мирі, дружбі та взаєморозумінні [9].

У травні 1948 р. за рішенням Асамблеї ООН в Палестині було створено Державу Ізраїль, проти якої відразу виступили Саудівська Аравія, Єгипет, Йорданія, Ліван. М. Бубер не вірив у доречність протиставлення насилля насиллю, засуджував арабський тероризм.

Коли ж єврейські екстремісти розгроми одне з арабських сіл, знищивши 254 людини, він говорив про цей акт вандалізму як про «своє власне питання», як про «свій злочин проти духу». Десять років потому М. Бубер написав: «Я не міг думати про це без відчуття власної провини. Наша бойова віра в духовність була зруйнована, та виникало хибне демонічне вчення» [цит. за: 9].

У лютому 1949 р. Єрусалим був розділений на дві демілітаризовані зони: арабську та єврейську. Його сім'ї довелося залишити свій дім та оселитися в іншому, розміщеному на горі Сіон. М. Бубер вважав, що такий розкол країни, такий мир є нічим іншим, як просто поступкою війні.

До Палестини почали з'їжджатися євреї з усіх країн світу. Цілком природно, що в Єрусалимі виникла проблема їх навчання й адаптації до нових умов. Тому для підготовки вчителів емігрантів на прохання єврейського уряду М. Бубер організував Інститут освіти.

У червні-липні 1949 р. М. Бубера запросили до США на святкування 200-річного ювілею Й. Гете. У своїй доповіді «Концепція гуманізму Гете» він говорив про «тріумф чисто людського» у творчості великого письменника, про створену ним цілісну концепцію, що охоплює світ, природу й усе живе, включаючи людину, як єдине ціле, про визнання цінності людини як творчої особистості, яку він називає «*der edle Mensch*», її права на вільний розвиток і безперешкодний прояв здібностей і талантів людини.

Протягом 1951–1952 рр. М. Бубер проживав у США, де з великим успіхом читав лекції у провідних американських університетах. У заключній лекції «Надія цього часу» в нью-йоркському Карнегі Холлі М. Бубер висловив занепокоєння посиленням холодної війни. Він бачив світ розколеним на два ворожі табори, які ведуть між собою боротьбу, що не припиняється. На його думку, людство ще ніколи так не залежало від відродження діалогу між цими таборами.

У 1952 р. М. Бубера нагородили Ганзейською премією Й. Гете, присудженою Гамбурзьким університетом, а у вересні 1953 р. – премією Миру німецької книжної палати (м. Франкфурт-на-Майні).

М. Бубер одним з перших серед відомих євреїв відновив зв'язки з Німеччиною після війни. За це його неодноразово критикували, проте філософ був переконаний у тому, що уряд Ізраїлю повинен вести діалог з західними німцями та встановити з ними ділову співпрацю. Він розмежовував питання про військові злочини та питання про співробітництво і взаємодопомогу двох народів.

Навесні 1957 р. М. Бубер відвідав США на запрошення Вашингтонської школи психіатрії. У своїх лекціях («Дистанція і відношення», «Елементи міжлюдського», «Провина та почуття провини»), він розкрив одну з фундаментальних проблем сучасної науки, що склала суттєву частину його антропології, – несвідоме. Зокрема, М. Бубер стверджував, що З. Фрейд допустив логічну помилку в розумінні несвідомого як психологічного, а не фізіологічного феномена. Фізіологічне та психічне М. Бубер уважав двома радикально різними модусами знання. Чисто психічний процес не детермінується фізіологічним процесом. Психічне – це чисто ідеальний феномен, позбавлений будь-яких енергетичних, тілесних, соматичних характеристик. Насправді ж, психічне та фізіологічне у несвідомому невідривні один від одного. Несвідоме, за М. Бубером, – це вираження нашого буття в його цілісності, вираження єдності психічного та фізіологічного. Воно здійснює важливий вплив на життя людини, її творчість, взаємовідносини людей, психічні хвороби, на сферу свідомості [9].

Навесні 1958 р. М. Бубер знову прилетів до США як почесний гість і лектор Принстонського університету. Перебуваючи в Америці, він отримав листа від Д. Хаммаршельда – генерального секретаря ООН. Д. Хаммаршельд був вражений книгою М. Бубера «Вказуючий шлях» і його останніми виступами. Вже через кілька тижнів М. Бубера офіційно запросили до ООН для обговорення проблеми відсутності довіри між націями та народами, людьми багатьох країн світу. І М. Бубер, і Д. Хаммаршельд вірили, що людство буде розвиватися шляхом прогресу, а народи світу виконають свою історичну місію, укладуть один з одним справжній діалог. Вони прийшли до думки, що співіснування, про яке часто говорили у той час, недостатньо для встановлення справжнього діалогу, діалогу «Я» і «Ти», і людство може загинути, якщо не прийняти негайних заходів для його захисту від деструктивних сил [9].

Наступні роки життя М. Бубера були сповнені трагічних подій і розчарувань. У серпні 1958 р. померла його дружина Паула, з якою він прожив 60 років.

У 1959 р. М. Бубера розглядали в якості можливого кандидата на Нобелівську премію з літератури. Його кандидатуру підтримали Д. Хаммаршельд і швейцарський письменник, нобелівський лауреат Г. Гессе. «На мою думку, – говорив Г. Гессе, – це не тільки один із небагатьох мудрих людей, які живуть у наш час на землі, але й

письменник доволі високого рівня, і, більше того, як жоден інший автор, що живе сьогодні, він збагатив світову літературу геніальним внеском – хасидськими легендами». У серпні 1961 р. Д. Хаммаршельд попросив М. Бубера дати дозвіл на переклад шведською його праць. Для перекладу вибрали працю «Я і Ти». Проте 18 вересня 1961 р. Д. Хаммаршельд загинув в автокатастрофі. Після трагічної загибелі друга М. Бубер усе частіше задумувався про смерть, вічність, про те, яким недовговічним є життя людини, про віру в життя після смерті. Ймовірно, що смерть Д. Хаммаршельда завадила М. Буберу отримати Нобелівську премію.

Коли йому виповнилося 85 років, йому присудили найвищу в Європі Еразмівську премію (нім. Erasmuspreis) за внесок у духовну єдність європейських країн (1963 р.).

У 1964 р. М. Бубер став доктором Гейдельберзького університету.

Премія Еразма – щорічна премія, що вручається з 1958 р. нідерландською некомерційною організацією «Фонд Еразма» особам чи інституціям за значний внесок у Європейську культуру, суспільне життя, соціальні науки.

З часом поїздки з Ізраїлю до інших країн стали неможливими. Життя М. Бубера перетворилося на більш спокійне. Він часто гуляв з онукою Барбарою, любив спілкуватися з молоддю.

У кінці травня 1965 р. М. Бубера нагородили орденом «За свободу Єрусалиму», як одного з видатних єврейських мислителів і гуманістів ХХ століття.

Проте сили покидали його. І через два тижні після отримання нагороди (13 червня 1965 р.) Мартін Бубер помер.

Аналіз філософсько-екзистенційної спадщини М. Бубера вказує на близькість його ідей та поглядів Ф. Ніцше, С. К'єркегора, М. Шелера, М. Хайдеггера, К. Юнга та ін. представників екзистенційної філософії і критичне її переосмислення.

М. Бубера традиційно позиціонують як релігійного екзистенціаліста поряд з Г. Марселем, К. Ясперсом та ін., які розглядають людську особистість не як частину світу, а як таку, яка співвідноситься зі світом і Богом, визначає себе по відношенню до Бога [16]. Його концепція – це своєрідне поєднання екзистенціалізму з іудейською теологією, пропагування релігійного екзистенціалізму, дистанціюючись та всупереч традиціям і обмеженням раввинського іудаїзму.

М. Бубер чітко розмежовує філософію та релігію. На його думку, філософія тільки «вказує» на Бога, а не досліджує його як одну з

ідей. Ідея Абсолюту, за М. Бубером, анігілюється на межі, де починається «життя» Абсолюту, тобто Бог.

Американський філософ М. Даймонд, який познайомився з М. Бубером у Принстонському університеті, називав його єврейським екзистенціалістом, який здійснив синтез екзистенціалізму та хасидизму, наповнив екзистенціалістські концепції ідеями хасидського вчення. «Я і Ти», а також його наступні праці, – писав М. Даймонд, – є просто більш відповідною формою екзистенційного вираження, оскільки в них його екзистенційна перспектива збагачується більш глибокою оцінкою єврейської традиції. Тобто, злиття екзистенційного мислення зі світоствердженням духа іудаїзму є величезним внеском Мартіна М. Бубера у сучасне інтелектуальне життя» [25, с. 19-20].

У своїх спогадах М. Даймонд пише про те, що одного разу він запитав у М. Бубера, як той ставиться до заяви З. Фрейда про те, що сенс життя – це робота та любов. На що М. Бубер усміхнувся і сказав, що це хороша заява, але він би її доповнив так: робота, любов, віра та гумор. У цьому доповненні філософа і полягає глибинний смисл його життя та творчості [9].

М. Бубер – автор «діалогічного персоналізму», який базується на ідеях подвійності людського «Я», екзистенційної винуватості індивіда. Центральною ідеєю його філософії є фундаментальна ситуація співіснування «Я» з іншою особистістю, а основним поняттям – «діалог». У центрі його філософської антропології знаходиться не ізольований індивід, не «людина-одиначка» і не людина, що розчинилася в масі, в колективі, а людина, яка прагне до постійного діалогу з «Іншим», до діалогу «Я» з вічним «Ти» (Богом).

Діалектико-екзистенційна теологія М. Бубера, його ідея діалогу Бога та людини сприяли антропологічному повороту в філософії. Варто наголосити на тому, що його ідея «Іншого» для філософії кінця ХІХ – поч. ХХ ст. була принципово новою.

У розумінні вченого, «діалогічний принцип» є фундаментальною формою людського спілкування, а слово «поміж», яке позначає проміжну та загальну поєднуючу сферу, що виникає завдяки існуванню людини як людини, – одним із найважливіших понять його діалогічної філософії. Праця М. Бубера «Я і Ти» сприяла дослідженню проблем комунікації, що найпоспідовніше здійснювалось К. Ясперсом і М. Бахтіним [8, с. 685-686].

У горизонті діалогічного «Я» втрачає свою самоідентичність,

самодостатність і знаходить основу для власного буття тільки шляхом утвердження «Ти». Утверджуючи «Ти» в усій його повноті та самодостатності, «Я» тим самим утверджує себе, стає живою, цілісною людською особистістю. Сказати справжнє «Ти» можна тільки всім своїм єством, спрямовуючи себе на зустріч «Іншому» [12; 17].

У відношенні «Я–Ти» народжується істина. На думку вченого, вона «недоступна відокремленій людині, як би глибоко вона не поринула в себе. Істина – не підсумок суперечки, де кожен відстоює свою думку. Вона народжується у відношенні «Я – Ти», при виході із відчуження суб'єкта «Я» та «Воно»; простіше кажучи, в любові» [6, с. 3]. Людська істина, на думку М. Бубера, не дається у формі володіння, а лише у формі руху. Мислитель порівнює її з іскрою від контакту потоків, а її суть зводить не до розмірковування, не до теоретичного знання, а до практичного виконання цієї істини. «У світі людини не можна отримати істину як зміст процесу пізнання, а лише у вигляді людського існування. Про неї не можна розмірковувати, її не можна висловити, але кожен живе нею і сприймає її всім своїм життям» [4, с. 291; 18, с. 572-576].

У своїй філософській праці «Я і Ти» (1923 р.) М. Бубер виходить з розрізнення двох принципово відмінних світів:

– «Я – Воно» – світ, у якому людина сприймає навколишні предмети та людей як безликі об'єкти та речі, що призначені для утилітарного використання;

– «Я – Ти» – світ, який передбачає встановлення невідчужених, духовних, аутентичних зв'язків між людьми й оточенням.

Любов мислитель тлумачить як відповідальність «Я» перед «Ти», а Бога – як зустріч людини з власним «Ти»; як остаточне, трансцендентне «Ти», основу будь-якого людського «Ти» та самої можливості екзистенційного діалогу між «Я» і «Ти».

Відношення «Я – Ти» справжнє, обопільне та не зумовлене жодними каузальними зв'язками [8, с. 685].

Суть «Я і Ти» – у щирому діалозі людей один з одним, через який вони ведуть діалог з Богом. «Любов до Бога не буде справжньою, поки ти не полюбиш такого, як ти». Людська суть буття втілюється в життя лише тоді, коли «Я» зустрічає «ТИ», тобто виникає справжній діалог, в якому люди сприймають одне одного унікальними. «Якщо ти хочеш вірити, – люби», – писав М. Бубер [1; 5; 14].

М. Бубер описує три сфери життя – «фізичну» (Космос), як сферу зв'язку людини з природою; «психічну» (Ерос) – зв'язок

людини з іншими людьми, і «ноетичну» (Логос) – зв'язок людини з духовними сутностями. Реалізація Самості залежить від того, з ким встановлює людина контакт – з Богом чи з «ідолами» (нації, влада, гроші, науково-технічні досягнення тощо). Саме із цим пов'язані в М. Бубера проблеми Добра та Зла, які людина знаходить у світі. Вчений розрізняє три види діалогу: справжній, технічний та замаскований, віддаючи перевагу першому, перейнятому «живим взаєморозумінням» [8, с. 685-686].

Поняття екзистенції для М. Бубера діалогічне. Він трактує його як буття для «Іншого». У його розумінні, ні одинак, ні сукупність людей не є фундаментальними фактами людської екзистенції, якщо вони розглядаються самі по собі. Фундаментальним фактом людської екзистенції є «людина з людиною» [6, с. 230; 10].

М. Бубер був переконаний у тому, що діалог – явище, яке породжує справжню сутність людини, інтегрує її в автентичне буття, яке філософ не пов'язував ні з індивідуалізмом, ні з колективізмом.

Уведене М. Бубером поняття «між» підкреслює розрив як особливу дистанцію між «Я» і «Ти», що є тим місцем, де реалізується автентичне буття людини діалогічної, де розкриваються ті характерні риси особистості, які не зводяться до її ментальних, фізичних, психічних властивостей. Поняття «між» висловлює радикальну «інакшість» іншої людини. У просторі «між» виникає місце для «великого Ти». М. Бубер наполягає на тому, що цей живий центр необхідний для будь-якої спільноти людей, оскільки його відсутність призведе до того, що все з часом розсиплеться і зачахне. Говорячи про цей центр, М. Бубер натякає на присутність Бога – «присутність Присутнього» [10].

У своїх пізніх працях, зокрема, у книзі «Проблема людини», М. Бубер розробляє, опираючись на «Ти», категорію Ми, пояснюючи яку, він пише: «... Її не можна осмислити, виходячи безпосередньо зі звичних соціологічних категорій. Вірно, що Ми може виникнути у будь-яких групах, але його не можна зрозуміти, виходячи лише з життя якої б то не було окремої групи. Під Ми я розумію поєднання багатьох незалежних, які досягли самості та самовідповідальних особистостей, які утверджуються саме на ґрунті цієї самості (Selbstheit) та самовідповідальності, і вдячні за існуюче. Головна особливість Ми в тому, що між його співскладовими є (або тимчасово виникає) сутнісне відношення ... Ми потенційно включає Ти. Лише люди, здатні сказати один одному справжнє Ти, можуть

сказати один одному і справжнє Ми» [6, с. 207]. Справжнє «Ми» він протиставляє безликому колективізму та безглуздому індивідуалізму.

На думку філософа, сприймати іншого ми можемо на основі освіти спостереження, споглядання та проникнення (Innewerden) [6, с. 101]:

– спостерігач прагне всіма силами внутрішньо відобразити об'єкт свого спостереження. спостережуваного, «відмітити» його. Він вистежує його риси, намагаючись нічого не упустити, щоб схопити ціле та вловити окремі тенденції задля прогнозування його подальшої поведінки;

– споглядаючий (той, хто споглядає) не робить жодних зусиль, щоб щось запечалити. Він спокійно чекає того, що йому дано буде побачити. Тільки спочатку в нього є якийсь намір, тоді як далі усе відбувається мимоволі. Він нічого не «візначає», дає собі повну свободу, зовсім не боїться що-небудь забути. Він не ставить завдання своїй пам'яті, а довіряється її органічній діяльності, яка зберігає усе, що гідне для збереження. Він «не забирає як спостерігач, траву як зелений корм, а перевертає її з боку на бік, щоб на неї падали сонячні промені» [10]. Для прикладу, усі великі художники були глядачами;

– проникаючий – у цьому випадку М. Бубер говорить про сприйняття зовсім іншого роду. На його думку, глядача та спостерігача єднає те, що інша людина для них є предметом, від якого вони внутрішнього відділені. Коли ж «...у відкритий для сприйняття час мого особистого життя я зустрічаю людину, в якій мені щось, що об'єктивно я навіть не можу осягнути, “говорить”» – це сприйняття, що діє зовсім по-іншому. «Людину, через яку мені було щось сказано, я не можу намалювати, не можу її описати, проте, якби я зробив таку спробу, то зі сказаним було б покінчено. Ця людина не предмет моєї уваги, я виявився якимось пов'язаний з нею. Безсумнівно тільки, що до мене було звернуто слово, яке потребує відповіді» [10]. Предметом такого проникнення, на думку М. Бубера, не обов'язково повинна служити людина, ним може бути тварина, рослина, камінь: «жодне явище, жодна подія не виключені з цього ряду, в якому мені щось говориться. Ніщо не може відмовитися служити посудиною такого слова. Проникнення завжди взаємне, це взаємопроникнення. Межі можливості діалогу – це кордони проникнення» [6, с. 101].

Важливим питанням філософії М. Бубера є проблема добра та зла, до останньої він відносить поглиблення та підтвердження нездатності прийняти рішення [6, с. 136], сумнів, як відмову від

вибору та прийняття рішення. Тоді як добром, на його думку, є «знання», віра в буття (за суттю, мова йде про вірність і невірність буттю) [6, с. 141], а виникнення зла відбувається внаслідок відсутності вибору добра. До того ж цей вибір повинен бути здійснений всім єством людини, інакше залишиться простір, у який заповзе зло. Відтак, на наступному етапі людина вже свідомо може відмовитися від пошуку вірного напрямку, який як потенція вже даний їй Богом, і своїм рішенням утвердитися у злі.

Тобто, першочергово зло – це не вибір на сторону зла, це відсутність вибору в бік добра. В екзистенційному ракурсі добро – це все, що сприяє здійсненню. Причому не тільки здійсненню себе, але й здійсненню «Іншого» (іншої людини, всього різноманіття природного світу: тварин, рослин, а також Бога). А оскільки, з позиції М. Бубера, це здійснення можливе тільки в діалозі, значить добро – це завжди вибір в бік справжнього діалогу з «Іншим», що визнає та стверджує його «інакшість», унікальність, автентичність [6, с. 127]. Відтак основне завдання людини вчений вбачає не у викоріненні із себе злого потягу, а в тому, щоб знову з'єднатися з добрим потягом. Проте сама людина може не впоратися із цим завданням, тому їй необхідний помічник [10]. Наявність останнього є своєрідним орієнтиром для терапії.

Філософія діалогу М. Бубера, без сумніву, вплинула практично на усіх видатних психотерапевтів екзистенційного та феноменологічного напрямів (Л. Бінсвангера, К. Роджерса, Р. Лейнга, Р. Мея, Е. Ван Дортцена, Е. Спінеллі та ін.).

Його концепція діалогу пропонує терапевтам чіткі орієнтири на те, що справжнє здійснення і, як наслідок, – терапія можлива тільки в цій спільності. Коли обидва учасники процесу визнають кардинальну «інакшість» іншого і водночас готові до взаємопроникнення як вищої стадії діалогу, а отже до зміни.

У зв'язку із цим дуже показовий діалог, який відбувся між М. Бубером і К. Роджерсом в м. Анн Арбор, штат Мічиган, 18 квітня 1957 р. На питання К. Роджерса, як М. Буберу вдалося, не будучи психотерапевтом, так «глибоко вжитися у природу людських відносин і домогтися такого глибоко розуміння людини», М. Бубер відповів, що у нього з ранніх років стала проявлятися «певна схильність зустрічатися з людьми. І в тій мірі, в якій це можливо, змінювати щось в іншому, але також дозволяти йому змінювати щось у мені ... Я відчував, що не маю права хотіти змінити іншого, якщо я

сам не відкритий тому, щоб він сам змінив мене, наскільки це можливо» [10].

Науковці розійшлися в поглядах на кілька питань. Зокрема, у питанні про повне та безумовне прийняття клієнта, яке К. Роджерс висував в якості основної умови терапії. Для М. Бубера прийняття було необхідним кроком для того, щоб діалог взагалі відбувся, але з повним прийняттям людини він категорично не погодився. М. Бубер говорить: «... прийняття – це просто прийняття її, якою б вона не була в даний момент, в її актуальності. Підтвердження, насамперед, означає прийняття всієї потенційності іншого, і навіть проведення кардинальної диференціації всередині його потенційності ... У моїх взаємовідносинах з ними (з людьми – прим. наша) я не можу позбутися від полярності. Як я сказав, мені доводиться мати справу з обома полюсами в людині. Я повинен мати справу з тим, що в ній є сумнівним. І у мене бувають випадки, коли я повинен допомагати людині проти неї самої. Вона потребує моєї допомоги проти неї самої» [10].

Іншим питанням неспівпадіння думок вчених стала проблема максимально чесного прийняття «ситуації діалогу терапевт-клієнт як вона є». Коли К. Роджерс говорив, що його зустріч – це зустріч рівних партнерів – особистостей, М. Бубер заперечив, що вона не може бути рівною в принципі, тому що в цій зустрічі ведучий завжди терапевт. Для М. Бубера рівність не була головною умовою того, щоб справжній діалог відбувся. Для нього діалог – не щось містичне та безмежне, він, як і все людське, має свої межі.

Крім цього, М. Бубер не приймав занадто індивідуалістичного розуміння К. Роджерсом терміна «особистість». Він говорив: «...особистість – це ... індивід, який по-справжньому живе зі світом. Саме зі світом, я не маю на увазі у світі – саме в реальному контакті, в справжній взаємності зі світом у всіх точках, де світ може зустрічати людину. Я не кажу – тільки з людьми, тому що часом ми зустрічаємо світ в інших личинах, ніж личина людини. Але саме це я називаю особистістю, людиною, і якщо я відкрито можу сказати «так» і «ні» певним явищам, я проти індивіда та за особистість» [10].

Людська екзистенція розкривається, за М. Бубером, у трьох відносинах: життя з природою, життя з людьми, життя з духовними сутностями. І хоча у філософії діалогу М. Бубера провідне місце займає «життя з людьми», він не применшує важливості діалогу з

Богом, зі світом, з живою і неживою природою. Для вченого діалог з Богом – це не тотальна ізольованість від усього, що йому заважає, а навпаки, максимальне залучення у світ: саме за допомогою діалогу з людьми та зі світом людина розмовляє з Богом. Він виступав за діалог і співпрацю різних релігійних конфесій, іудаїзму та мусульманства, іудаїзму та християнства. Тільки діалог і злагода, вважав М. Бубер, відкривають справжній шлях до єдності різних культур і релігійних вірувань [9].

Як бачимо, творчий спадок М. Бубера складний і неоднозначний. У ньому гармонійно поєдналися раціоналізм та ірраціоналізм, логіка й інтуїція, наука та релігія, Схід і Захід, розум і містика. М. Бубер – нетривіальний мудрець-філософ, дослідник хасидизму, просвітитель і проповідник, «метафізична даність у своєму власному класі, істинна людина духу», як його назвав перший прем'єр-міністр Ізраїлю Давид Бен-Гуріон, який здійснив неоціненний внесок у розвиток філософії, релігії, політики, культури, організації науки у ХХ ст. не лише своїми творами, але й власним життям.

Список використаних джерел

1. *Абліцов В. Галактика «Україна». Українська діаспора: видатні постаті / Віталій Абліцов. – К. : «КИТ», 2007. – 436 с.*
2. *Барац А. Теология дополнительности : принципы и перспективы иудео-христианского диалога / Арье Барац. – Минск : МЕТ, 2008. – 109 с.*
3. *Бубер М. Проблема человека. / М. Бубер. – М. : Высшая школа, 1993. – С. 78–81.*
4. *Бубер М. Хасидские предания. Первые наставники / М. Бубер. – М. : Республика, 1996. – 336 с.*
5. *Бубер М. Я і Ти. Шлях людини за хасидським вченням / Мартін Бубер ; переклад з нім. Віталій Терлецький, Наталка Спринчан. – К. : ДУХ І ЛІТЕРА, 2012. – 272 с.*
6. *Бубер М. Два образа веры / Мартин Бубер. – М. : Республика, 1995. – 464 с.*
7. *Гуменний В. Львів'янин, який став єврейським філософом та першим президентом академії наук Ізраїлю [Елек-*

тронний ресурс] / Віктор Гуменний // Фотографії старого Львова. – Режим доступу : <http://photo-lviv.in.ua/lvivyanyunyakuj-stav-jevrejskym-filosofom-ta-pershym-prezydentom-akademiji-nauk-izrajilyu/>.

8. Історія філософії. Словник / за заг.ред. В. І. Ярошовця. – К. : Знання України, 2006. – 1200 с.

9. Кельнер М. Життя і творчість Мартина Бубера [Електронний ресурс] / Марк Кельнер // ЛЕХАИМ. – 2000. – № 6 (98). – Сиван 5760. – Режим доступу : <https://lechaim.ru/ARHIV/98/kelner.htm>

10. Летуновський В. В. Мартин Бубер і психіатрія [Електронний ресурс] / В. В. Летуновський // HPSY.RU. – Режим доступу : <http://hpsy.ru/public/x5441.htm>.

11. Лифинцева Т. П. Диалог як структура буття в релігійному екзистенціалізмі Мартина Бубера / Т. П. Лифинцева // Історія філософії. – № 1. – М. : ИФРАН, 1997. – С. 48.

12. Лифинцева Т. П. Філософія діалога Мартина Бубера / Татяна Петровна Лифинцева. – М. : ИФРАН, 1999. – 133 с.

13. Луганцева Я. Мартин Бубер і мистический хазидизм [Електронний ресурс] / Я. Луганцева. – Режим доступу : <https://www.religion.in.ua/main/bogoslovyia/1853-martin-buber-i-misticheskij-xasidizm-ch-i.html>.

14. Мартин Бубер [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ukrainians-world.org.ua/ukr/peoples/d026a59775f47816/>.

15. Спото Р. Н. Концепція діалога в релігійному екзистенціалізмі М. Бубера / Рада Николаевна Спото // Німецька культура в контексті світової : збірник наукових статей ; під ред. Г. В. Синіло ; Білорус. гос. ун-т. – Мінск : РИВШ, 2014. – С. 215–220.

16. Стрикалюк Б. Філософія екзистенціалізму [Електронний ресурс] / Богдан Стрикалюк // Портал «Філософія і релігієзнавство». – 2016. – Режим доступу : <https://tureligious.com.ua/filosofiya-ekzistentzializmu/>.

17. Фредекінд А. Одинокий Бубер. Чому здатність до крику не зможе замінити розмову / Артур Фредекінд // Ділова столиця. – 2017. – Режим доступу :

<http://www.dsnews.ua/society/odinokiy-buber-pochemu-sposobnost-k-kriku-ne-smozhet-zamenit-08022017150000>.

18. Фуркало В. С. Персоналістичний характер хасидизму / В. С. Фуркало // Гілея : науковий вісник. – 2012. – Вип. 59, (№ 4). – С. 572–576.

19. *A Land of two Peoples. Martin Buber on Jews and Arabs.* – N.Y. : Oxford University Press, 1983. – P. 13.

20. Buber M. *A Letter to Gandhi* / M. Buber // Buber M. *Pointing the Way. Collected Essays.* – N.Y. : Harper & Brothers, 1957. – P. 142.

21. Buber M. *Mein Weg zum Chassidism* / M. Buber // *Werke.* Bd 3. – Muenchen, 1963. – S. 968.

22. Buber M. *On Zion. The History of an Idea* / M. Buber. – N.Y. : Syracuse University Press, 1997. – P. 35.

23. Buber M. *Pointing the Way. Collected Essays* / M. Buber. – N.Y. : Harper & Brothers, 1957. – 239 p.

24. Buber M. *The Way of Man According to the Teaching of Hassidism* / M. Buber. – NY : Citadel Press Book, 1998. – P. 41.

25. Diamond L. Malkolm. *Martin Buber: Jewish Existentialist* / L. Diamond. – N.Y. : Oxford University Press, 1960. – P. 19–20.

26. Górzna S. *Martin Buber father of the philosophy of dialogue [Electronic resource]* / Sylwia Górzna // *European Journal of Science and Theology.* – 2014. – Vol. 10, №. 5. – P. 45.

– Mode of access : https://www.Researchgate.net/publication/296929456_Martin_Buberfather_of_the_philosophy_of_dialogue.

27. Simon Ch. M. *Martin Buber : Wisdom in our Time. The Story of an Outstanding Jewish Thinker and Humanist* / Simon Charlie May. – NY : E. P. Dutton & Co, 1969. – 190 p.

DASEIN-ANALYSE Л. БІНСВАНГЕРА

ЛЮДВИГ БІНСВАНГЕР (1881–1966)

«Немає єдиного простору та єдиного часу, а є стільки часів і просторів, скільки існує суб'єктів».

«Нове розуміння людини, яким ми зобов'язані аналізу екзистенції, проведеному Хайдеггером, ґрунтується на новій концепції, відповідно до якої, людина більше не постає в межах тієї чи іншої теорії, неважливо, механістична вона, біологічна чи психологічна».

«Екзистенціально-дослідницька орієнтація в психіатрії виникла з безрезультатності загальних спроб досягнути наукового розуміння в психіатрії... Психологія та психіатрія – це науки, які займаються людиною, людиною як такою, а не тільки психічно хворою людиною».

Л. Бінсвангер



Людвіг Бінсвангер (Ludwig Binswanger) швейцарський психіатр, психолог, філософ, професор Енського університету імені Фрідріха Шиллера основоположник екзистенційного аналізу, праці якого мали вирішальне значення для становлення феноменологічної психіатрії та екзистенційної реформи психоаналізу, почесний член десятка медичних академій.

Основні праці Л. Бінсвангера:

«Основні форми та пізнання людського існування» (1942), «Вступ до проблем загальної психології» (1922), «Феноменологічна антропологія» (1947); «Спогади про Зігмунда Фрейда» (1956), «Феноменологія та психопатологія», «Екстравагантність», «Переписка з С.Л. Франком», «Буття у світі» (1963), «Екзистенційно-аналітична школа думки» (1958), «Шизофренія» (1957) та ін.

Людвіг Бінсвангер народився 13 квітня 1881 р. у Кройцлінгені (Швейцарія). Він належав до відомої родини психіатрів.

Сім'я проживала разом з хворими в приватній клініці «Бельв'ю» в Кройцлінгені, яку заснував (1850 р.) та очолював його батько (також Людвіг Бінсвангер). У клініці було прийнято обідати родині лікаря та хворим за одним столом. Очевидно, цей набутий ще в ранньому дитинстві досвід наклав відбиток на особливості спілкування та подальшої роботи Л. Бінсвангера з психічнохворими людьми.

Його дядьком був відомий невролог і дослідник істерії Отто Бінсвангер з Єни, у якого він отримав неврологічну освіту після декількох років навчання психіатрії в Цюріху [5]. О. Бінсвангер обіймав посаду професора психіатрії в Єнському університеті імені Фрідріха Шиллера, був лікарем Ф. Ніцше [21, с. 176].

Ще навчаючись у гімназії, Л. Бінсвангер захопився «Критикою чистого розуму» І. Канта та неокантіанством, яке згодом стало вихідним пунктом його наукових пошуків. Свої шкільні роки вчений провів у Констанці (Німеччина), потім – вивчав медицину в Лозанні та Гейдельберзі.

У червні 1906 Л. Бінсвангер почав працювати у Цюріхській університетській клініці «Бухгольцлі» як помічник лікаря. На той час це була єдина університетська клініка, в якій серйозно сприймали й активно обговорювали психоаналіз. Тут працювали такі провідні психоаналітики того часу як К. Абрахам, М. Ейтінгон, Ф. Ріклін, Г. Нунберг та ін. Л. Бінсвангер навчався у відомого швейцарського психіатра Еугена Блейлера, який розвивав концепцію виникнення шизофренії. У цьому ж напрямку працював і тодішній головний лікар клініки К.-Г. Юнг, у якого Л. Бінсвангер захистив дисертацію

на тему «Психогальванічний рефлекторний феномен» (1907 р.), та зробив свій внесок до аналітично орієнтованих досліджень асоціацій К.-Г. Юнга.

У лютому 1907 р. К.-Г. Юнг і Л. Бінсвангер вперше відвідали у Відні З. Фрейда. Після від'їзду К.-Г. Юнга Л. Бінсвангер залишився у Відні ще на тиждень для участі у наукових зборах і зустрічах. Так зав'язалися дружні стосунки із З. Фрейдом, які тривали більше 30 років, не дивлячись на значні розбіжності у ставленні до фундаментальних аспектів психоаналізу та його потенційного використання. Приміром, уже в ході психоаналітичних семінарів у Відні він відразу звернув увагу на брак психіатричних знань в учасників, а також незначний інтерес до філософії у самого З. Фрейда. У відповідь на зауваження останнього про те, що філософія – одна з найбільш пристойних форм сублімації витісненої сексуальності і не більше, Л. Бінсвангер відразу ж поставив зустрічне запитання: «А чим в такому випадку є наука і психоаналітична психологія зокрема?», – З. Фрейд зі збентеженням і трохи з ухилянням відповів: «Психологія хоча б приносить соціальну користь» [цит. за: 5].

В одному зі своїх листів до Л. Бінсвангера З. Фрейд писав: «... Звичайно, я не поділяю Ваших поглядів. Я завжди знаходився в партері та підземних переходах. Ви ж стверджуєте, що достатньо змінити кут зору, і можна побачити верхні поверхи... У цьому Ви відрізняєтесь консерватизмом, я ж маю дух мислителя-бійця. Але, очевидно, тут ми погано розуміємо один одного. Наша суперечка може вирішитися тільки через століття» (лист З. Фрейда до Л. Бінсвангера від 8 жовтня 1936 р.) [6].

Проте, як писав Л. Бінсвангер: «Фрейд залишається моїм найважливішим людським досвідом» [21].

Л. Бінсвангер відіграв значну роль у пропаганді психоаналізу на початку ХХ ст. У 1910 р. він навіть був обраний президентом Швейцарського психоаналітичного товариства [8, с. 70].

Л. Бінсвангер часто відвідував З. Фрейда, а З. Фрейд гостював у Л. Бінсвангера в Швейцарії. Після того, як в 1911 р. Л. Бінсвангеру перейшла від батька приватна клініка (санаторій) для нервово-хворих у Кройцлінгені (у 1956 р. Л. Бінсвангера змінив його син) [8, с. 70], З. Фрейд постійно направляв до нього пацієнтів, які іноді лікувалися у нього самого, для стаціонарного психоаналітичного лікування. Серед них перебували хворі, випадки яких були описані й опубліковані і Л. Бінсвангером, і З. Фрейдом. Для останнього клініка

в Кройцлінгені була чимось на зразок першої психоаналітичної приватної клініки, хоча надії, які він не неї покладав, не виправдалися повною мірою.

Після виходу цюрихської групи на чолі з К.-Г. Юнгом з Міжнародного психоаналітичного товариства, проти чого сам Л. Бінсвангер активно заперечував, З. Фрейд запропонував йому очолити швейцарську секцію, проте Л. Бінсвангер відмовився.

До кінця свого життя він вважав себе «учнем», проте не «прихильником» З. Фрейда. Л. Бінсвангер із самого початку відстоював свою точку зору, прагнучи до самостійного, більш вільного ставлення до психоаналізу. Для нього психоаналіз не був вченням, яке потрібно було переймати, а був «жалом», що змушувало його «все глибше занурюватися в проблему людського буття і намагатися вирішувати її за допомогою науки та філософії» [цит. за: 5].

Критичне осмислення психоаналізу було для Л. Бінсвангера життєвим завданням, хоча поступово він все більше зміщувався в напрямку принципової критики. З. Фрейд ставився до цього спокійно. Незважаючи на кардинальні розбіжності в поглядах, вони продовжували залишатися друзями. Крім взаємної особистої симпатії такий хід подій, безсумнівно, пояснюється і тим, що З. Фрейд із самого початку прийняв самостійність позиції Л. Бінсвангера, яка в чомусь була йому близькою і разом з тим відрізнялася від його власної, а також з розумінням взаємних очікувань: З. Фрейд сподівався зруйнувати стіну між офіційною психіатрією та психоаналізом, Л. Бінсвангер – намагався боротися за прийняття нової теорії під контролем З. Фрейда. Відтак, одним із перших почав використовувати психоаналіз у клініці, не дивлячись на його неприйняття медичними закладами, проте згодом відійшов від нього. Оскільки, на противагу прихованим або явним домаганням психоаналізу абсолютизувати свої теорії, Л. Бінсвангер завжди відстоював примат клінічної психіатрії, в яку як робочий інструмент він хотів включити і психоаналіз: «Як у науковому, так і в терапевтичному відношенні психоаналіз завжди означав для мене, так би мовити, гілку психіатрії. Наскільки мало я вважаю когось психіатром, якщо він нічого не розуміє в психоаналізі, настільки ж мало мені видається, що психоаналіз ґрунтується на міцній науковій основі, якщо він залишає поза увагою наукові досягнення та проблеми клінічної психіатрії» [цит. за: 5].

У юності Л. Бінсвангер був захоплений ідеями Ф. Ніцше та

В. Дільтея, але пізніше, після знайомства з «Буттям і часом» М. Хайдеггера (1927 р.), звернувся до значно ширшого «філософського горизонту», який включав феноменологію Е. Гуссерля та критичну філософію І. Канта. Під впливом цих мислителів і склалася його стрижнева методологічна установка: наука неспроможна досягнути саморозуміння без філософії [11, с. 80-92].

Уже у 1910–1920-х рр. Л. Бінсвангер почав спроби переосмислення вчення З. Фрейда й основних проблем психіатрії. Він заперечив не тільки біологізм та детермінізм З. Фрейда, але і його вчення про несвідоме, теорії лібідо, витіснення, символики сновидінь.

У пошуках підґрунтя для психологічної теорії він відмовився від неокантіанства та перейшов до феноменології, яку слідом за М. Хайдеггером переосмислив як вчення про людську екзистенцію, а врешті-решт створив і свій власний варіант філософської антропології. Однак один з важливих елементів неокантіанства залишився у Л. Бінсвангера назавжди: прагнення дати опис апріорних структур, які роблять можливим саме людське буття.

Опираючись на праці неокантіанців, В. Дільтея, Е. Гуссерля, Л. Бінсвангер критикує асоціанізм і механіцизм у психології. Цілісність, унікальність, творчий і цільовий характер людської діяльності не уміщається в межах «психофізики» – така ідея панує вже у перших статтях Л. Бінсвангера. Хоча загалом він сам був змушений визнати, що якщо про психічні явища можна сказати тільки те, що вони унікальні, індивідуальні, не передаються та ін., то тоді необхідно взагалі відмовитися від психології як науки [15, с. 65].

Після знайомства з Е. Гуссерлем (1923 р.) та його творчістю Л. Бінсвангер відстоює у своїх працях основні тези феноменологічного вчення. Саме в ідеї інтенціональності свідомості він бачить ключ до побудови психології, здатної вловити світ суб'єктивних смислів. На його думку, об'єктом вивчення психології повинні бути інтенціональні акти, які конституціюють предмет: вони роблять світ таким, яким він виступає для суб'єкта. Однак феноменологія Е. Гуссерля зіткнулася з проблемою соліпсизму, який для неї був



методологічно необхідний. Тоді як для психіатрії соліпсизм був неприйнятним, оскільки психіатр лікує не себе самого, а іншого. Л. Бінсвангер намагався вийти за його межі, опираючись на вчення М. Шелера про «симпатію», проте й тут перед вченим виникли нездоланні проблеми.

Позбавившись соліпсизму, він опинився у доволі дивному для психіатра становищі: якщо цілі, інтенції, емоції іншої людини дані кожному в безпосередньому баченні, то неможливо помилитися в оцінці намірів та емоцій іншої людини.

Соліпсизм (з лат. *Solus* – самотній, одинокий, *pse* – сам) – філософська доктрина та позиція, що характеризується визнанням власної індивідуальної свідомості в якості єдиної та безсумнівної реальності та запереченням об'єктивної реальності оточуючого світу. Може розглядатися як крайня форма суб'єктивного ідеалізму.

Однак не тільки психотерапевтична практика, але й щоденний досвід говорять про зовсім інше. Від ідей М. Шелера Л. Бінсвангеру теж довелося відмовитися, хоча більш пізніше його вчення про «любове буття-один-з-одним», без сумніву, пов'язане з шелерівською філософською антропологією.

Л. Бінсвангера захоплювала і «Загальна психопатологія» К. Ясперса, проте він критично ставився до висунутого у ній варіанту теорії «розуміння». Останнє осмислювалося К. Ясперсом як «емпатія», осягнення через співпереживання. Тоді як, у розумінні Л. Бінсвангера, значна частина явищ, особливо психіка душевнохворої людини, закриті для емпатії. Надалі Л. Бінсвангер неодноразово підкреслював відмінність власної концепції від ясперівської, хоча створене ним згодом вчення про відношення «Я-Ти» багато чим нагадує вчення К. Ясперса про «екзистенційну комунікацію» [15, с. 66-67].

На початку своєї професійної діяльності Л. Бінсвангер прагнув пристосувати психоаналіз до філософської антропології. У психіатрії він спочатку заявив про себе саме як психоаналітик ортодоксально-фрейдистської орієнтації. У психоаналізі він бачив, насамперед, засіб проникнення на рівень суб'єктивних смислів, вірувань і цінностей хворого. Проте, будучи не тільки психіатром-практиком, але й мислителем високої філософської культури, Л. Бінсвангер швидко прийшов до усвідомлення обмеженості фрейдівського вчення, яке виводить релігію та мораль із інстинктивних потягів, до критики біологізації і пансексуалізму З. Фрейда. На його думку, інстинкт і дух можуть бути розділені

тільки теоретично й абстрактно. «Якщо Ніцше та психоаналіз показали, що інстинктивність, особливо у формі сексуальності, виходить за свої межі, щоб досягти людської духовності, то ми повинні спробувати показати той рівень, до якого, виходячи за свої межі, доходить духовність, – найглибші рівнини “вітальності”» [19, с. 76].

У своїй філософській антропології Л. Бінсвангер намагався описати людське існування у його цілісності, долаючи біологізм З. Фрейда. Проте останній негативно сприйняв такі прагнення, про що свідчить його лист до Л. Бінсвангера, в якому він називає його консерватором [6].

Л. Бінсвангер високо цінував психоаналіз як психотерапевтичну практику та зазначав, що його практичний бік цілком узгоджується з принципами розуміючої психології, але його теорія не витримує жодної критики, оскільки ґрунтується на дуже штучному й обмеженому уявленні про людину. У зв'язку з тим, що З. Фрейд намагався встановити загальні закони, до яких можна звести все багатство нашого психічного життя, пояснював психічні явища та процеси в термінах каузальних зв'язків, психоаналіз усе далі відходив від предмета власного дослідження – людської суб'єктивності. Тому найвагомим аргументом проти фрейдистського розуміння суті людини Л. Бінсвангер вважав саме її існування «тут і тепер».

На його думку, у психоаналізі, як і в багатьох інших наукових теоріях, «реальність феноменального, його унікальність і незалежність поглинаються гіпотетичними силами, потягами та законами, які ними керують» [15, с. 60-61]. Тоді як наука про людину повинна розірвати пута всіх спеціалізованих наукових концепцій людини й описати людське існування в його цілісності; вона не повинна сліпо слідувати за наукою, а бачити в самій науковій діяльності один із модусів екзистенції поряд з релігією, мораллю, мистецтвом, які не можна звести одне до одного та виразити з допомогою понять, взятих з іншого «регіону існування».

Відтак учений дійшов висновку, що на основі психоаналізу така антропологія не може бути побудована з кількох причин:

- бажання розглядаються в психоаналізі не як носії суб'єктивних смислів, а як результат впливу витіснених дитячих вражень, які збереглися у несвідомому;
- людина не є творцем свого майбутнього;
- мотиви поведінки лежать за межами вільного вибору людини,

а зв'язок між мотивом поведінки та самою поведінкою описується З. Фрейдом через фізикалістську термінологію.

У пошуках нового, нередукціоністського розуміння суті людини Л. Бінсвангер звернувся до фундаментальної онтології М. Хайдеггера. Він був переконаний у тому, що аналітика М. Хайдеггера є основою будь-якої майбутньої антропології [9].

Використовуючи хайдеггерівське поняття «буття-у-світі» як принциповий феномен людського існування, Л. Бінсвангер доповнив його поняттям любові. Вчений досліджував різноманітні форми «буття-у-світі», але ключовим вважав поняття «буття-над-світом». На його думку, якщо людина перестає бути відкритою майбутньому, то починає пояснювати все, що відбувається, детермінованістю минулими подіями, а не своїм активним вибором.

Л. Бінсвангер вважав людину смисловою матрицею: людина «не має» і не «створює» смислову матрицю, але є нею. Тлумачення, які пропонують коментатори Л. Бінсвангера, на жаль, нічого не пояснюють, скоріше ще більше заплутують.

Смислова матриця – екзистенційно апріорна структура, яка описує умови існування індивідуального суцього як такого, в усіх ракурсах його розгляду: часових, просторових, ментальних, гностичних і ін.

Можна припустити, що поняття смислової матриці – корелят хайдеггерівського поняття «Ось-буття» (основонастрій, представник «Ніщо») – «Dasein». Людську реальність Л. Бінсвангер вважає основним способом, яким є «Dasein», а психічні захворювання – викривленням смислової матриці (модифікацією основонастрою).

Л. Бінсвангер заперечував принцип каузального пояснення психічних явищ, оскільки, на його думку, смисл і причинність взаємно виключають один одне. У його концепції заперечувалися також причинний зв'язок між мотивуючим значенням, яке лежить за по-

рогом свідомості, й осмисленими діями індивіда, принцип задоволення як єдиний мотивуючий фактор людської поведінки та ін. Виходячи



із цього, він зробив кілька важливих для своєї концепції висновків:

- об'єктивістські концепції не дають справжнього розуміння душевного життя невротика;

- досвід індивіда не повинен зводитися до наукових понятійних конструкцій, а має інтерпретуватися в його власних термінах;

- суб'єкту, зокрема душевнохворому, дано те, що орієнтує його у світі: можливості, які ним реалізуються, певний настрій. Тому, яким би дивним не здавався світ людини, він завжди повинен бути зрозумілий як осмислений через усвідомлення потреб, турбот, тривоги, емоцій цієї людини. У ньому завжди присутні внутрішні простір і час, специфічне забарвлення, налаштованість на інших людей;

- немає реальності для всіх однакової й у цьому смислі «нормальної», як припускає традиційна психіатрія та психоаналіз. Відтак світ безумця – осмислений світ, навіть якщо це не наш смисл. Це «його власний світ», який треба зрозуміти психіатру. З. Фрейд зводить теперішні смисли, сконструйований пацієнтом світ до його минулого, до витісненого у несвідоме.

Тому Л. Бінсвангер заперечує і фрейдистську інтерпретацію сновидінь: інтерпретуватися повинен саме явний зміст сновидінь. А оскільки сни зовсім не обов'язково є виконанням бажань, як припускав З. Фрейд, то у них є стільки ж типів активності, скільки і в неспанні.

Смисл, на думку Л. Бінсвангера, – спосіб, з допомогою якого нам являються та відкриваються речі, необхідний контекст будь-якого ставлення до світу. Тому несвідомий смисл для нього – протиріччя у визначенні (*contradiction in adjecto*) [15, с. 62].

Проте вчений не відмовляється зовсім від ідеї несвідомого. Він тільки заперечує його динамічну силу, його зв'язок з біологічно визначеними потягами, його енергетичне трактування. Неприйнятним для нього є й те, що несвідоме – резервуар дитячих витіснених потягів, і це вимагало відповідного переосмислення понять «витіснення», «цензура» та ін.

Л. Бінсвангер вважає, що фрейдизм зводить вищі прояви людської свідомості до того, що не є свідомістю.

Тому у своїй концепції він виходить із екзистенціалістського уявлення про вільний вибір, про екзистенцію, яка проектує саму себе. Обумовленість теперішнього минулим, причинність розуміються ним як результат самовідчуження вільної екзистенції, яка перетворює сама себе з можливості на необхідність, на предмет, частину

об'єктивного світу. Це те, що всі філософи-екзистенціалісти вважали несправжнім існуванням.

Крім того, у своїй практиці Л. Бінсвангер мав справу не з невротиками, як З. Фрейд, а з хворими на маніакально-депресивний психоз і шизофренію, що вимагало вирішення нових спеціально-медичних питань.

Коли вийшла у світ праця М. Хайдеггера «Буття і час». Л. Бінсвангеру здалося, що він знайшов справжнє підґрунтя для психології, ту доктрину, яка може стати фундаментом для його власної концепції людини та реформи психоаналізу: «... Хайдеггер вручає психіатру ключ, з допомогою якого він може, не будучи зв'язаний упередженнями якої-небудь теорії, встановити й описати феномени, які досліджує, у повному їх феноменальному змісті та відповідному контексті» [17, с. 206].

Екзистенціалізм М. Хайдеггера, у розумінні Л. Бінсвангера, знімав проблему співвідношення «пояснення» та «розуміння», а його центральні поняття можуть бути використані в психології та клінічній практиці.

Отже, на початку 20-х рр. ХХ ст. Л. Бінсвангер став одним з перших прихильників застосування феноменології у психіатрії. Через 10 років, опираючись на ідеї екзистенційної філософії М. Хайдеггера, феноменологію Е. Гуссерля та психоаналітичні ідеї З. Фрейда, – створив власну версію психоаналізу – *екзистенційний аналіз (Daseinanalyse, Dasein-аналіз)*. Використання ідей останнього здійснило антропологічний і феноменологічний поворот у психіатрії того часу.

Л. Бінсвангер намагався застосувати у практичній психіатрії деякі ідеї аналітики «Dasein», розвинуті М. Хайдеггером у «Буття та часі». Насамперед, він відмовився від розгляду людини як деякої монади, яка тільки механічно взаємодіє зі світом та іншими людьми, вимагаючи психіатричного розгляду людини в єдності з її світом.

Запропонований Л. Бінсвангером екзистенційний аналіз – це метод аналізу особистості в усій повноті й унікальності її існування (екзистенції). Його система представлена в головній праці «Основні форми та пізнання людського існування» (1942) [16, с. 311].

Сам екзистенційний аналіз вчений трактував як філософський фундамент психоаналітичної терапії [15, с. 68]; як феноменологічний аналіз актуального людського існування, метою якого є реконструкція внутрішнього світу досвіду людини; як антропологічний тип наукового дослідження, тобто такий тип, який

спрямований на вивчення сутності людського буття» [3, с. 308; 4].

Згідно цього методу, справжнє буття особистості виявляється завдяки заглибленню її в себе з метою вибрати не залежний ні від чого зовнішнього «життєвий план». У тих випадках, коли відкритість індивіда майбутньому, характерна для справжнього існування, зникає, він починає відчувати себе «занедбаним», його внутрішній світ звужується, можливості розвитку залишаються за горизонтом бачення, і виникає невроз: індивід починає пояснювати те, що з ним відбувається, як результат детермінації минулими подіями, а не власними актами вибору – домінує модус «занедбаності» (минуле).

Смисл екзистенційного аналізу, у розумінні Л. Бінсвангера, полягає у тому, щоб допомогти невротичу усвідомити себе вільною істотою, здатною до самоідентифікації. Екзистенційний аналіз виходить з того, що насправді людське в людині розкривається тільки тоді, коли вона звільняється від причинних зв'язків з матеріальним світом, соціальним середовищем. Психічні захворювання – результат втрати неперервності самостановлення; це крайній ступінь неістинності, віддаленості від вільного трансцендентування: невротичи та психотики не бачать ймовірного характеру буття (буття-можливості) та конструюють статичні закінчені «світи». Звуження буття-у-світі індивіда призводить, на думку Л. Бінсвангера, до того, що частина феноменів залишається за межами горизонту бачення та не може тематизуватися; вираженням цього і є, наприклад, невротичні симптоми. Завдання психотерапевта – розширити горизонт бачення пацієнта та допомогти йому здійснити аутентичний вибір [15, с. 69].

Л. Бінсвангер запозичив з Хайдеггерівського «Буття та часу» поняття «буття у світі», «трансценденція» й ін.

Він увів термін «модус буття у світі», який тлумачив як спосіб саморозуміння, самоінтерпретації та самовираження людини у бутті-у-світі [14, с. 276]. На його думку, «буття-у-світі», має три основні модуси [15, с. 70]:

– Umwelt – ландшафт, фізичний світ, який з нами розділяють усі живі організми;

– Mitwelt – соціальний світ, сфера спілкування з іншими людьми, яка чітко відділяється від соціального світу тварин;

– Eigenwelt – світ самості (зокрема, тілесної), притаманний тільки людині; це не просто суб'єктивний світ, а основа, на якій будується ставлення до двох інших модусів.

Л. Бінсвангер, як інші психологи-екзистенціалісти, підкреслював,

що майбутнє як контраст до теперішнього та минулого – основний зразок часу для людини. Минуле набуває значення тільки у світлі проекту майбутнього, події вибірково черпаються з пам'яті. Значення подій минулого, таким чином, не фатальне, як вважають прихильники ортодоксального психоаналізу. Можна погодитися з тим, що мобілізація психічних процесів особистості залежить від планів, які вона буде, і пояснення її вчинків варто робити, насамперед, у світлі цілей, які вона переслідує, а не тільки виходячи з минулого досвіду.

Поняття «буття-у-світі», «трансценденція» приводять до головного поняття – «світо-проект», уведеного Л. Бінсвангером для паттерну індивідуального модусу «буття-у-світі», що охоплює все. Світо-проект людини визначає, як вона буде діяти у певній ситуації та які риси, симптоми для неї характерні. Межі проекту можуть бути вузькими та стиснутими чи широкими й експансивними. Світо-проект, на думку Л. Бінсвангера, – орієнтир, з допомогою якого ми можемо інтерпретувати кожен дію особистості [15, с. 72].

Окрім описаних вище модусів, на думку вченого, існує і багато інших. Найбільш аутентичним, у його розумінні, є дуальний модус, що досягається двома людьми у стосунках, які будуються на любові, коли «Я» і «Ти» утворюють «Ми». Множинний модус вчений описує як світ формальних стосунків, змагання та боротьби. На думку науковця, нормальні стосунки мають дуальний модус, а у «деградуючих видах» стосунків подружжя живе у множинному або ж сингулярному екзистенційних модусах [7, с. 98]. Останній, у розумінні Л. Бінсвангера, властивий людині, яка живе тільки для себе, а модус анонімності – характерний для осіб, що відмовляються від власної індивідуальності та бажають заховатися у натовпі [14, с. 276]. У людини, зазвичай, не один, а багато модусів існування, тому «...завдання науки про людину – зрозуміти тотальність людського самопроживання в усіх модусах існування» [7, с. 98; 15, с. 73; 17, с. 173].

Люди можуть і спроможні реалізувати всі можливості свого буття, обирати будь-яке життя, оскільки, тільки актуалізуючи свій потенціал, вони можуть жити аутентичним життям. Обмежуючи можливості свого існування, відмовляючись від них чи дозволяючи іншим керувати собою, вони ведуть неаутентичне існування.

Світ людського життя Л. Бінсвангер ототожнює з хайдеггерівським світом «турботи». Людське існування у «турботі» він позначає зворотом «das Nehmen-bei-Etwas» – «прийняття-за-дещо», маючи на увазі постійне здійснення всього того, із чим людина має справу.

Л. Бінсвангер описує низку форм такого знеособленого та маніпулятивного підходу до світу й інших людей, у якому все зводиться до інструментальної корисності, служить цілям контролю й експлуатації, постає у кількісному вигляді.

Модусом екзистенції, який протистоїть «турботі», на думку Л. Бінсвангера, є екзистенційна комунікація. У ній, відповідно до інтерпретації, долають конечність, безпристрасне блукання від однієї мети до іншої. Вона є тим станом, у якому зникають час і рух, у якому людина співвідноситься не з якимось окремим аспектом реальності, а з тотальністю буття. Цей модус Л. Бінсвангер називає «буття-один-з-одним», переходом любовних стосунків «Я» і «Ти» в «Ми».

Наприклад, у просторі «турботи» людина співвідноситься з усім як із сукупністю сил і перешкод, надбань і втрат, влади та підкорення. Протистояння один одному неминуче у «турботі», але відсутнє у «любовному бутті-один-з-одним»: «Любов і влада чи насилля взаємно виключають один одне» [15, с. 76].

Л. Бінсвангер постулює первинність «Ми» по відношенню до «Я» і «Ти», які виникають у результаті роз'єднання передуючого їм любовного буття-один-з-одним.

Хоча вчений завжди говорив про те, що його доктрина має світський характер, у його вченні про любов заявляють про себе християнські мотиви, зокрема вчення про любов-милосердя, без якої людське існування втрачає єдність та істинність. Людина без любові у Л. Бінсвангера – «мідь, яка дзвенить і кимвал, який звучить». Говорячи про любов, він має на увазі те, що раніше називав релігійним модусом екзистенції, який не зводиться до її наукового й естетичного модусів. Традиційні поняття християнської антропології він переводить на специфічну мову екзистенційного аналізу. Однак, проведений Л. Бінсвангером аналіз любові як основоположного відношення між «Я» та «Ти» має доволі формальний характер.

Вчений акцентує увагу і на проблемах свободи та міжособистісного спілкування. Свободу він визначає як психологічну необхідність, а втрату згоди із самим собою – як свідчення невротичного розладу. Л. Бінсвангер намагається показати неможливість трактування особистості у відірваності, відособленості її від інших людей.

Міжособистісні стосунки виступають у Л. Бінсвангера то як світ «закинутості», як щось неістинне у світі «турботи», то стають любовними стосунками «Я» та «Ти», які не можна раціонально описати, до яких ніякі соціальні, психологічні чи біологічні визначення не

підходять; це таємниця таємниць, на яку можна тільки вказати.

Індивідуалістичне самоствердження, у його розумінні, веде до втрати людиною будь-якого внутрішнього змісту, до порожнечі, «ніщо», а це, зрештою, може призвести і до психічного захворювання. Він вважає, що істинне буття припускає не тільки самоствердження в актах вибору, але й співвіднесеність «одиночного буття» людини з «основою Буття». Отже, усвідомлення себе можливе тільки через усвідомлення іншого [15, с. 79-80].

Між багатьма коханими людьми, вважає Л. Бінсвангер, можуть скластися справжні стосунки «Я» і «Ти», хоча незрозуміло, з якого початкового «Ми» вони походять. У соціальному ж світі людина виступає як індивідуаліст, який грає ролі, маніпулює іншими та за будь-якого суспільного ладу експлуатує інших у власних інтересах. Відношення експлуатації та індивідуалістичного протистояння один одному виявляються в Л. Бінсвангера чимось зовсім неминучим – по-іншому не буде чіткого слідування соціальним ролям і соціальній стабільності. На цій основі Л. Бінсвангер досить чітко описує соціальний протест як дещо психічно анормальне.

Після виходу праці «Основі форми та пізнання людського існування» Л. Бінсвангер практично не використовував тих положень, які були ним висунуті в цьому трактаті, і знову повернувся до хайдеггерівської аналітики. Він відкинув усе, що писав у «Основних формах...» проти індивідуалізму, оскільки парадигмою екзистенційної істинності почав вважати «самореалізацію». У його розумінні, художник здатний змінюватися, рости разом із життєвим досвідом, переживати крах одного свого проекту, щоб перейти до іншого. Тобто, нормою душевного здоров'я є безперервність становлення, саморозгортання, самореалізації. Тоді як зупинка на цьому шляху може призвести до «окостеніння» й абсолютизації якого-небудь досягнутого стану [15, с. 80]. Відтак ідеальним є стан особистості, позбавленої фіксованих абсолютів, якої-небудь кінцевої мети.

Л. Бінсвангер ставить хворобу та здоров'я у залежність від справжності чи несправжності здійсненого людиною вибору. Індивід сам обирає своє існування як хворе, і всі події його внутрішнього світу пов'язані із цим вибором. Хвороба є станом людини, котра відмовилась від вільного проектування власного майбутнього.

Л. Бінсвангер виявив, що багато його пацієнтів перестають сприймати оточуючий світ і власне існування у становленні, не

бачать їх можливого характеру та конструюють такі «картини світу», в яких усе статичне, дійсне, завершене. Це стає визначальною характеристикою душевного розладу (у М. Хайдеггера – «не істинністю»). Вищим ступенем неістинності є психічна хвороба, оскільки вільний вибір для людини тут максимально утруднений: вона живе у світі компульсивних (нав'язливих) дій, якісь зовнішні, сторонні, страшні сили оволодівають її свідомістю; порушується цілісність існування, модус «занедбаності» домінує над усіма іншими.

У межах аналітики *Dasein* Л. Бінсвангер не заперечує тілесність людського існування, а розглядає її як «занедбаність». Тут людина ситуаційно визначена, фактична, а тому підлягає впливу зовні. Але ці впливи не є необхідними законами, які визначають поведінку людини. Вона вільна тому, що стикається з єдиною необхідністю – увесь час вибирати; вона приречена бути вільною [15, с. 82].

На думку вченого, психіатрія повинна вчитися розглядати людину та її існування по-новому, в їх цілісності. Для позначення єдності всіх модусів Л. Бінсвангер запропонував термін *koinonia* (співучасть, союз, спільність). Про порушення цієї єдності і свідчать невротичні симптоми. Тому, усвідомлюючи себе «занедбаною», людина повинна, тим не менш, вибирати саму себе. Тоді як відмова від вибору веде до неістинного існування, а в крайніх випадках – до неврозу.

При неврозах чи психозах, на думку Л. Бінсвангера, «ми стикаємося з модифікаціями фундаментальних, чи сутнісних структур і структурних зв'язків буття-у-світі як трансцендентування» [15, с. 82-83]. Ці модифікації мають різний характер. Так, при психозах виявляються дві форми буття-у-світі: в одній із них відбуваються невпорядкований «політ ідей», «стрибки», «завихрення», існування ніби поверхове, з переходами від ейфорії до депресії (маніакально-депресивний психоз); у другій формі екзистенція ніби всихає, стискається, а одночасно з обмеженням поля можливого досвіду відбувається її приземлення.

У трансцендентуванні людина виходить за свої межі. Самим актом трансцендентування конструюється як світ, так і вона сама.

Вчення про буття-у-світі повинне повернути людину до реальності, яка існувала до поділу на суб'єкт та об'єкт. Отже, неврози та психози – специфічні способи трансцендентування, конструювання світу та самих себе. Відхилення від норми – створення нової «норми». Маніакальна «норма», наприклад, – спільна для всіх «світів», скон-

струйованих маніакальною свідомістю. Психотик живе у своєму власному осмисленому світі.

Л. Бінсвангер доводить, що не які-небудь минулі події, дитячі фіксації й ідентифікації обумовлюють невроз. Ці фіксації та ідентифікації відбуваються через те, що буття-у-світі даного пацієнта володіє особливою «конфігурацією», яка формується ще у дитинстві. Оскільки екзистенція обмежена, то якийсь один модус існування стає домінантним і звужує горизонт світосприйняття. Як результат – або зведення всіх модусів до одного, або виникнення різкого протиріччя між різними сторонами людського існування (κοινοία розпадається).

Л. Бінсвангер наводить багато прикладів, які демонструють руйнування цілісності особистості (історії хвороби «Ільзе», «Люли Фосс», «Юрга Цюнда», «Еллен Вест»). У кожному з них він вбачав завдання психіатра в локалізації фундаментального психічного розладу, який упізнається в зміні буття-у-світі. На його думку, причина захворювання полягає у початковій вузькості можливого горизонту досвіду даної екзистенції, що в подальшому приводить до неможливості осмислювати багато феноменів, які складають світ людського існування. Відтак вони залишаються ніби за горизонтом і виступають як несвідоме, як те, що не усвідомлюється, але діє, викликаючи тривогу, страх, нав'язливу поведінку. Одночасно відбувається і відрив духовного виміру людської екзистенції від тілесного. Ідеальне існування, ідеалізований світ протиставляється низинному світу, в який «занедбаний» індивід [15, с. 84].

Отже, якщо психічна хвороба – це деформація смислової матриці, то її першопричиною, у розумінні Л. Бінсвангера, є те, що пацієнти конституують світ тільки через один модус екзистенції, або ж причина – це наслідок спроб вийти за межі свого наявного буття. Симптом захворювання проявляється як вираження зміни тотальної форми буття людини, всього стилю її життя. У результаті психічного захворювання, «смислова матриця», «бачення світу» обмежуються, перестають розглядатися їх можливості екзистенції. Звідки у пацієнтів береться саме така конфігурація буття-у-світі Л. Бінсвангер не пояснює. Проте він стверджує, що індивід може змінювати «смислову матрицю», а завдання психіатра полягає у тому, щоб допомогти пацієнту розширити «горизонт бачення»; розкрити його основастрій з наступною корекцією виявлених викривлень [10, с. 31-40].

Л. Бінсвангер зробив кілька феноменологічних описів суб'єк-

тивних переживань у процесі лікування. Він вважав, що психічні відхилення – це вираження втрати готовності до вибору. Тому психотерапія повинна допомогти пацієнту побачити альтернативи та зробити власний вибір. На основі свого екзистенційного аналізу Л. Бінсвангер розробив комплексну методику лікування алкоголізму [8, с. 70]; описав викривлення та «зразки конституювання світу», характерні для неврозів, психозів і шизофренії [1, с. 218]

Згідно Dasein-аналізу, методи лікування, які ґрунтуються на редукаціоністському баченні людини, не забезпечують повного одужання – вони тільки знімають зовнішні прояви хвороби, заганняючи їх «всередину». Справжнє одужання може настати тільки в результаті тривалої роботи зі смисловою сферою хворого.

Вчений одним із перших сформулював дилему психіатрії: чи є душевнохворий «розстроєним» біологічним організмом, об'єктом природничо-наукового вивчення та впливу, чи він – «психічно хворий» побратим, «інший», суб'єкт міжособистісних відносин? «Несумісність цих двох горизонтів веде не тільки до безкінечних наукових протиріч, але й ... до розколу на два відокремлені психіатричні табори. Сам цей факт демонструє, настільки важливе для психіатрії питання: що ж ми, людські буттєвості собою представляємо» [1, с. 82].

Найпоширеніший опис з практики Л. Бінсвангера – випадок з Еллен Вест.

Еллен – молода жінка 34 років, яка більше 10 років підлягала медичному та психіатричному лікуванню.

У січні 1921 р. вона потрапила на лікування до Л. Бінсвангера та провела останні місяці свого життя у його клініці. У клініці була можливість для проживання членів родини разом з пацієнтами. Обіди відбувалися за загальним столом з лікарями, для пацієнтів передбачалася всеохоплююча програма відновлення. Чоловік Еллен жив в клініці разом з нею.



Перший діагноз, який поставив жінці Л. Бінсвангер, була депресія (меланхолія), проте далі він змінився на параною, а потім – на ши-

зофренію. Він лаконічно оцінював її шанси на одужання як «нульові».

Найяскравішим симптомом у випадку з Еллен було нав'язливе бажання їсти. Дівчина відчайдушно бажала бути тонкою, «ефірною» істотою, яка бореться за звільнення людства, але при цьому була від природи товстою та належала до класу буржуазії.

Отже, фанатичне прагнення людини до недосяжного ідеалу, по відношенню до якого вона відчуває себе нікчемною, призводить до того, що її світ стає переповненим самозвинуваченнями, зневагою до себе та відчуттям зневаженого ставлення до себе інших. Л. Бінсвангерописує динаміку формування ідеалів такого роду як спробу індивіда бути іншим, ніж він є, залишаючись одночасно самим собою. Роль ідеалів, за словами вченого, «полягає у створенні захисту від екзистенційної тривоги» [18, с. 282].

Еллен так писала у своєму щоденнику: *«...щось всередині мене противиться тому, щоб погладшати... (...) наїсти рум'яні щоки, перетворитися на звичайну товстуху... Я хотіла бути безтілесною».*

Вона завжди або відчуває голод, або боїться цього відчуття. Іноді може з'їсти кілька кілограмів томатів і зо два десятки апельсинів за один день. Робить це тільки на самоті. Еллен страждає від постійного відчуття сорому: *«Цілими днями я боялась, що це відчуття повернеться – глухе, пусте відчуття в серці, відчуття страху та безпомічності».*

Вона аналізує саму себе: *«Я не вірю, що справжнім маніакальним неврозом став страх погладшати – ним стало постійне бажання їсти».*

Еллен відчувала себе полонянкою умовностей статі. *«Мені*

«Все моє життя – це тривога. Тривога від їжі, ... від голоду, ... від тривоги... мені б хотілося, щоб хоча б що-небудь насильно проникло в мене – а замість цього я здійснюю насилля над самою собою. А отже, я досягла поставленої мети. Але десь в обчисленнях є помилка. Бо я нескінченно бідна – а хіба (навіть якщо це звучить безглуздо) це те, чого я хотіла – бути злидаркою?».

Світ вона сприймає через плівку. *«Я сиджу під скляним ковпаком».*

22 березня 1921 р. Еллен зробила останній запис у щоденнику: *«Оскільки від сьогодні я більше не меланхолік, моя хвороба явилася до мене у всій своїй наготі... вмерти необхідно».*

Колеги Л. Бінсвангера, запрошені на консиліум підтверджують, що Еллен резистентна до лікування.

двадцять один, і від мене очікують, що я буду мовчазною і милюю, як лялька. Але я не лялька. Я людина з червоною кров'ю і жінка з трепетним серцем. І я не можу дихати у цій атмосфері лицемірного боягузтва – і я здійснию що-небудь велике!».

Її чоловік у той самий час задає собі питання: *«Чи маю я право їй перешкоджати?»*.

Йому пропонують помістити дружину у закрите відділення клініки, або ж виписати. Він погодився на друге. Тобто, і лікарі, і чоловік дозволили їй те, чого вона хотіла: більше-не-бути.

На думку, Л. Бінсвангера, прагнення «не бути собою» у таких пацієнтів, як Еллен, проявляється у відкиданні тих умов власного існування, які задані спадковістю, сімейним середовищем, соціальним станом. Ці умови переживаються ними як дещо, що загрожує їхній незалежності, як обмеження їхньої особистості. «Бути собою», навпаки, означає відповідати обраному ними самими ідеалу.

На основі аналізу схожих випадків Л. Бінсвангер трактував більшу частину симптомів психічних захворювань як результат обертання пацієнтів у замкнутому колі: прагнення досягнути ними створеного власною уявою абсолюту терпить крах, це ще більше посилює відчуття власної нікчемності та бажання вийти із цього положення – і так відбувається щоразу. У результаті безуспішності всіх цих поривів, хворий взагалі відмовляється сам визначати своє життя та передає себе повністю у владу інших. Проте, переживаючи загрозу власному «Я» зі сторони інших, хворий не розуміє, що причиною цього є він сам. Зрештою, він здається, втрачає власне «Я» і втікає у психоз, що є втратою себе у світі (*die Verweltlichung*). Світ психозу – справжня неістинність, але психоз – результат вибору самої людини [15, с. 86].

Отже, одним із обмежень у відношенні вільного становлення людини виступає основа існування, в яке «закинута» людина. Стан цієї закинутості, тобто те, як люди виявляються у світі, який є для них основою, складає їхню долю. Вони змушені проживати цю долю, щоб досягнути аутентичності життя. Проте для жінки основа існування буде інша, ніж для чоловіка. Факт буття жінки частково визначає можливості її існування. Вчений говорить про неаутентичний спосіб буття-у-світі, якщо, приміром, вона заперечує ці можливості та намагається, наприклад, бути чоловіком чи маскуліною. Як наслідок, покарання за неаутентичність, стає

почуття провини. Аутентичне існування визначається, на думку Л. Бінсвангера, розпізнаванням основи свого існування, тоді як неаутентичне – витікає із самоізоляції від своєї основи. «Чим настирливіше людина опирається своїй занедбаності у своє існування, ... тим більшого впливу набуває занедбаність». Це виражається в екзистенційній слабкості, яка означає, що «людина неавтономна у світі, вона відгороджується від основи свого існування, не приймає існування на себе, а довіряється стороннім силам, роблячи їх, а не себе, відповідальними за свою долю» [16, с. 320].

Поняття «занедбаності» також використовується вченим у значенні обманутості світом настільки, що люди стають відчужені від самих себе. Вони поступаються чужій силі. Крайній випадок – людина, чиє існування керується наркотиками, алкоголем, азартними іграми чи сексом. Проте, не дивлячись на занедбаність, існує багато можливостей для вибору [14, с. 276.]

На прикладі «Еллен Вест» Л. Бінсвангер демонструє, як здійснюється повне заперечення соціального світу та навіть власної фізичної конституції, які пацієнтка не бажає вважати своїми [2]. Їм протиставляється зовсім недосяжний ідеал, а кожна невдала спроба досягнути ідеального стану тільки посилює заперечення. Відмови від прийняття свого «закинутого» у визначений тілесний та соціальний світ існування, постановка нездійснених цілей приводять Еллен до неврозу, який переходить у психоз, та до самовбивства (дівчина вчинила самогубство через три дні після виписки з клініки).

В описі цього випадку Л. Бінсвангер тільки побіжно вказує на те, що кілька родичів дівчини також довго знаходились у психіатричних клініках, втратили глузд, покінчили із собою. Він намагається пояснити всі випадки тим чи іншим вибором пацієнта та практично нічого не говорить про вплив на нього сімейного оточення; він розвінчує примітивне фрейдистське трактування стосунків батьки-діти, намагається все звести до початкової недостатності, вузькості «матриці», тобто апріорної екзистенційної структури, яка задає «горизонт досвіту» людини. На жаль, питання про причини цієї «звуженості» (вродженість, вплив міжособистісного спілкування, неправильне виховання та ін.) залишаються без відповідей [15, с. 88-89].

Л. Бінсвангер поширює свій підхід і на вивчення характеру: дає екзистенційне розуміння характеру, який психоаналітики називаються анальним. Якщо З. Фрейд пов'язує цей тип характеру з анальним еротизмом, то Л. Бінсвангер вважає, що основні риси анального

характеру (скупість, прагнення до накопичення грошей, анальний еротизм) пояснюються домінуванням у світо-проекті категорій «наповнення». Наприклад, скупий, насамперед, стурбований наповненням скринь грошима. Накоплення та скаредність – просто наслідки орієнтації на наповнення, оскільки, якщо б скупому довелося витратити чи віддати свої гроші, скрині опустіли б, і повернулася б його тривога. Наповнення – спільний знаменник для утримування фекалій та утримування грошей. Проте перше не викликає друге, як це стверджують психоаналітики. Л. Бінсвангер говорить про те, що скупі люди скупі на час, оскільки темпоральність зростається з простором у смислі молохоподібності (від назви пустотілого ідола – Молоха). Час постійно зберігається, накоплюється й оберігається від тих, хто може його вкрасти. Скрині призначені не тільки для заповнення, але й для приховування їх вмісту від інших. Скупий «сидить» на своїх грошах. Є й такі радощі, як потайки їх розглядати, обмацувати, перелічувати. Жадоба до миготливого золота – «єдиний відблиск життя та любові, який залишився скупому» [15, с. 94].

У розумінні вченого, наповнення виступає в якості апріорного зв'язку, який визначає зміст всієї конкретної поведінки. Він пише: «Головна риса анального еротизму – стійке утримання-при-собі та невіддавання. Дуже важливий інсайт психоаналізу, з яким повністю погоджується екзистенційний аналіз, полягає в тому, що така базова риса не прив'язана до відмінності душі та тіла, але трансцендентує її. Та далі згода не йде... екзистенційний аналіз задається, насамперед, питанням про те, який світо-проект є базовим для анальності...» [15, с. 94].

Л. Бінсвангер вважав, що він як психолог і психіатр має підґрунтя заперечувати індивідуалізм, оскільки останній веде до внутрішньої пустоти, до «ніщо», втрати субстанціальності, що і стає причиною ряду психічних захворювань. Справжнє буття, на його думку, полягає в тому, що людина прагне не до заперечення світу, а до співвіднесення свого одиничного існування з «основою Буття». Але яка ця основа, вона сказати не може, доки мова йде про реальне життя людей у суспільстві. Це не любов до інших людей, оскільки в «дуальному модусі любовного буття-один-з-одним» людина знаходиться «по-ту-сторону-світу», у безчасовій і позапросторовій сфері. Але саме для того, щоб знайти критерій, який дозволяє визначити, як нам діяти в реальних умовах нашого існування, Л. Бінсвангер і пропонує виявити свій зв'язок з буттям, «увійти» з

ним у комунікацію [15, с. 95].

Як бачимо, Л. Бінсвангер описує ситуації своїх пацієнтів, ігноруючи соціально-психологічні детермінанти; у нього відсутня диференціація дійсно психопатогенного, скажімо, у сімейній чи соціальній ситуації, і того, що таким не є [13, с. 103-105]. Він стверджував, що природні та соціальні детермінанти взагалі незмінні, а людина повинна прийняти свою фактичність, «занедбаність» як такі.

Лікувальна практика Л. Бінсвангера у деяких випадках суперечила його екзистенційній програмі. Тому вже до кінця 30-х рр. він дійшов висновку, що запропонований екзистенційною філософією зразок справжнього існування не зовсім виправдав надії, які на нього поклалися.

У 1930 р. він втратив одного зі своїх синів. Він важко переживав втрату. «У мене тепер є відчуття, що треба працювати для нього», – писав Л. Бінсвангер.

У 1931–1935 рр. він провів широкомасштабні дослідження, в яких намагався показати внутрішню сутність маніакального стану. В кінці життя він знову повернеться до цієї теми – але тепер уже без використання екзистенційно-аналітичного підходу – в формі конституційного аналізу свідомості маніакальних хворих [5].

З 1944 р. друком вийшло кілька праць Л. Бінсвангера, присвячених дослідженню шизофренії, що суттєво вплинули на розвиток психотерапії психозів 50-х рр. ХХ ст.

Особливий акцент вчений зробив на проблемах, пов'язаних з почуттям провини та совістю, а також на екзистенційно-аналітичному розумінні окремих форм психопатичного розвитку та неврозів.

22 вересня 1950 року він відвідав перший Міжнародний конгрес психіатрії в Парижі, де продемонстрував свій підхід. У книзі «Людина в психіатрії» (1950 р.) Л. Бінсвангер показав, що психіатрія може підтримувати та відновлювати хвору людину за його методом [21, с. 178]. У 1956 р. він був нагороджений вищою для психіатра нагородою – медаллю Е. Крепеліна. У цьому ж році його син Вольфганг взяв на себе управління клінікою.

В останні роки свого життя Л. Бінсвангер повністю відмовився від філософських побудов і звернувся до чисто психіатричної діяльності, залишивши осторонь увесь розроблений ним понятійний апарат екзистенційного аналізу.

У жовтні 1965 р. у Л. Бінсвангера стався інсульт і розвинулась правостороння геміплегія [20, с. 657]. Л. Бінсвангер помер у тиші та

байдужості наукової спільноти 5 лютого 1966 р., але з переконанням, що щось нове прийде для майбутніх поколінь: «моя смерть – це те, що робить можливим те, що я зробив», – писав учений [21, с. 178].

Праці Л. Бінсвангера здійснили вплив на екзистенційну феноменологію та «екзистенційний психоаналіз» у різних пізніших версіях. Разом з тим, його трактування М.Хайдеггера у дусі філософської антропології викликало негативну реакцію самого Хайдеггера і різку критику з боку М. Босса, а також інших прихильників «онтологічної» інтерпретації *Daseinsanalytik* [12, с. 266].

Протягом усієї своєї діяльності Л. Бінсвангер намагався заперечити правомірність причинного пояснення психічних явищ і одночасно хотів обґрунтувати психологію та психіатрію саме як науки про людину. У результаті емпіричні спостереження, клінічний матеріал постійно суперечили теоретичним побудовам, які він висував. Залишаючи без уваги практичну діяльність людей, їх матеріально-почуттєві зв'язки з природою та іншими людьми, Л. Бінсвангер намагався подолати картезіанський дуалізм шляхом розчинення матеріального світу (і людського тіла зокрема) у констатуючих його актах свідомості.

Л. Бінсвангер так і не сформував офіційного інституту, який міг би продовжувати та розвивати його ідеї. Ймовірно, це пов'язане з тим, що сама його концепція не відрізнялася систематичністю та цілісністю. Проте його вплив на екзистенційну та частково гуманістичну психологію і психотерапію беззаперечний. Загально визнано, що Л. Бінсвангер – перший екзистенційний лікар-психотерапевт та, можливо, і перший екзистенційний психолог [16]. А його екзистенційний аналіз – це спроба поєднати психіатрію та антропологію задля дослідження хворої людини не тільки у її патології, але, насамперед, в аспекті її існування та переживань.

Л. Бінсвангер як творець екзистенційного аналізу, реформатор психоаналізу та послідовник М. Хайдеггера заступає Л. Бінсвангера-психіатра, однак його антропологія суттєво вплинула на німецьку філософію та літературну критику ХХ ст.

Список використаних джерел

1. Бинсвангер Л. *Бытие-в-мире. Избранные статьи* / Л. Бинсвангер // Я. Нидлмен. *Критическое введение в экзистенциальный*

психоанализ. – М. : Рефл-Бук; К. : Ваклер, 1999. – 336 с.

2. Бинсвангер Л. *Случай Элен Вест* / Л. Бинсвангер / *Экзистенциальная психология. Экзистенция*. – М. : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-пресс, 2001. – С. 361–511.

3. Бинсвангер Л. *Экзистенциально-аналитическая школа мысли* / Л. Бинсвангер / *Экзистенциальная психология. Экзистенция*. – М. : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-пресс, 2001. – С. 308–332.

4. Бинсвангер Л. *Экзистенциальный анализ* / Людвиг Бинсвангер, Роланд Кун ; пер. под ред. С. Римского. – 2-е изд. (эл.) – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 274 с.

5. Бланкенбург В. *Экзистенциальный анализ [Электронный ресурс]* / В. Бланкенбург // *Журнал практической психологии и психоанализа*. – 2004. – № 2. – Режим доступа : <http://psyjournal.ru/articles/ekzistencialnyy-analiz>.

6. Гротьян М. *Переписка З. Фрейда* / Мартин Гротьян // *Энциклопедия глубинной психологии. Том 1. Зигмунд Фрейд. Жизнь, работа, наследие*. / *Общ. ред. А. М. Боковикова ; пер. с нем.* – М. : ЗАО МГМенеджмент, 1998. – С. 31–143.

7. Клименко Т. Е. *Рецепция хайдеггерианских модусов в экзистенциальной психологии [Электронный ресурс]* / Татьяна Евгеньевна Клименко // *Омский научный вестник*. – 2011. – № 4 (99). – С. 96–98. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/retseptsiya-haydeggerianskih-modusov-v-ekzistentsialnoy-psiho-logii>.

8. Кондаков И. М. *Психология. Иллюстрированный словарь* / И. М. Кондаков. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – С. 70.

9. Коротина О. А. *История психологии : учебное пособие* / О. А. Коротина. – Владивосток : Изд-во ВГУЭС, 2015. – 179 с.

10. Кочюнас Р. *Экзистенциальная терапия: исследование способов построения жизни* / Р. Кочюнас // *Независимый психиатрический журнал*. – 1998. – № 3. – С. 31–40.

11. Ромек Е. *Феноменологический метод и дилемма психиатрии: Бинсвангер и Гуссерль* / Е. Ромек // *Вопросы философии*. – № 11. – 2001. – С. 80–92.

12. Руткевич А. М. *Бинсвангер Людвиг* / А. М. Руткевич // *Новая философская энциклопедия. В 4-х т. / Ин-т философии РАН ; научно-ред. совет: В. С. Степин, А. А. Гусейнов, Г. Ю. Семигин*. – М. : Мысль, 2010. – Т. I, А–Д. – С. 265–266.

13. Руткевич А. М. *От Фрейда к Хайдеггеру : критический очерк*

экзистенциального психоанализа / А. М. Руткевич. – М. : Политиздат, 1985. – С. 103–105.

14. Савельев А. Е. Концепция «бытия-в-мире» как основа экзистенциальных воззрений Л. Бинсвангера и М. Босса [Электронный ресурс] / Александр Евгеньевич Савельев // *Общество и право*. – 2008. – №2(20). – С. 274–279.

15. Тихонравов Ю. В. *Экзистенциальная психология : учебно-справочное пособие* / Ю. В. Тихонравов. – М. : ЗАО ««Бизнес-школа» Интел-Синтез», 1998. – С. 58–98.

16. Холл Кэлвин С. *Теории личности* / Кэлвин С. Холл, Гарднер Лундсей. – М. : «КСП+», 1997. – С. 311–315.

17. Binswanger L. *Being-in-the-world : selected papers of Ludwig Binswanger* / L. Biswanger. – N.Y. : Basic Books, 1963. – P.173; 206.

18. Binswanger L. *Schizophrenie* / L. Binswanger. – Pfullingen, 1957. – S. 282.

19. Binswanger L. *Uber Ideentflucht* / L. Biswanger. – Zurich, 1933. – S. 76.

20. Sindoni P. R. *Ludwig Binswanger, the inspiring force* / Paola Ricci Sindoni // *In Phenomenology world-wide : foundations, expanding dynamics, life-engagements : a guide for research and study*, ed. by Anna-Teresa Tymieniecka. – Boston : Kluwe Publishers, 2002. – P. 657–663.

21. Van Damme P. *Ludwig Binswanger un fondateur méconnu* / Pierre Van Damme // *Dans Gestalt*. – 2010. – №1 (37). – P. 175–188.

ТЕОЛОГІЧНА ФІЛОСОФІЯ П. Й. ТІЛЛІХА

ПАУЛЬ ЙОХАННЕС ТІЛЛІХ (1886–1965)

«Буття людини не тільки дано їй, але й вимагається від неї. Вона відповідальна за нього; ... вона повинна відповідати, якщо її запитують, що вона зробила із себе. Той, хто питає її, – її суддя, і це ніхто інший, як вона сама. Така ситуація викликає тривогу, яка у відносних термінах є тривогою провини, в абсолютних – тривогою самозаперечення, чи самоосуду».

«Людина – це не відповідь. Людина – це питання. Людина по-справжньому стає людиною тільки в момент прийняття рішення».

«Екзистенційну точку зору потрібно відрізнити від екзистенційної позиції, тобто позиції повного залучення людського існування до ситуації».

П. Й. Тіліх



Пауль Йоханнес Тіліх (Paul Johannes Tillich) німецько-американський протестантський теолог, філософ-екзистенціаліст, представник діалектичної теології, громадський діяч, один із найбільш впливових теологів ХХ століття.

Його часто називають «апостолом для інтелектуалів», «філософом серед богословів і богословом серед філософів» [18, с. 99].

Пауль Йоханнес Тілліх народився 20 серпня 1886 р. у містечку Штарцеддель, провінція Бранденбург, Східна Пруссія (сьогодні – селище Старо Седло (Staro Sedlo), Польща).

Батько П. Тілліха, Йоханнес Тілліх, був консервативним лютеранським пастором. Мати, Матільда Дюрселен, була більш ліберальна, ніж батько [16].

Подружжя Тілліхів виховувало трьох дітей: Пауля, який був найстаршим, Йоханну й Елізабет.

Основні праці П. Тілліха:

- «*Буття і час*» (1927),
 «*Соціалістичне рішення*»
 (1932),
 «*Протестантська ера*» (1948),
 «*Мужність бути*» (1952),
 «*Систематична теологія*»
 (1951-1963),
 «*Любов, влада і
 справедливість*» (1954),
 «*Нове буття*» (1955),
 «*Динаміка віри*» (1957), «*Вічне
 тепер*» (1963),
 «*На межі*» (1978) та ін.

Коли Паулю було 4 роки, батько став настоятелем єпархії в Бад Шонфліз (Bad Schonfliess, сьогодні Тшцінсько-Здруй (Trzcińsko Zdrój), Польща), куди переїхав з родиною. Тут хлопець пішов до початкової школи. Після її закінчення – навчався в гуманітарній гімназії в Кенігсберзі (1898–1900 рр.).

У 1900 р. родина переїхала до Берліну, де Пауль продовжив навчання в міській гімназії Ф. Вільгельма (1901–1904 рр.).

Коли хлопцю виповнилося сімнадцять, від раку померла його мати (24 вересня 1903 р.). Після її смерті батько настільки авторитарно поведився з хлопцем, що той часто почувався пригніченим і бажав звільнитися з-під батьківського впливу. Проте кожен новий рівень особистої чи інтелектуальної автономії, якої він досягав, мав відтінок провини [15, с. 13].

Життя та творчий шлях науковця можна умовно розділити на три періоди: довоєнний (1886–1918 рр.), повоєнний (1918–1933 рр.) та американський (1933–1965 рр.) [9, с. 89].

П. Тілліх отримав класичну ліберальну богословську та філософську освіту. З 1904 р. – вивчав теологію в університетах Берліна (1904 р.), Тюбінгена (1905 р.), Галле (1905–1907 рр.) і Бреслау (нині м. Вроцлав, Польща).

Ще в студентські роки він захопився філософією Ф. В. Шеллінга, якому пізніше присвятив дві праці («Передумови та

принципи концепції історії релігії у позитивній філософії Шеллінга» та «Містицизм і усвідомлення провини у філософській еволюції Шеллінга». На основі цих наукових робіт П. Тілліху було присуджено вчений ступінь доктора філософії (1911 р., м. Бреслау), а ще через рік він отримав ліценціат¹ з теології (1912 р., м. Галле). У цей період неабиякий вплив на його погляди здійснили філософсько-соціалістичні ідеї К. Маркса та Ф. Ніцше [18].

У 1912 р. П. Тілліх стає пастором євангелістської лютеранської церкви у провінції Бранденбург.

Через два роки (28 вересня 1914 р.) одружується з Маргаритою («Греті») Вівер (1888–1968 рр.), проте їхній шлюб був нетривалим (22 лютого 2021 р. вони розлучилися). «Любов, що збулася – це найвище щастя і одночасно із цим – кінець щастя. Розставання подолано, але без розставань не буває любові, і не буває життя» – писав П. Тілліх [3, с. 171].

Вдруге П. Тілліх одружився 22 березня 1924 р. Його дружиною стала Ханна Верненр-Готтшоу (1896–1988). «Тілліх був переконаний, що Ханна була відповіддю на його проблемне ставлення до жінок і їх місце в його житті» [16].

Пізніше вона написала книги «Час від часу» (1973 р.) та «З місця на місце: подорожі з Паулем Тілліхом, подорожі без Пауля Тілліха» (1976 р.), у яких відверто описала їх спільне життя, прагнення до відкритого шлюбу, попри яке подружжя прожило разом до глибокої старості [19]. Після смерті чоловіка Ханна більше не виходила заміж. Вона пережила чоловіка на 23 роки.

З 1914 до 1918 р. П. Тілліх брав участь у Першій світовій війні як капелан в артилерійському полку [3, с.171]. Роки війни змусили його переосмислити свої погляди, віру, призвели до глибокого розчарування у традиційній німецькій теології, зруйнували оптимістичне уявлення про людську натуру [18, с. 99].

В одному з листів до рідних він писав: «Ми переживаємо найстрашнішу з катастроф – кінець світового порядку... Кінець наближається, але він супроводжується дуже глибокими стражданнями» [3, с. 172].

Власне переживання того, що заради поступання місцем якомусь новому світу гинуть тисячі людей, і вся його

¹ Ліценціат – академічний ступінь між бакалавром/магістром та доктором. Наприклад, M.Phil (PhM) – магістр філософії – ступінь, який присвоюється після закінчення аспірантури в Англії.

цивілізація, П. Тілліх назвав «особистим кайросом».

«Особистий кайрос Тілліха – усвідомлення того, що щось нове та непередбачене вривається до його життя у момент, коли він дозрів для змін, готовий прийняти це нове та діяти в згоді з ним» [3, с. 172].

Після війни він відмовився від багатьох традиційних теологічних поглядів на Бога та світ: на «уламках його традиційного монархізму утворився релігійний соціалізм» [16, с. 40-41; 18, с. 99]. Його перестала цікавити теологія в її класичному розумінні. Вона існувала для нього тільки в одній іпостасі – як теологія культури [17, с. 3-4; 18, с. 99-100].

Свою викладацьку діяльність П. Тілліх розпочав з 1919 р. як приват-доцент у Берлінському університеті (1919–1924 рр.). У цьому ж році він прочитав першу публічну лекцію «Про ідею теології культури».

З 1920 до 1924 р. – працював головним редактором газети «Релігійний соціалізм», був співзасновником і одним із лідерів релігійно-соціалістичного руху в Німеччині.

У 1924–1925 рр. – став екстраординарним професором² теології в Марбурзі, де розпочав роботу над своєю систематичною теологією.

У 1925–1929 рр. – професором теології у Саксонському технологічному університеті в Дрездені, паралельно викладав у Лейпцигу.

З 1929 р. до 1933 р. – очолював кафедру філософії та соціології Франкфуртського університету.

На початку 1930-х рр. П. Тілліх часто виступав з публічними лекціями по всій Німеччині. Його промови ясно демонстрували протиріччя зі зростаючим рухом нацистів.

У своїй праці «Соціалістичне рішення» (1932 р.) П. Тілліх схарактеризував націонал-соціалізм як політичний романтизм, який може повернути людство до стану варварства. Цю книгу було

²Екстраординарний професор (від лат. *extra* – поза, *ordo* – ряд, порядок і *professor* – викладач, нім. – *Außerordentlicher Professor*) – посада в системі вищої освіти Німеччини та інших європейських країн, чия освітня система була побудована за німецьким зразком. Означала професора без посади, як правило, в суміжній галузі, або підлеглого професора, який займає посаду (завідувача відділом, кафедрою тощо). Екстраординарний професор не завідував кафедрою і не був членом вченої ради факультету.

заборонено та вилучено з продажу, а з приходом до влади А. Гітлера П. Тілліха було відсторонено від посади професора (13 квітня 1933 р.) [9, с. 91; 15, с. 195].

Улітку цього ж року Німеччину відвідав Р. Нібур. Натхненний ідеями П. Тілліха та дізнавшись про його звільнення з університету, він запропонував вченому викладати у Нью-Йоркській об'єднаній теологічній семінарії. П. Тілліх прийняв запрошення.

У листопаді 1933 р. П. Тілліх з дружиною та донькою Ердмутою емігрував до США. Тільки через 7 років він отримав американське громадянство.

Протягом 1933–1935 рр. П. Тілліх працював як запрошений професор філософії релігії у семінарії. У цей період він опублікував кілька праць, в яких виклав свою синтетичну протестантську теологію та філософію екзистенціалізму, долучився до діяльності Філософського клубу, Американського теологічного товариства, Теологічної дискусійної групи, руху «глибинної психології», який тоді виник у Колумбійському університеті.

Філософ був переконаний у тому, що не можна розробити сучасне вчення про людину, не використовуючи величезний матеріал, ясно показаний глибинною психологією [9, с. 91].

У 1933–1934 рр. філософа запросили читати лекції у Колумбійському університеті.

З 1937 р. він зуклав пожиттєвий контракт з семінарією, а в 1940 р. – став професором філософської теології. У 1940–1945 рр. – очолював кафедру теології в Нью-Йоркській семінарії.

У 1953–1954 рр. П. Тілліх отримав запрошення читати Гіффордські лекції³ в Абердинському університеті.

З 1955 р. – працював у Гарвардській школі богослів'я, де отримав вище професорське звання університетського професора Гарвардського університету.

У 1956–1958 рр. П. Тілліх викладав в університетах Берліна та Гамбурга, у 1962–1965 рр. – у Чиказькому університеті.

В останні роки життя він відійшов від активної політичної діяльності, присвятивши себе богослов'ю та філософії.

³ Гіффордські лекції (*Gifford Lectures*) названі на честь лорда А. Гіффорда правозахисника, провідного шотландського судді. Читаються з 1888 р. у чотирьох найстаріших шотландських університетах. Їх завдання – «заохочення, просування, викладання і поширення знань у сфері природної теології» та «основ етики».

У 1962 р. П. Тілліх отримав Премію миру німецьких книготорговців у галузі літератури.

Цього ж року в Німеччині побачила світ його автобіографічна книга «На кордоні», яка вже була опублікована в США у 1936 р. під назвою «On the Boundary» [3, с. 174].

Помер П. Тілліх у Чикаго 22 жовтня 1965 р. через 10 днів після обширного серцевого нападу. У 1966 р. його прах було перенесено до Парку Пауля Тілліха в Нью Гармоні, штат Індіана [7; 15, с. 683].

На його надгробному пам'ятнику написано: *«І він буде як дерево, посаджене ріками води, що приносить свої плоди у свій час, і його лист не впаде. Й усе, що він робить, буде процвітати»* [15, с. 199] (переклад з англ. – наш).

Погляди філософа формувались на межі теології, філософії, психології. У них відчувається вплив ідеалізму, марксизму, бажання об'єднати релігію та культуру.

Наскрізною лінією через усе життя філософа проходить прагнення поєднати взаємовиключні прагнення: вірність традиції та тягу до нового, бажання синтезувати те, що інші християнські теологи ХХ ст. прагнули розділити та розвести [3, с. 172].

Упродовж всього життя П. Тілліх відчував себе у «межовій ситуації – на межі ідей, епох, культур, конфесій, континентів» [1]. Він прагнув створити свою «теологію культури», метою якої було виявлення конкретного релігійного досвіду, що знаходиться в основі культури у всіх її проявах. Відтак релігію він тлумачив як «субстанцію культури», а культуру – як вираження (форму) релігії [10, с. 266]; «як духовний і матеріальний прогрес у всіх сферах людської діяльності, що супроводжується етичним розвитком як окремої людини, так і суспільства в цілому» [1].

Саме об'єднання теології та культури, на думку філософа, може дати відповідь на екзистенційні питання про сенс життя, самотність,



взаємодію людини та світу тощо.

П. Тілліх виокремив кілька особливостей сучасної культури: сконцентрованість діяльності людини тільки на «методичному дослідженні та технічній перебудові свого світу, включаючи її саму» [10, с. 267], що приводить до інструменталізації її цілей і цінностей, оскільки вони пронизані прагненням до утилітарної корисності [1]; перетворення людини на об'єкт відчужуваних сил, трагічність її становища, відчуття порожнечі та втрати сенсу життя. Філософ пише: «Здатність до творчості виявилася суто людською властивістю, і Бог як Творець світу та самої людини, був усунутий із силового поля людської діяльності, людина в центрі всесвіту замінює Христа, очікування Царства Божого замінюється очікуванням світу та справедливості в історії» [10, с. 267-268].

У своїй універсальній теології, розробленій на основі протестантських принципів глибинної психології, яку П. Тілліх вважав невід'ємною частиною удосконалення християнської доктрини, він пропонує шляхи врятування людини та подолання відчуження.

Учений пов'язує порятунок людини з Новим Буттям, яке проявилось у символі Ісуса Христа «як втіленні того, чим людина потенційно є і зобов'язана бути в нових умовах. Символ Христа як спасителя означає, що досягається Зустріч людини із Сакральним з Новим Буттям, що долає розрив між есенціальним і екзистенційним та отримує перемогу над відчуженням.

Отже, порятунок людини може забезпечити тільки віра у непізнаваного Бога – віра, яка принципово відрізняється від релігії» [1].

П. Тілліх підійшов до розуміння релігійного досвіду з позицій екзистенціалізму, як до стану граничної стурбованості Безумовним (Богом, буттям чи ін.), який не може бути для нас зовнішнім об'єктом. Він завжди присутній у глибинах людської екзистенції та культурно-історичного світу, який вона творить. У його розумінні Бог – це «те, що мене без сумніву стосується» (unconditional concern), «*Буття-самості*» (*Sein-selbst*) [5].

Релігійний екзистенціалізм П. Тілліх називає християнським, оскільки він виходить з ідеї творення людини Богом, з того, що існування, яке визначає сутність людини, приводить людину до Бога. Людина є відкритою до діалогу та розвитку. Бог не обмежує її рамками якоїсь готової сутності. Тому людина має стати собою через власне існування.

Спираючись на філософію екзистенціалізму, П. Тілліх дово-

дить, що саме християнство може надати людині мужності для подолання «екзистенційного страху» та «екзистенційної тривоги». Останню він тлумачить як екзистенційне усвідомлення людиною свого небуття, можливості та невідворотності смерті [1].

Дослідженню цих понять присвячена праця філософа «Мужність бути» (1952 р.) [10; 23].

Вихідною її позицією є визнання й усвідомлення людиною меж своїх можливостей.

Автор розглядає мужність з позицій етики й онтології. Він переконаний у тому, що поняття мужності по відношенню до буття («Mut zum Sein») повинне стати центральним поняттям онтології як «певного результату аналізу тих структур буття, з якими людство стикається щоразу при зустрічі з реальністю» [4, с. 16].

«Мужність бути – це мужність утверджувати нашу власну розумну природу всупереч усьому тому в нас, що протистоїть нашому єднанню з розумною природою самого буття» [10].

«Мужність бути – це етичний акт, в якому людина утверджує своє буття наперекір тим елементам свого існування, які протидіють її сутнісному самоутвердженню [10, с. 8].

П. Й. Тілліх

П. Тілліх пропонує розгорнуту концепцію тривоги як «стану, в якому буття усвідомлює можливість свого небуття», як «екзистенційного усвідомлення небуття», «конечності, яка переживається людиною як її власна конечність» [13].

На його думку, «людина, охоплена тривогою доти, поки це чиста тривога, вона повністю віддана їй та позбавлена будь-якої опори».

Він підкреслює зв'язок між онтологією тривоги й онтологією мужності як «здатності душі долати страх» [1], між тривогою та страхом, які водночас і нероздільні, і відмінні.

П. Тілліх тлумачить тривогу як таку, що не має власного об'єкта. Тому вона «прагне стати страхом», що є «боязню чого-небудь». Відтак «мужність може зустріти будь-який об'єкт страху саме тому, що він – об'єкт, а це робить можливим співучасть». А отже, його можна зустріти, проаналізувати, побороти чи витерпіти [10].

«Доти, поки існує об'єкт страху, любов (у розумінні співучасть) здатна перемогти страх» – пише П. Тілліх [11, с. 30].

Оскільки об'єкт тривоги – заперечення будь-якого об'єкта, то співучасть, боротьба та любов відносно цього об'єкта неможливі [1].

П. Тілліх називає тривогу, пов'язану з конечністю людини, екзистенційною та виокремлює такі три її форми:

1) *тривогу перед лицем долі чи смерті* (онтичне самоутвердження). Її П. Тілліх розуміє як випадковість. Тоді як суспільство сприймає цю загрозу як певну необхідність, яка, зрештою, стає фактом. На думку філософа, небуття загрожує онтичному самоутвердженню людини двома способами: відносно – як доля, яка не дає рухатися в бажаному для нас напрямку, абсолютно – у факті смерті, що є запереченням нашого існування;

2) *тривогу по відношенню до порожнечі та втрати смислу* (духовне самоутвердження). У розумінні П. Тілліха, порожнеча – відносна загроза для духовного самоутвердження людини, а відсутність смислу – абсолютна. Тобто, духовне небуття загрожує буттю у вигляді порожнечі чи втрати будь-якої можливості смислу, що призводить до краху свідомості;

3) *тривогу з приводу провини чи осуду* (моральне самоутвердження). Цей вид тривоги П. Тілліх пов'язує з моральною стороною особистості: моральному самоствердженню відносно загрожує провина, а абсолютно – осуд. Така тривога, у розумінні вченого, прирікає людину на постійне відчуття провини [10; 23].

Доведена провина передбачає покарання чи відповідальність з боку винуватця. Звинувачення, як правило, йде ззовні, з боку інших, добровільне ж визнання провини зазвичай зменшує важкість покарання. У цьому плані показовим є сон одного з клієнтів І. Ялома, в якому клієнту було байдуже до того, в чому його звинувачували. Єдине, чого він хотів, – щоб йому дали спокій. Проте через таку пасивну позицію він отримав покарання у вигляді ув'язнення на 30 років замість 6 місяців.

Отже, провина завжди пов'язана з відповідальністю. «Людина відповідальна за своє буття», вона сама собі суддя: сама себе карає чи милує, сама приймає та виносить рішення з приводу власного життя. «Будь-яким актом морального самоствердження людина сприяє виконанню свого призначення, тобто актуалізації того, чим вона є потенційно» [13]. Її життя завжди двозначне, парадоксальне, оскільки в ньому завжди присутнє і буття, і небуття. На думку П. Тілліха, почуття провини – усвідомлення двозначності життя, яке актуалізується перед загрозою долі та смерті.

Зв'язок провини з моральним аспектом існування людини чи з відповіддю на питання: «що людина зробила із себе?», – підкреслює індивідуальну сторону відповідальності за провину. Про це говорив і В. Франкл, зіткнувшись із почуттям колективної провини у німецького народу після Другої світової війни. Проте він не визнавав цей феномен і розглядав провину як особисту, індивідуальну [6]. Тоді як П. Тілліх вважав, що «тривога різних форм, потенційно можлива у кожному індивіді, стає всезагальною тоді, коли руйнуються первинні структури смислу, влади, вірування та надії [1, с. 45].

Описані П. Тілліхом форми тривоги задані самим існуванням людини, її кінченістю та відчуженням [10, с. 33-34], тому вони не є аномальним станом душі, на відміну від тривоги невротичної чи психотичної. Ці форми тривоги та відповідні їм форми мужності іманентно притаманні одна одній, але, як правило, одна з них домінує [8, с. 153; 10, с. 48].

Отже, мужність не усуває екзистенційну тривогу. Проте приймає тривогу небуття в себе. Тривога штовхає нас до мужності, оскільки альтернативою останньої може бути тільки відчай. Мужність чинить спротив відчаю, приймаючи тривогу в себе [13].

Якщо ж людина нездатна мужньо прийняти тривогу на себе, вона може ухилитися від екстремальної ситуації відчаю, сховавшись в неврозі та стверджуючи себе вже в дуже обмеженій сфері.

«Доля не могла б бути джерелом невідвортної тривоги, якби за нею не ховалася смерть. А смерть стоїть за долею та її випадковостями не тільки в останню мить, коли нас викидає з існування, але й у будь-який момент існування. Небуття всюди суще, воно породжує тривогу навіть там, де безпосередня загроза смерті відсутня. Небуття стоїть за нашим досвідом, в якому ми осягаємо, що ми, як і все суще, їх вабить з минулого в майбутнє, і будь-який момент часу зникає навіки. Небуття стоїть за ненадійністю та безпритульністю нашого соціального й індивідуального існування. Небуття стоїть за тими ударами, які слабкість, хвороби та нещасні випадки завдають по нашій тілесній і душевній силі буття. Доля актуалізується в усіх цих формах, і через них тривога небуття опановує нами. Ми намагаємося перетворити тривогу на страх і мужньо

зустріти об'єкти, що приховують у собі загрозу. Іноді нам це вдається, проте ми усвідомлюємо, що тривогу породжують не об'єкти, з якими ми боремося, а людська ситуація як така» [11].

Невроз є способом сховатися від небуття, зацаївшись від буття. У невротичному стані самоутвердження може бути сильним і підкресленим. Однак Я, яке самоутверджується, у цьому випадку є редукованим. Людина мусить жертвувати частиною своїх потенцій для того, щоб врятувати ті, що залишилися. Це пояснює подвійність характеру невротика. «Невротик більш чутливий до загрози небуття, ніж здорова людина. А оскільки небуття відкриває таємницю буття, то невротик може виявитися більш творчою особистістю, ніж не невротик. Характерна для його самоутвердження обмежена екстенсивність може бути збалансована більшою інтенсивністю, проте ця інтенсивність концентрується в одній точці, що веде до спотвореного ставлення до реальності в цілому. Навіть якщо патологічна тривога набуває психотичних рис, моменти творчості можливі» [13; 23].

П. Тілліх вказує на відмінність між здоровою (потенційно невротичною) та невротичною особистостями. На його думку, остання більш чуйна до небуття, тому володіє більш глибокою тривогою, віддає перевагу фіксованому, проте водночас обмеженому та нереалістичному типу самоутвердження. Невротик усвідомлює, що існує небезпека виникнення ситуації, в якій його нереалістичне самоствердження зазнає краху, і тоді «ніяке» реалістичне самоствердження не замінить його. А це загрожує або тим, що у нього розвинеться новий невроз, або ж він упаде в безмежний відчай. Невротик знаходиться в конфлікті з реальністю, яка постійно травмує його. Обмежене та фіксоване самоутвердження невротика охороняє його від нестерпного тиску тривоги, проте водночас руйнує його, спрямовуючи його проти реальності, а реальність – проти нього та, як наслідок, викликає нестерпний напад тривоги.

Здорова особистість самоутверджується по-іншому. Вона тримається осторонь екстремальних ситуацій і мужньо справляється з конкретними об'єктами страху, тому вона більш пристосована до

реальності, ніж невротик. Зазвичай вона не усвідомлює, що небуття та тривога присутні в глибині її особистості; перевершує невротика в екстенсивності, але їй бракує інтенсивності, яка, наприклад, може зробити невротика творчою особистістю. Тривога не спонукає здорову людину до створення уявних світів. Вона стверджує себе в єдності з тими частинами реальності, які їй зустрічаються.

Патологічна тривога, незважаючи на її творчі потенції, болюча та небезпечна. Від неї можна вилікуватися, прийнявши її в «мужність бути», яка одночасно екстенсивна й інтенсивна [13; 23, с. 64-69].

П. Тілліх наголошує на тому, що самоутвердження здорової людини також може стати невротичним, якщо реальність, до якої вона раніше пристосувалася, змінюється. В цьому випадку виникає загроза тій фрагментарній мужності, яка дозволяла їй справлятися зі звичними об'єктами страху. Якщо таке трапляється – а в критичні періоди історії це трапляється часто, – самоутвердження стає патологічним. Відтак небезпека, невідомість майбутнього перетворюють здорову людину на фанатика, який захищає існуючий порядок таким самим способом, що й невротик, який відстоює свій уявний світ. Людина втрачає відносну відкритість до реальності та відчуває незбагненну глибину тривоги. Якщо вона не приймає цю тривогу в своє самоутвердження, то її тривога перетворюється на невроз. Цим пояснюється виникнення масових неврозів, які, як правило, переживаються на заході епох, коли екзистенційна на невротична тривога переплітаються настільки, що їх важко розмежувати [13; 23].

У результаті дослідження патологічної та екзистенційної тривоги П. Тілліх сформулював низку принципів:

1) екзистенційна тривога має онтологічний характер, її неможливо усунути, а «мужність бути» повинна прийняти її в себе;

2) патологічна тривога – наслідок невдалої спроби Я прийняти тривогу на себе;

3) патологічна тривога веде до самоутвердження, що має обмежену, фіксовану та нереалістичну основу, і до завзятого захисту цієї основи;

4) патологічна тривога, що співвідноситься з тривогою перед долею та смертю, породжує нереалістичну надійність; з тривогою провини та засудження – нереалістичну досконалість; з тривогою сумніву та відсутності сенсу – нереалістичну впевненість;

5) діагностована патологічна тривога стає об'єктом лікарської допомоги, а екзистенційна тривога – об'єктом допомоги духівника [13].

Учений зазначає, що лікарі або священники можуть відійти від власне професійної функції: пастор може виявитися цілителем, а психотерапевт – духівником. Кожна людина може стати і тим, й іншим для «ближнього». Однак, наголошує П. Тілліх, ці дві функції не треба змішувати, так саме, як і не треба намагатися підмінити один одного, оскільки лікар і пастор виконують одне завдання – допомагають людям досягти повного самоутвердження, знайти «мужність бути» [23, с. 77].

У розумінні П. Тілліха, тривога та мужність мають психосоматичний характер. Страх і тривога виконують охоронні функції, тоді як мужність є готовністю прийняти на себе заперечення, про які попереджає страх, в ім'я більш повного утвердження себе.

«Біологічне самоутвердження передбачає прийняття потреб, тягарів, ненадійності, страждання, можливого руйнування. Без такого самоутвердження неможливо ні зберегти, ні примножити життя. Чим більшою вітальною силою володіє істота, тим більше вона здатна утверджувати себе всупереч тим небезпекам, про які попереджають страх і тривога. Проте, якби мужність не помічала цих застережень і спонукала до дій, що прямо ведуть до саморуйнування, вона вступала б у суперечність з біологічною функцією страху та тривоги... Тому Для біологічного самоутвердження необхідна рівновага між мужністю та страхом» [23, с. 78]. Така рівновага властива усім живим істотам, які володіють здатністю до самозбереження та розвитку. Якщо застереження страху залишаються непочутими або якщо мужність у живій істоті вичерпається, то саме життя гасне. Життя включає в себе страх і мужність, що знаходяться в стані стійкої рівноваги. До тих пір, поки життя має таку рівновагу, воно здатне чинити опір небуттю. Неврівноважений страх і нерівноважена мужність руйнують життя.

Мужність бути – це функція вітальності (здатності до життя). Ослаблення останньої приводить до ослаблення мужності.

Як зазначає П. Тілліх: «Невротичним індивідам і невротичним часам бракує вітальності. Їх біологічна субстанція розпалася. Вони втратили здатність до повного самоутвердження, до мужності бути» [23].

Вітальність знаходиться у взаємозв'язку з тим видом життя, якому вона дає силу. Тому силу людського життя неможливо відокремити від «інтенційності» – «спрямованості до осмислених

сенсів».

«Вітальність людини сильна настільки, наскільки сильна її інтенціональність; вони взаємозалежні. Це робить людину найбільш вітальною з усіх живих істот. Вона здатна трансцендувати будь-яку задану ситуацію у будь-якому напрямі, а ця здатність спонукає її до виходу за власні межі до творчості. Вітальність – це здатність творити за межами самої себе, не втрачаючи при цьому саму себе. Чим більшою творчою силою володіє жива істота, тим більшою вітальністю вона володіє. Створений людиною світ техніки є найбільш видатним вираженням людської вітальності. Лише людина володіє досконалою вітальністю, оскільки тільки вона володіє досконалою інтенціональністю», – зазначає філософ [13].

Найбільш вітальною істотою, у розумінні П. Тілліха, є істота, яка володіє словом і яка силою слова вивільняється з-під гніту заданості. Він пише: «У кожній зустрічі з реальністю людина знаходиться вже за межами цієї зустрічі. Вона знає про цю зустріч, вона порівнює її з іншими, її ваблять нові можливості, вона дивиться в майбутнє та пам'ятає минуле. Така її свобода, в цій свободі і полягає її життєва сила. Свобода – джерело її вітальності» [13].

Оскільки в людині немає нічого «чисто біологічного» та «чисто духовного», то саме вітальність, що духовно сформувалася, робить її «aretes» – носієм високих достоїнств, – а граничним випробуванням її «arete» стає готовність принести себе в жертву заради «arete» (доброчесності).

Проте, на думку П. Тілліха, так звана «чиста» вітальність у людині ніколи не буває чистою, вона завжди спотворена, тому що життєва сила людини – це її свобода та духовність, у якій поєднуються вітальність та інтенціональність.

Мужність – «можливість, яка залежить не від сили волі або прозріння, але від дару, який передує дії». Здатність до мужності бути є справою долі. «Це не виключає моральної оцінки, але виключає моралістичну оцінку мужності; мужності бути не можна наказати і її неможливо виявити, підкоряючись розпорядженням. Якщо скористатися релігійною мовою, то можна сказати: мужність бути є справою благодаті... Благодать – ось елемент істини віталістичного підходу до етики. Мужність як благодать – це і підсумок, і питання» [13; 23].

Людині нашого часу, на думку П. Тілліха, необхідна мужність перед лицем глибокого сумніву, який підриває прагнення до смислу. Катастрофа «автономної культури», яка відбулася «в наші

дні», – ситуація сучасної людини, яка знову показала, що все її існування під загрозою. Тобто знову утверджується структура життя людини в «пограничній ситуації», іманентно притаманній їй тотальній загрозі небуття.

Протестантський теолог, який пережив дві війни, зацікавився питанням, чи може людина зберегти себе, свої ідеали та віру перед наявністю війн, катастроф, організованих масових вбивств? Сучасна епоха, на думку П. Тілліха, виявляє «владу ніщо», страшнішу й інтенсивнішу, ніж у попередні століття. Людина дотикається до безодні Небуття. Виникає питання: «Чи можлива мужність по відношенню до Буття, коли через досвід її недосяжності закриті всі підходи до неї»?

У відповіді на нього П. Тілліх користується екзистенційною філософією, проте одночасно виступає з критикою екзистенціалізму. Наприклад, цитуючи сартрівське «людина приречена на свободу», П. Тілліх говорить, що, якщо б це було так, то у неї не було б жодних шансів на порятунок. І хоча П. Тілліх погоджується з тим, що відчуження нікуди не може зникнути з людського життя, він вважає, що мужність по відношенню до буття рятівна, оскільки її суть – у вільному самоствердженні людини всупереч усьому. «*Trotzdem*» – не дивлячись ні на що, всупереч усьому – одна із категорій філософії П. Тілліха.

Діалектику буття філософ демонструє так: перший екзистенційний момент – це буття-в-собі, саме по собі. З буття відділяється, виступає, відчужується екзистенція. Це другий момент. Третій момент: екзистенція, яка відділилася, об'єднується з буттям – через «нове Буття», під яким П. Тілліх розуміє Ісуса Христа. Настає «нове примирення» (*reconciliation, Wiederversohnung*).

На питання про те, в чому людина може здобути опору (на думку П. Тілліха – це основне питання), варто сказати «ні» будь-якій її спробі уникнути ситуації тотальної загрози чи убезпечитися перед нею. Це неможливо ні шляхом занурення у вітальний життєвий процес, ні через духовне відродження, ні шляхом священних дій, ні з допомогою містики чи аскези, ні шляхом віри в закон чи посиленої набожності. Усі спроби здобути міцне підґрунтя свого життя, які робить людина, приречені на невдачу, якщо вони знаменують собою «самовілля людини», якщо вона хоче заснувати своє життя «на собі самій» і в такий спосіб приймає відносне за абсолютне. Із цих позицій П. Тілліх визнає аскетизм «неможливістю», «ілюзією».

«Ні» по відношенню до людського прагнення своїми силами подолати відчуження та набути справжньої сутності обертається іншою стороною, означає «так», оскільки у «глибинах буття» – Бог. Мужність, здатна приймати відчай, – це віра. Людину з її самовідчуження повертає «додому» Бог [1].

Христа розп'яли не невіруючі, – розмірковує П. Тілліх, – а люди, які свято вірили, що виконують божу волю. Хто сумнівається в істині, той, тим самим, проявляє до неї щире прагнення. Так вчений приходиться до парадоксального висновку: той, хто серйозно заперечує Бога, той насправді його стверджує [1].

У філософії П. Тілліха детально розроблені окремі релігійно-екзистенційні аспекти, які стосуються почуттів і переживань людини. Зокрема, ним створено оригінальну «онтологію страху».

На думку вченого, *страх* (як *Angst*), який людина переживає перед чужим, незнайомим, – це екзистенційний розпізнавальний знак «Ніщо». Він, як *Angst*, не має предмета.

«Глибокий *страх*» (*Furcht*) виникає разом з мужністю, любов'ю й участю (*Partizipation*). Тому люди намагаються перетворити просто страх на глибокий страх. Оскільки страх (як *Angst*) і смерть, відповідно, Небуття, тісно взаємопов'язані. Основний страх перед Небуттям є неподоланним для кінцевої істоти, якою є людина. Цей страх належить людській екзистенції.

У різні епохи страх набуває різних характеристик:

– у зрілу епоху античності був «онтичний страх» (перед долею та смертю);

– у пізньому середньовіччі – «моральний страх» (перед війною та прокляттям);

– для нового часу характерний страх перед порожнечою та безглуздістю життя.

Проте вчений переконаний у тому, що страх, який є негативним началом, людина здатна перетворити на начало позитивне: тоді Ніщо перемагається Буттям завдяки *Буттю-Самості* (*Sein-Selbst*), тобто Богу.

Під впливом ідей психоаналізу П. Тілліх визнає можливість лікування патологічного страху, але вважає, що таке лікування не є мужністю по відношенню до Буття. На його думку, екзистенційний страх не піддається лікуванню, оскільки він не усувається та по-своєму необхідний людині.

У філософській діяльності П. Тілліха значне місце займають

також питання культури, моралі та любові. Його погляди на проблему останньої найбільш повно викладені в лекціях, прочитаних у Єльському університеті [21].

Для П. Тілліха, любов – онтологічна проблема, оскільки її джерелом виступає Бог, який є буттям як таким. Філософ прагне поєднати об'єктивність філософського дослідження любові з описом її реального людського досвіду.

Для позначення якостей любові вчений використовує давньогрецькі слова-синоніми, що позначають різні відтінки любові:

– *епіфюмія* (жадоба, пристрасне бажання, знемога). У розумінні П. Тілліха – «vital drive», синонім латинського «лібідо» [22, с. 155];

– *ерос* (стихійна, пристрасна любов, яка часто включає момент поклоніння об'єкту любові) – творча любов до добра, істини та краси, яка втілює себе, насамперед, у сфері культури;

– *філія* (любов-дружба) – припускає глибоку приязнь, близькість і простоту в стосунках;

– *агапе* (християнська любов до ближнього) – прихильне ставлення до особистості, яке опирається на принцип справедливості [20, с. 497].

Онтологічне розуміння любові лежить в основі етики П. Тілліха, яка є продовженням християнської традиції. Він глибоко переконаний у винятковій моральній цінності любові в мінливому світі, де моральні норми виявляють свій відносний характер, і тільки любов може змінюватися у відповідності з конкретними вимогами будь-якої індивідуальної та соціальної ситуації, не втрачаючи при цьому свого вічного характеру, гідності та безумовної цінності.

Його концепція любові, створена на основі християнської есхатології, як вчення про конечність людства та людини. З життям вічним він пов'язує кінцеве подолання відчуження людини від Бога та від своєї власної сутності, і, відповідно, примирення суперечностей любові. На думку вченого, людина зберігає зв'язок з основою свого буття й у земному житті та частково реалізує у ньому своє вічне призначення.

Людина має майбутнє, різні «призначення» та «турботи» впродовж життя. Головна її турбота полягає у здійсненості й автентичності життя. Водночас вона усвідомлює, що відділена від справжнього життя. Це є її єдиним реальним гріхом. Тому людина постійно живе в ситуації шекспірівського Гамлета – «бути чи не

бути».

Духовна драма сучасної людини, на думку П. Тілліха, полягає у втраті системи абсолютних цінностей, тобто у втраті Бога, якого не треба шукати зовні, оскільки він не існує як якась «небесна особистість». Бог – справжні основи існування кожної конкретної людини, її справжня сутність. Відтак гріх, у розумінні П. Тілліха, – не порушення зовнішніх законів і заповідей, а втрата людиною себе, відступ від своєї справжньої природи.

П. Тілліх розрізняє людську сутність (екзистенцію) та існування. Останнє він пов'язує з відчуженням.

Людина конечна, її буття у світі – «буття до смерті». Вона розвивається між буттям та небуттям, живе та помирає, і вона про це знає. Рано чи пізно людина стикається із «шоком» небуття, і перед нею ще гостріше постає питання про буття. Людська ситуація, оскільки конечне «Я» усвідомлює свою конечність, характеризується неспокоєм, тривогою та страхом. У наявних структурах свого буття людина відчужена від Бога, від самої себе та від інших людей. Вона не є те, чим вона «була» у своїй справжній сутності; вона не відрізняється від того, чим вона повинна була б бути. Гріх чи відчуження, зрештою, визначаються П. Тілліхом як «безвір'я», відсутність чи нестача любові.

Отже, відчуження – результат «самопіднесення» людини, яка прагне до того, щоб зробити себе центром світу. Така структура гріха, «структура руйнування» [2, с. 279-293].

Теологія П. Тілліха є синтезом протестантської теології та філософії екзистенціалізму. Останню філософ вважав «великою удачею християнства», найбільш адекватним вираженням трагічності становища людини в світі. Саме у філософії екзистенціалізму, на думку П. Тілліха, фіксуються центральні конфлікти епохи.

Уся творчість філософа – яскравий приклад побудови теологічної системи, «відкритої» для впливу різних течій сучасної філософії, психології, соціології в умовах кризи релігії. В його системі все знаходиться під контролем Бога, тому ніщо нічому не суперечить (наука не вступає в конфлікт з догмою, мистецтво – з культом, держава – із церквою), а людина прагне вийти за межі власної обмеженості, відчуження та конечності з допомогою самотрансценденції через культуру.

Список використаних джерел

1. Варениця О. П. Осмислення шляхів розвитку культури та особистості у творчій спадщині П.Тілліха / О. П. Варениця, Т. В. Легкун // *Філософські проблеми гуманітарних наук. Альманах.* – К. : ВПЦ «Київський університет», 2008-2009. – №14–15. – С. 15–20.
2. Гараджа В. И. Протестантская концепция человека // *Буржуазная философская антропология XX века.* – М. : Наука, 1986. – С. 279–293.
3. Гартфельд Г. Немецкое богословие Нового времени [Электронный ресурс] / Герман Гартфельд. – М. : Московская богословская семинария евангельских христиан-баптистов, 2005. – 304 с. – Режим доступа : https://drive.google.com/file/d/1IJnQOLYD96HOWbGlgoJ_Q4V0AdE17b8J/view.
4. Ємельяненко Г. Д. Пауль Тілліх: екзистенціаліст чи теолог? / Г. Д. Ємельяненко // *СОФІЯ. Гуманітарно-релігієзнавчий вісник.* – 2016. – № 1(5). – С. 16–18.
5. Лезов С. В. Теология культуры Пауля Тиллиха / С. В. Лезов // *П. Тиллих / Избранное: теология культуры; пер. с англ. Е. Г. Галагушкин, О. В. Боровая, Т. И. Вев'юко и др.* – М. : Юрист, 1995. – С. 461–471.
6. Лифинцева Т. П. Пауль Тиллих / Т. П. Лифинцева // *Философы двадцатого века. Книга вторая.* – М. : «Искусство XXI век», 2004. – С. 300–324.
7. Панин С. Пауль Тиллих [Электронный ресурс] / Станислав Панин // *Классики мирового религиоведения.* – Режим доступа : http://religious-studies.fzrw.info/doku.php?id=тиллих_пауль.
8. Старовойтов В. В. Тревога и способы её преодоления / В. В. Старовойтов // *История философии.* – 2015. – Т. 20. – С. 151–168.
9. Таранов С. В. Теологічний екзистенціалізм : монографія / С. В. Таранов. – К. : Четверта хвиля, 2014. – 328 с.
10. Тиллих П. Мужество бать / Пауль Тиллих // *Избранное: Теология культуры; пер. Т. И. Вев'юрко.* – М. : Юрист, 1995. – С. 7–131.
11. Тиллих П. Избранное. Потрясение оснований [Электронный ресурс] / Пауль Тиллих; пер. А. Л. Чернявский, А. Ю. Миронов, Т. Ю. Вев'юрко. – М. : Центр гуманитарных инициатив, 2015. – 510 с.

– Режим доступа : <https://www.litres.ru/paul-tillih/izbrannoe-potryasenie-osnovaniy/chitat-on-layn/>.

12. Тиллих П. Кто я такой? (Автобиографическое эссе) / П. Тиллих // Вопросы философии. – 2002. – № 3. – С. 160–172.

13. Тиллих П. Патологическая тревога, витальность и мужество [Электронный ресурс] / Пауль Тиллих ; пер. с англ. Т. И. Вевюрко // Московский психотерапевтический журнал. – 1994. – № 2. – Режим доступа : http://psyjournals.ru/files/25664/mpj_1994_n2_Tillich.pdf.

14. Философский энциклопедический словарь / под. ред. П. Ф. Ильичева, П. Н. Федосеева, С. М. Ковалёва, В. Г. Панова. – М. : Сов. Энциклопедия, 1983. – С. 683–684.

15. Chesnut G. F. Paul Tillich: An impersonal ground of being. Tillich and Einstein // In Glenn F. Chesnut. God and spirituality: philosophical Essays. – NY : Universe, Inc, 2010. – P. 184–220.

16. Paul Tillich : His life and thought / ed. By Wilhelm Pauck, Marion Pauck. – Eugene, Orion : Wipf & Stock , 2015. – 360 p.

17. Russell Re Manning, «Introduction: The Real Tillich is the Radical Tillich» // In Retrieving the Radical Tillich : His Legacy and Contemporary Importance, ed. Russell Re Manning. – New York, NY : Palgrave Macmillan, 2015. – P. 3–4.

18. Sablon Leiva E. Towards Paul Tillich's theology of culture: a problem of demarcation of «sacred» and «secular» / Eduard Sablon Leiva // Theological reflections. – 2017. – № 18. – P. 97–110.

19. Tillich H. From time to time / Hanna Tillich. – New York : Stein and Day, 1973. – 252 p.

20. Tillich P. A history of Christian thought from it's Judaic and Hellenistic Origins to Existenzialism. – N.Y., 1968. – P. 497.

21. Tillich P. Love, Power and Justice. Ontological analysys and ethical applications / P. Tillich. – N.Y. : Gallary Book, 1960. – 144 p.

22. Tillich P. The protestant Era / P. Tillich. – Chicago : The Univ. of Press, 1963. – P. 155.

23. Tillich P. The Courage to Be / Paul Tillich. – London : Yale University Press, 2000. – 238 p.

ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ.

Ш. БЮЛЕР

ШАРЛОТТА БЮЛЕР (1893–1974)

«Головне питання, яке цікавило мене, було «Навіщо людське життя?». Я думала, що психологія дасть мені відповідь. Я пам'ятаю саркастичні слова вчителя психології на останньому році вищої школи, коли вона усвідомила мій натхненний інтерес до психології. «Що, на твою думку, психологія?», – сказала вона, – «Це не так. Вона не розповість тобі про життя. Вона лише розкаже тобі про сенсорні реакції на стимули та про навчіння». Я була жахливо розчарована, і я не пам'ятаю, чи я лише думала, чи шептала: «Добре, якщо вона не така, я зроблю її наукою про людське життя». Я думала, з психологією ми зможемо виявити, як жити, для чого ми живемо, і як ставитися (будувати стосунки) до інших людей у житті».

Ш. Бюлер



**Шарлотта Берта
(Малаховські) Бюлер
(Charlotte Malachowski Bühler)**

німецько-американський психолог, доктор філософії, професор університетів Відня (1929), Осло (1938), Лос-Анджелеса (1940), психотерапевт, одна із засновників гуманістичної психології, спеціаліст у галузі дитячої психології, родоначальниця психобіографічного методу, психології життєвого шляху.

Ш. Бюлер – одна із лідерів гуманістичної психології, президент Асоціації гуманістичної психології (1965-1966) [12].

Її ім'я займає чільне місце поряд з іменами К. Роджерса та А. Маслоу, а проведені нею дослідження психічного розвитку в дитячому віці стали неабияким внеском у становлення дитячої психології [10].

Шарлотта Бюлер народилася 20 грудня 1893 р. у Берліні у сім'ї Рози Крістеллер (Rose Kristeller) (1892–1942?) та Германа (Hermann) (1853–1934) Малаховськи (Malachowski).

Батько Шарлотти був вихідцем з єврейської сім'ї, талановитим архітектором, мати – досвідченим музикантом. На жаль, Шарлотта ніколи не відчувала душевної близькості з батьками, а найближчою людиною в дитинстві для неї був її молодший брат [10; 18, с. 99].

Від батьків дівчина перейняла глибокий інтерес до проблем культури. В психологічному плані вплив батьків виявився у надзвичайній суперечливості її натури: у ній могли поєднуватися любов до людства та зарозумілість стосовно окремої людини; душевна теплота та відштовхуюча холодність у

Основні праці Ш. Бюлер:

«Вступ до гуманістичної психології» (1972), «Гуманістична психологія як персональний (особистісний) досвід» (1973-1974), «Перший рік життя» (1930), «Життєвий шлях людини як психологічна проблема» (1933), «Від народження до зрілості» (1935), «Дитина та її сім'я» (1939), «Дитячі проблеми та вчитель» (1952), «Зрілість і мотивація» (1951), «Напрямок людського життя в його цільових аспектах» (1964), «Гуманістична психологія: її концепції, культурне значення, її значення для людей у їх особистому житті» (1966), «Життєвий цикл: структурні детермінанти цільових аспектів» (1967), «Цілі та процес розвитку» (1967), «Життєві цілі в гуманістичній перспективі» (1967), «Основні тенденції людського життя» (у співавторстві з М. Маршак) (1968), «Людське життя як цілісність як головний предмет гуманістичної психології» (1968), «Психологія сучасного життя» (1969), «Гуманістична психологія та психотерапія» (1973), «Сфера гуманістичної психології» (1974), опитувальник життєвих цілей (створений разом з Е. Комрей і В. Колманом) (1964) та ін.

стосунках [3, с. 69].

Шарлотта росла допитливою дитиною. З 17 років вона захопилася психологією. Після ознайомлення з працями Г. Еббінгауза, який вважав, що мислительні процеси підкоряються законам асоціації, Шарлотта вирішила проводити власні експериментальні дослідження, оскільки не погоджувалась з його думкою.

У 1913 р. вона вступила до Фрайбурзького університету, де вивчала медицину, філософію та психологію. З 1914 р. – навчалася в університеті у м. Кіль. Протягом 1914–1915 рр. – здобувала вищу освіту в Берлінському університеті під керівництвом К. Штумпфа, який і запропонував Шарлотті вступити до аспірантури. Така пропозиція у ті часи було неабиякою честю для жінки, проте вона відхилила її, оскільки не поділяла поглядів К. Штумпфа, зорієнтованих на дослідження емоційних процесів, а не проблем мислення.

За рекомендацією К. Штумпфа Ш. Бюлер отримала роботу в лабораторії Мюнхенського університету, яку очолював О. Кюльпе. Там же познайомилася з Карлом Бюлером, майбутнім чоловіком, який очолив лабораторію після смерті О. Кюльпе.

У квітні 1916 р. вони одружилися.

Так склалася чудова сім'я та плідний науковий союз.

У 1917 р. у них народилася донька Інгеборг, а у 1919 р. – син Рольф.

Подружжя Бюлерів приділяло небагато часу вихованню власних дітей, доручивши цю справу гувернанткам [10, с. 263].

У передмові до однієї зі своїх праць, яку К. Бюлер присвятив Шарлотті, він писав:

«Посвячення можуть мати реальні й особисті причини; рідко обидві причини знаходяться в такій досконалій рівновазі, як в даному випадку. Коли моя дружина прочитає ці рядки, вони будуть єдиними в книзі з тих, які могли б виявитися для неї чимось новим. Все інше виникло в результаті ідейної взаємодії» [10, с. 261].

У 1918 р. Ш. Бюлер захистила дисертацію з психології мислення в Мюнхенському університеті й отримала ступінь доктора філософії. Цього ж року вийшло друком її оригінальне дослідження, присвячене дитячим фантазіям і казкам.

Цього ж року сім'я Бюлерів переїхала до Дрездена, де К. Бюлеру

запропонували посаду професора Дрезденського технологічного університету (1918–1921). Ш. Бюлер теж працювала у цьому університеті та стала першою жінкою, яка отримала звання приват-доцента.

В 1925 р. Шарлотта отримала Рокфелерівський грант і поїхала на стажування Колумбійського університету (США), де продовжувала свої дослідження під керівництвом Е. Торндайка.

Повернувшись до Відня (1929 р.), вона працювала на психологічному факультеті Віденського університету, який очолював К. Бюлер, заснувала разом з чоловіком Психологічний інститут (відомий як «школа Бюлера»), в якому очолила відділення дитячої психології, створила першу в Австрії школу вікової психології, яка займа-
 лася діагностикою психічного розвитку дітей (1920–1930-ті рр.).



Ш. Бюлер досліджувала проблеми вікової періодизації та розвитку дітей у різні періоди становлення соціальної поведінки й ін. Їй належить перша спроба створення періодизації перехідного віку.

Після проведення низки діагностичних досліджень рівня психічного розвитку дитини її школа набула популярності. Крім того, нею було розроблено оригінальні тести для дошкільників, які й зараз використовуються в діагностичній практиці.

Ш. Бюлер надавала важливого значення дошкільному дитинству – «віку казок» (за К. Бюлером), тому почала досліджувати роль казки у розвитку дитини. На думку науковця, герої казок позбавлені будь-якої індивідуальності, часто навіть не мають імен. Вони прості та типові, а їхні характеристики вичерпуються двома-трьома якостями, зрозумілими дитячому сприйняттю. Але ці характеристики доводяться до абсолютного ступеня: нечувана доброта, хоробрість, винахідливість. При цьому герої казок роблять усе те, що роблять звичайні люди: їдять, п'ють, працюють, одружуються тощо. Все це сприяє кращому розумінню казки дитиною, а її сприйняття стає діяльністю дитини.

Ш. Бюлер належать перші дослідження з історії становлення вікової психології та тенденцій її розвитку, з проблем педагогічної психології. Зокрема, разом з колегами нею визначено такі цілі досліджень з педагогічної психології:

1) проведення психологічного дослідження, яке стане основою практичної та науково забезпеченої педагогіки;

2) визначення простору (напрямку), в якому педагогічні цілі та характеристики розвитку кожної стадії можуть бути зведені (скоординовані);

3) огляд перспектив розвитку біологічних функцій і культурних цінностей, суспільства та особистості [10].

Напрямами наукових пошуків Ш. Бюлер у цей період були:

– дослідження відхилень у психічному розвитку, зокрема, проблем, які виникають у дітей в кризові періоди життя. Результати діагностики привели її до думки про те, що крім коефіцієнта інтелекту (чи коефіцієнта розвитку, як називала його Ш. Бюлер), необхідно враховувати і «профіль розвитку» дитини, який показує динаміку та співвідношення параметрів розвитку різних сторін її психіки;

– створення періодизації життєвого шляху особистості, що стала початком біографічного методу в психології. Основні результати дослідження цього питання відображені в праці «Життєвий шлях особистості як психологічна проблема» (1933 р.).

Суть біографічного методу полягає у можливості опису, діагностики, осмислення, розвитку та проектування життєвого шляху особистості.

Він передбачає використання:

1) автобіографічних методів і методик – вивчення історії життя особистості, автобіографічних та ініційованих біографічних описів, сповідей, автобіографічних анкет, інтерв'ю, опитувальників тощо;

2) методів вивчення біографічних продуктів діяльності особистості – контент-аналізу листів, щоденників, сповідей; аналізу графіків життя, фантазій особистості; побудову кривих продуктивності та діаграм життєвих вимірювань; вивчення причинних факторів і даних каузометрії; аналіз біографічних даних значимого кола спілкування особистості, ліній особистісних виборів і переваг тощо;

3) вивчення свідчень очевидців і близького оточення особистості – спогадів сучасників, опитувань близьких тощо [3,

с. 72].

У своїх дослідженнях Ш. Бюлер використовувала юнацькі щоденники, які вважала дуже цінним та інформативним джерелом, біографії людей різних професій, цікавилася проблемами об'єктивного ходу подій, історією творчої діяльності людини, віковими змінами у її внутрішньому світі.

У своїй теорії розвитку людини Ш. Бюлер розвиває ідею про *інтенціональне ядро особистості* – «*Selbst*» («*Self*», «самість»). У її розумінні, *інтенція лежить в основі людської природи*; вона є наміром, який проявляється в життєвих виборах індивіда (частково чи повністю неусвідомлених).

На думку Ш. Бюлер, часто лише один раз у житті, в самому його кінці, людина здатна усвідомлювати глибинну суть своїх попередніх очікувань та оцінити, наскільки вони виповнилися. «Самість» (*Selbst*) – «інтенціональність або цілеспрямованість всієї особистості... орієнтована на сповненість (*Erfullung*) кращих потенціалів, реалізацію екзистенції людини» [1]; це практично незмінне духовне утворення, дане людині від народження (змінюється тільки форма його прояву). За такого підходу до його розуміння можна провести паралель з *libido* З. Фрейда. Проте, на відміну від останнього, у якості головних рушійних сил психічного розвитку Ш. Бюлер визначає вроджене прагнення людини *здійснювати себе саму*, самовиконання, всебічну самореалізацію. Тобто сповненість досягається в міру *самоздійснення* (*Verwirklichung*) людини у різних сферах життєдіяльності: у професійній діяльності, спілкуванні, в самопожертві заради реалізації власних переконань тощо.

Повнота самоздійснення залежить від уміння особистості ставити перед собою автентичні цілі. Власне, ця здатність, на думку Ш. Бюлер, і є *самовизначенням* (*Selbstbestimmung*) особистості [1].

Дослідниця пов'язує його з розвитком її інтелекту, оскільки від останнього залежить глибина розуміння людиною власного потенціалу. Відтак, чим зрозумілішим для людини є її покликання, тобто чим виразнішим є самовизначення, тим імовірнішим є самоздійснення.

Поняття *самоздійснення* є близьким за змістом до самоактуалізації, однак Ш. Бюлер їх розрізняє. На її думку, *самоздійснення* – підсумок життєвого шляху, коли «цінності та цілі, до яких прагнула людина, усвідомлено чи неусвідомлено, отримали адекватну реалізацію» [8, с. 268]. Наприклад, чим зрозумілішою для людини є власна

дурість, тим виразніше вона в цьому самовизначається і тим імовірніше в дурості самоздійснюється [1].

Отже, індивідуальний психічний розвиток Ш. Бюлер розглядала в світлі підсумків життя, з точки зору реалізації внутрішньої сутності людини, а життя людини – як процес становлення цілісних структур особистості.

Згідно теорії Ш. Бюлер, здійснення виступає як кінцева мета, причому під здійсненням потрібно розуміти здійснення сенсу, а не здійснення себе чи самоактуалізацію.

Ідея самоздійснення пов'язана зі стародавнім Аристотелівським поняттям «ентелехії», що виражає вихідне існування життєвої мети в організмі, а також з більш новим поняттям «преформізму», яке має такий самий смисл. Через це основні поняття теорії Ш. Бюлер виявляються теологічними. Насправді ціль життєдіяльності не задана з самого початку. Вона формується внаслідок розкриття та подолання життєвих протиріч.

Розробляючи ідею самоздійснення особистості через її самовизначення, Ш. Бюлер спирається на вчення Л. Берталанфі про відкриті системи. Живі системи мають тенденцію до зростання напруги для адаптації в середовищі, активної діяльності в ньому. Самоздійснення особистості передбачає чіткі цілі життя, творчість, творення. Відтак самовиповненість залежить від самовизначення та усвідомлення власного покликання. Особисті цілі, їх реалізація включаються в розуміння основних закономірностей життєвого шляху. Тому неврози людини, всупереч класичному психоаналізу, можна пояснювати не стільки сексуальними причинами, скільки нерозгорнутістю процесів самовизначення особистості. Цілі інтегрують особистість. Але разом із тим, самоздійснення можна розглядати і як процес, який у різних вікових фазах може виступати або як хороше самопочуття (до півторарічного віку), або як переживання завершення дитинства (12-18 років), або як самореалізація (в зрілості), або як виконаність (у старості).

Ш. Бюлер у книзі «Курс людського життя» (1968 р.) розглядає у зв'язку з формуванням і досягненням людиною цілей п'ять головних фаз життєвого циклу. Встановлюючи етапи життєвого шляху людини, вона намагається показати їх специфіку, що не зводиться до особливостей вікових періодів, прагне побачити цілісність, єдність у розгортанні цього шляху [17].

Запропоновані Ш. Бюлер етапи життєвого шляху [2] в

реальності мають чимало варіантів, тоді як її типологія виходить передусім з ідеальної схеми.

Етапи життєвого шляху людини за Ш. Бюлер

Фаза	Віковий період	Характеристика
I	до 15 років	– відсутність будь-яких цілей. <i>Дитина живе теперішнім і має слабкі уявлення про майбутнє. У цей період відбувається в основному розвиток фізичних і розумових здібностей дитини.</i>
II	від 15 до 20 років (рання юність, юність)	– усвідомленням власних потреб, здібностей та інтересів, спроби пошуку себе. <i>Людина виношує великі плани, пов'язані з вибором професії, партнера, смислу власного життя. Цей період перших дерзань дозволяє оцінити, якою мірою вона здатна оволодіти певними навичками та швидко досягти поставлених цілей. Цю фазу супроводжують вибір життєвих цілей, мрії, надії, «жага великих справ», сповнені драматизму пошуки, випробування себе в різних видах трудової діяльності.</i>
III	від 25 до 40-45 років (зрілість аж до її розквіту)	– постановка чітких цілей, що дозволяє виявити своє покликання, досягти стабільності у професійному плані та в особистому житті, прийняття рішень, пов'язаних зі створенням і зміцненням власної сім'ї, народженням дітей. <i>Ш. Бюлер називає цей період найбагатшим періодом, зрілістю, що переживається як апогей життя. Самовизначення особистості здійснюється на основі її реальних досягнень. До 40 років стабілізується її самооцінка, поглиблюються професійний аналіз пройденого шляху та розуміння реальних можливостей здійснення подальшого поступу.</i>
IV	від 45 до 65 років	– підведення підсумків своєї минулої діяльності та своїх звершень. <i>Людина завершує професійну діяльність. Як результат біологічної інволюції та скорочення часової перспективи настає душевна криза. Прояв-</i>

Фаза	Віковий період	Характеристика
		<i>ляються самотність, схильність до спогадів. Віднині, дивлячись у майбутнє, людина вимушена переглядати свої цілі з урахуванням свого професійного статусу, фізичного стану та положення справ у сім'ї. Принципово нові життєві цілі не висувуються.</i>
V	з 65-70 років (похилий вік)	– відсутність професійної діяльності. <i>У цей період багато людей перестають переслідувати цілі, які вони поставили перед собою в юності [1, с. 40-41]. Сили, що залишилися, вони витрачають на різні форми відпочинку, подорожі чи приємне проведення часу, спокійно проживаючи останні роки життя. Це період, коли людина намагається надати смисл своєму існуванню, оглядаючи його як децю ціле. Одні, аналізуючи численні події власного життя, відчують, що вони виконали поставлені перед собою завдання. Іншим, навпаки, такий екзамен може принести розчарування, оскільки поставлені цілі не були досягнуті. Руйнується соціальний атом людини (коло близьких людей). Передчуття кінця життя викликає тривогу та бажання спокою. Безперспективне існування людини в цей період дає підставу практично виключити його із життєвого шляху.</i>

Якщо пік творчих досягнень людини збігається з її біологічним оптимумом, особистість розвивається за *біологічним (вітальним) типом*.

Якщо людина досягає апогею у своїй творчості, стабілізується в ній, не знижує продуктивності, хоча вже наблизився біологічний оптимум і починається згасання організму, життєвий шлях розвивається за *психологічним типом*.

Експериментальне дослідження різних періодів життєвого шляху привело Ш. Бюлер до переконання в тому, що найбільш важливим є *пубертатний період* – період дозрівання, пов'язаний зі становленням особливої потреби, – потреби в доповненні. Саме в

цьому, на її думку, коріняться всі проблеми цього віку.

Пошук біологічного смислу пубертатного періоду широко представлений у багатьох працях Ш. Бюлер. Підлітковий вік визначається нею на основі поняття *пубертатності*.

Період до початку пубертатності дослідниця називає дитинством людини, а заключну частину пубертатного періоду – юністю. Фаза пубертатності виявляється в індивіда в особливих психічних явищах – *психічній пубертатності* (за Ш. Бюлер), яка з'являється ще до фізичного дозрівання як його вісник і триває після нього ще тривалий час. Характеризуючи психічні симптоми перехідного віку, дослідниця наголошує на властивій підліткам невгамовності та забіякуватості, на нерозумінні ігор старших підлітків і водночас переконанні, що вони вже надто дорослі для дитячих ігор, неможливості проникнутися особистим самолюбством і високими ідеалами, і водночас відсутності дитячого підкорення авторитету.

Психічна пубертатність, за Ш. Бюлер, пов'язана з визріванням особливої біологічної потреби – *потреби в доповненні*. Саме в цьому життєвому явищі й лежать, на її думку, коріння переживань, характерних для підліткового віку. Зовнішнє та внутрішнє збудження, яким супроводжується дозрівання, повинне вивести підлітка зі стану самозадоволення та спокою, спонукати його до пошуків і зближення з істотою іншої статі. Явища, що супроводжують дозрівання, повинні зробити людину «шукаючою», незадоволеною своєю замкнутістю, її «Я» має бути розкрите для зустрічі з «Ти». Ш. Бюлер відрізняє психічну пубертатність від тілесної. На її думку, з ростом культури відбувається подовшення періоду психічної пубертатності, що і є причиною багатьох труднощів, пов'язаних із цим етапом життя.

Психічні симптоми перехідного віку починаються, як правило, значно раніше. Окремі з них проявляються уже в 11–12 років. Ця фаза – прелюдія до періоду психічної пубертатності.

За нею слідує дві головні фази, які Ш. Бюлер називає *пубертатною стадією* та *юністю*. Межа між ними проходить у 17 років.

Перетворення підлітка на юнака проявляється в зміні основної установки стосовно оточуючого світу: життєзаперечення, властиве пубертатній стадії змінюється на життєствердження, що характеризує юнацьку.

У підлітковому віці Ш. Бюлер виділяє дві окремі фази – *негативну* та *позитивну*. Загальна тривалість негативної фази у дівчат – від 11 до 13 років, у хлопців – від 14 до 16 років. До основних її рис

дослідниця відносить: підвищену чутливість і дратівливість; неспокійний і легко збуджуваний стан; фізичне та душевне нездужання.

Усе це знаходить своє вираження в забіякуватості та капризах. Підлітки незадоволені собою, їх невдоволення переноситься на навколишній світ.

Провівши низку експериментальних досліджень різних періодів життєвого шляху, Ш. Бюлер була переконана в тому, що період пубертатності є найбільш важливим з-поміж інших і пов'язаний з потребою в доповненні. Саме із цим пов'язані усі проблеми цього віку. Дослідниця довела, що на становлення особистості підлітка неабиякий вплив здійснює культура, зокрема те, що з розвитком суспільства подовжується період пубертатності [6, с. 252].

На думку дослідниці, вік 16–20 років необхідно розглядати поза життєвим шляхом, оскільки в цей час лише створюються передумови для самовизначення. Так само як і вік після 70 років, оскільки існування на цьому етапі стає практично безперспективним, а самовизначення завершується.

Безрадісним називає Ш. Бюлер цей період для зрілої людини. Вона наголошує, що ненависть до себе та ворожість до оточуючого світу можуть існувати одночасно, будучи пов'язаними, а можуть чергуватися, підводячи підлітка до думки про самогубство. До цього приєднується ще і низка нових внутрішніх потягів «до таємного, забороненого, незвичайного, до того, що виходить за межі звичного та впорядкованого повсякденного життя» [7, с. 281].

«...вони відчують, що їх стан безрадісний, що їх поведінка погана, ... що їх вимоги та безсердечні вчинки не виправдовуються обставинами, вони хочуть стати іншими, але їх тіло, їх істота не підкоряється їм...».

«Вони повинні бушувати та кричати, проклинати та насміхатися, хвалитися та сердитися, навіть, якщо вони самі помічають, що їх поведінка дивакувата та негарна» [7, с. 281].

Ш. Бюлер

Неслухняність, заняття забороненими справами набуває в цей період особливої притягальної сили. Підліток почуває себе самотнім у житті, чужим і незрозумілим для дорослих і однолітків.

До цього приєднується ще розчарування. «Всюди сприймається насамперед усе негативне».

Як найбільш звичні способи поведінки Ш. Бюлер описує «пасивну меланхолію» й «агресивний самозахист», що приводять до загального зниження працездатності, ізоляції від оточуючих чи активно ворожого ставлення до них і різного роду асоціальних вчинків. Усе це помічається на початку фази.

Її завершення характеризується закінченням тілесного дозрівання. Хоча загальний неспокій ще залишається, але це вже «не стільки неспокій відчаю, що виникає поза волею та навіть проти неї, віднімаючи сили, скільки радість могутності, душевної та тілесної творчої енергії, радість юності та росту» [5].

Після цього починається друга фаза – *позитивна*.

Позитивний період приходить поступово та починається з того, що перед підлітком відкриваються нові джерела радості, які до цього часу він не сприйняв: «переживання природи» (усвідомлене її переживання як чогось прекрасного); мистецтво та наука; кохання, свідомо спрямоване на доповнююче «Ти».

Звичайно, в позитивній фазі присутні не тільки позитивні моменти: «Прагнення до діяльності та натхнення, мрійливе обожнювання та сексуально неусвідомлені любовні пориви є дуже характерними позитивними проявами першої стадії, і навпаки, – радісне життєвідчуття юності часто вже затьмарюється розчаруваннями, повсякденними обов'язками, думками про професію та світогляд, пристрастями та турботами про шматок хліба» [5].

Верхня межа *юнацького віку* – 21 чи 24 роки – супроводжується відносною стабілізацією характеру та появою певних рис зрілості. Стає зрозумілим загальний напрямок майбутнього життя, вибрана певна точка опори, інтенсивність перших пошуків і зусиль. «Перше соціальне оформлення вже минуло. Найбільш бурхливий період життєвого розвитку лежить позаду» [5].

Описані характеристики вказують на спробу Ш. Бюлер розглянути пубертатний вік в єдності органічного дозрівання та психічного розвитку.

На її думку, володіння цілями та сенсом життя – ознака психічно здорової особистості. Відтак причиною неврозів є не стільки проблема адаптації, як у психоаналізі, скільки нестача спрямованості та неадекватне самовизначення. «Саме набуття цілей життя, що відповіда-

ють сутності індивіда, приводять до інтеграції особистості» [5, с. 156].

Неабияке значення для психологічної науки мають праці Ш. Бюлер, присвячені вивченню *життєвого шляху людини*. Вона однією з перших ввела це поняття до наукового обігу, розглядаючи життя як цілісне становлення особистості. Головною рушійною силою цього розвитку, на її думку, служить потреба особистості в самоздійсненні, яка по-різному проявляється протягом життя. Ці дослідження пізніше привели Ш. Бюлер до гуманістичної психології.

За Ш. Бюлер, життєвий шлях розгортається під впливом природного прагнення людини до самоздійснення, обумовленого життєвими цілями й особистими цінностями. Саме життєві цілі інтегрують особистість, а їх реалізація сприяє розумінню загальних закономірностей життєвого шляху.

Віденський період у науковій творчості Ш. Бюлер пов'язаний також зі створенням серії тестів для діагностики нервово-психічного розвитку дітей раннього віку [11].

Створені нею тести побудовані на результатах багаторічного експериментального досвіду вивчення дитячого розвитку. В їх основі лежать *чотири принципи*:

1. Тест повинен відтворювати природну ситуацію та викликати природну поведінку дитини в цій ситуації.

2. Ситуація повинна стимулювати всі основні напрямки людської поведінки для отримання цілісної картини особистості дитини.

3. Результат тестів повинен бути точним, таким, який можна порівняти, кількісно вираженим.

4. Отримання результатів не повинно забирати багато часу та не бути занадто важким [11, с. 323].

Кожна серія складалася з 10 тестів і розрахована на певний вік дитини. Вікове обмеження однієї серії від іншої було знайдено дослідницею емпірично. Для кожного місяця першого року життя створені окремі серії тестів, тому що для цього періоду характерний щомісячний значний прогрес у розвитку.



Ш. Бюлер вважала, що тестами можуть бути охоплені такі основні напрями поведінки людини:

- психічна продуктивність (користування знаряддям і охоплення смислових і структурних зв'язків),
- обробка матеріалу (його переробка та наполегливе проведення діяльності),
- навчання (практична та словесна пам'ять, наслідування),
- соціалізація або «соціальність» (мова, контакт, вимоги),
- фізичний розвиток або «рухи тіла»,
- сприйняття органів почуттів, що включає в себе сприйняття речей, реакцію органів відчуття і харчову реакцію.

На її думку, тести можна придумувати та використовувати тільки тоді, коли попередньо вивчені чинники, що стосуються розвитку, та визначені характерні вікові форми поведінки, тобто до початку проведення тесту необхідне детальне спостереження за дитиною.

Для інтерпретації результатів тесту Ш. Бюлер ввела поняття *«коефіцієнта розвитку»* (*Entwicklungsquotienten*), за аналогією з коефіцієнтом обдарованості В. Штерна. Вона наголошувала на необхідності врахування профілю розвитку для контролю динаміки розвитку та зіставлення різних сторін психіки дитини. Для зображення профіля необхідно полічити, скільки тестів розв'язала дитина у кожній конкретній категорії.

«Коефіцієнт розвитку» – відношення «вікового розвитку», що встановлювався за результатами тестування, до паспортного віку дитини.

За результатами тестування складався профіль розвитку, який показував, як розвиваються різні сторони поведінки дитини.

Тести Ш. Бюлер стали першим прикладом діагностики нервово-психічного розвитку дітей раннього віку, що охопили всі сторони поведінки людини. Ця серія тестів і в наш час використовується психологами та педагогами, особливо закритих освітніх закладів [11, с. 324].

З приходом до влади нацистів, було арештовано чоловіка Ш. Бюлер, у зв'язку з її єврейським походженням [18, с. 84]. Його ім'я було одним із перших серед інших професорів, яких звільнили з університетів через політичні та світоглядні причини. Через

деякий час така ж участь чекала на Шарлотту. Її також звільнили з посади, а майно конфіскували.

Сім'я Бюлерів змушена була емігрувати спочатку до Осло, де у 1938–1940 рр. Шарлотта працювала на посаді професора університету, а у 1940 р. – до США. В Америці вона також обійняла посаду професора в університеті в Лос-Анджелесі [10, с. 262].

1940–1945 рр. були для Ш. Бюлер дуже нестабільними, невлаштованими, з частими переїздами в пошуках роботи. Деякий час вона викладала в університеті Кларка у Вустері, працювала клінічним психологом у Міннеаполісі (фактично тільки проводила тестування).

Приблизно у 40-х рр. ХХ ст. у Швеції з'явився «тест світу» («Egisa метод»), розроблений Ш. Бюлер, який до сьогодні використовується як діагностичний інструмент у дитячій психіатрії, на основі якого згодом, у 60-х рр., Д. М. Калфф (Швейцарія) був розроблений терапевтичний методи – сендплей, який використовувався спочатку для роботи з дітьми, а згодом – і в роботі з дорослими [9].



У 1945 р. Шарлотта Бюлер отримала американське громадянство та до 1953 р. працювала в Лос-Анджелесі, не досягнувши, однак, того формального статусу, який мала в Австрії (працювала як клінічний психолог у госпіталі, була професором психіатрії в університеті Південнокаліфорнійської медичної школи). Не задовольняючись такою ситуацією, вона відкрила власну психотерапевтичну практику, намагаючись застосувати свої ідеї до нової

для неї соціальної сфери.

Згодом Ш. Бюлер захопилася новим напрямом у психології – гуманістичною психологією, а також поглиблено вивчала проблеми основних тенденцій особистості, періодизації життєвого шляху.

В 1964 р. разом із К. Роджерсом, В. Франклом та А. Маслоу Ш. Бюлер взяла участь в організації конференції, що стала початком нового наукового напрямку – *гуманістичної психології* – з центральними для нього поняттями особистісного росту та самоактуалізації.

Зазначимо, що Ш. Бюлер ще у 1920-х рр. намагалася вивчати цілісну особистість і цілеспрямованість людського існування,

розвивати свій варіант гуманістичної психології. Ці дослідження втілилися у її наукову теорію в 1959 р.: «... у процесі самоздійснення самоактуалізації навіть новонароджені демонструють адаптивні, креативні та координативні тенденції набагато раніше за те, як реальність і суспільство поставить такі цілі перед ними» [16].

В 1965 р. Ш. Бюлер стала президентом Асоціації гуманістичної психології. Оточена однодумцями, вона нарешті знайшла гідне місце в науковому середовищі Америки [3, с. 80].

Провідною темою її досліджень залишалася проблема особистого здійснення, яке досягається через справжні життєві цілі, що організовуються відповідно до індивідуальної обдарованості. Люди можуть розрізнятися за вибором цілей і життєвого шляху, але схожі в тому, що розділяють напрям мети, яка веде не до спокою, незворушності, а зазвичай обирає ріст над повсякденністю [18].

Вона виділила *чотири основні тенденції (потреби) людини та ядра (суті) Я:*

– тенденцію добиватися особистісного задоволення у сексуальних стосунках, любові й усвідомленні его (*тенденція задоволення потреб*). Ця тенденція домінує у ранньому віці та проявляється у ситуаціях, коли дитина вимагає їжі, комфорту, тепла, не беручи до уваги можливості задоволення цих потреб;

– тенденцію самообмежувальної адаптації з метою пристосування, належності та досягнення безпеки (*тенденція адаптивного самообмеження*). Ця тенденція полягає в корегуванні дій дитини адекватно до якостей предмета. Тенденції задоволення потреб і адаптивного самообмеження лежать в основі поведінки, спрямованої на досягнення рівноваги із середовищем;

– тенденцію до самовираження та творчих досягнень (*тенденція творчої експансії*). Ця тенденція полягає у прагненні до розширення життєвої активності, до оволодіння новими предметами. У дитинстві її проявом є експериментувальні рухи немовляти. У зрілому віці вона реалізується у різних формах соціальної активності. З тенденцією творчої експансії пов'язані досягнення людини;

– тенденцію до інтеграції (цілісності) чи дотримання порядку (*тенденція встановлення внутрішньої гармонії*). Ця тенденція спостерігається у фактах первинної довільності дитячої поведінки, веденні особистих щоденників у юнацькому віці, у формуванні самооцінки на основі життєвих досягнень у зрілому віці, в написанні мемуарів у старості [4, с. 87-88; 5; 15; 17].

Різні тенденції можуть переважати в різні вікові періоди, але самоздійснення особистості як підсумок життєвого шляху можливе в межах будь-якої з них [4, с. 87-88]. Для нього найбільше значення має творча експансія. Проте оптимальним для психічного здоров'я індивіда є варіант, коли кожна базальна мотивація отримує свій розвиток [5].

Ш. Бюлер наголошувала на тому, що задоволення цих потреб неможливе без фрустрації та боротьби, що їх безумовне й остаточне спрямування – саморозвиток, встановлення контактів, оволодіння реальністю, виконання життя як повної актуалізації особистісних можливостей. У результаті такого конструктивного та продуманого життя реалізуються творчий потенціал особистості та її найкращі досягнення. Це пов'язане з періодичним аналізом напряму розвитку життєвого шляху особистості, з прогресуванням її відповідальності за обрані цілі [16].

За словами Ш. Бюлер, ядро здорової людини інтегрує чотири основні тенденції індивіда в унікальний стиль, організований для досягнення узгоджених дій та реалізації особистого потенціалу [16].

Пізніше у своїй кар'єрі Ш. Бюлер помітила те, що вона вважала кризою сучасної Західної культури: багато людських стосунків стають фальшивими чи переживають кризу, яка проявляється у зловживанні авторитетом, неадекватності лідерства, експлуатації, зневазі чи браку часу (зростання невдоволеності людей). Вони переживають почуття самотності та невдачі, своєї та своїх стосунків. Її пацієнти говорили, що не знають, чого хочуть й у що вірять. Це, на думку Ш. Бюлер, стосується (потребує) гуманістичної психології, яка поведе людину в напрямку досягнення розуміння того, що її роздуми свідчать про здоров'я та життя, наповнене сенсом, який проявиться через цілі людини, що будуть досягнуті. Групову терапію Ш. Бюлер організовувала саме для тих, хто відчував порожнечу в житті [16].

У 1970 р. вона очолила Першу міжнародну конференцію з гуманістичної психології в Амстердамі [12].

В 1972 р. Ш. Бюлер переїхала до дітей у Штутгарт (Німеччина), де продовжува-

«... звідки людина знає, що вона прийняла «правильне» рішення, або що вона жила «правильно»? Достатньо цікаво, але люди знають це, і їм нікому не потрібно це пояснювати. Їх найглибша самість говорить їм.

ла практикувати, сумуючи за «своєю Америкою» [10, с. 269].

Померла Шарлотта Бюлер 3 лютого 1974 р., залишивши нас, як пише В. Вудвордт, з «влучним запитанням і відповіддю»:

Вони знають, чи хвалити їх треба, чи засуджувати за те, як вони жили та за рішення, які приймали – за умови, що вони здатні бути чесними щодо себе та не є невротично засліпленими» [14, с. 208; 18, с. 99] (переклад з англ. м. – наш).

Внесок Ш. Бюлер у психологію, здебільшого гуманістичну та розвитку життєвого шляху особистості, доволі значущий: 55 наукових праць. Проте її ім'я відоме і в інших сферах: у педагогіці, вивченні сім'ї, дитячій психології, психодіагностиці, психотерапії та клінічній психології. Будучи спочатку теоретиком і дослідником, пізніше вона свідомо стала клініцистом, практикуючи свою гуманістичну терапію.

Список використаних джерел

1. Вагин Ю. Креативные и примитивные. Основы онтогенезической персонологии и психопатологии [Электронный ресурс] / Юрий Вагин. – Пермь, 2018. – 440 с. – Режим доступа : <http://nkozlov.ru/book/174-vagin-yurii-kreativnye-i-primitivnye.html>.
2. Годфруа Ж. Что такое психология / Ж. Годфруа ; пер. с фр. Н. Н. Алипова, В. В. Свечникова; ред. пер. Г. Г. Аракелов. – 3-е изд., стер. – М. : Мир, 2004. – Т. 2 – 377 с.
3. Дмитренко А. К. Основы гуманістичної психології : навчально-методичний посібник / А. К. Дмитренко, Г. В. Чуйко. – Чернівці : Прут, 2002. – С.69-81.
4. История психологии в лицах. Персоналии // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л. А. Карпенко ; под общ. ред. А. В. Петровского. – М. : ПЕР СЭ, 2005. – С. 87–88.
5. Логинова Н. А. Шарлотта Бюлер – представитель гуманистической психологии / Н. А. Логинова. // Вопросы психологии. – 1980. – № 1. – С. 154–158.
6. Марцинковская Т. Д. История психологии / Т. Д. Марцинковская. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – С. 252–253.
7. Обухова Л. Ф. Детская психология : теории, факты, проблемы. – М. : Тривола, 1998. – 352 с.

8. *Психологія особистості: Словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.-Чернівці : Рута, 2001. – 320 с.*

9. *Скавитинна А. Аналитическая игра в песок (сэндплэй) – дверь в королевство детства [Электронный ресурс] / Анна Скавитина // М., 2001. – 98 с. – Режим доступа : <http://www.taap.ru/library/book/146/>.*

10. *Степанов С. Век психологии: имена и судьбы / Сергей Степанов. – М. : ЭКСМО, 2002. – 592 с.*

11. *Шарикова Е. А. Серия венских тестов Ш. Бюлер (Германия, первая треть XX века) [Электронный ресурс] / Е. А. Шарикова // Известия российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. – 2009. – № 94. – С. 322–324. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/seriya-venskih-testov-sh-byu-ler-germaniya-pervaya-t-ret-hh-veka>*

12. *Baumgartner E. Charlotte Buhler / E. Baumgartner // In H. Gundlach, R. Roe, M. Sinatra, & G. Tanucci (Eds.). European pioneer women in psychology. – Milan : Francoangeli, 2010. – P. 75–88.*

13. *Buhler C. Introduction to humanistic psychology / C. Buhler & A. Melanie. – Monterey : Books/Cole Publication Company, 1972. – 120 p.*

14. *Buhler C. The way to fulfillment. Psychological techniques / C. Buhler ; transl. by David J. Baker. – New York : Hawthorne, 1971. – P. 208.*

15. *Gavin A. E. Charlotte M. Buhler (1893-1974) / A. Y. Gavin. // In A. N. O'Connell & F. F. Russo (Eds.). Women in psychology : A biobibliographic sourcebook. – New York : Greenwood Press. 1990. – P. 49–56.*

16. *Korostoliev A. Profile of Charlotte Buhler [Electronic Resource] / Anastasia Korostoliev & Tenzing Tsering // In A. Rutherford (Ed.). Psychology's Feminist Voices Multimedia Internet Archive. – 2010. – Mode of Access: <http://www.feministvoices.com/charlotte-buhler/>.*

17. *The Course of Human Life: A Study of Goals in the Humanistic Perspective / ed. by C. Buhler, F. Massarik. – N.Y. : Springer Pub Co, 1968. – 422 p.*

18. *Woodward W. R. Charlotte Buhler: Scientific entrepreneur in developmental, clinical, and humanistic psychology [Electronic Resource] / W. R. Woodward // In Wade E. Pickren, Donald A. Dewsbury & Michael Wertheimer (Eds.) Portraits of pioneers in developmental psychology. – New York: Psychology Press, 2012. – P. 83–103. – Mode of Access : <https://philarchive.org/archive/WOOCB-2v1>.*

ГУМАНІЗМ В ІНДИВІДУАЛЬНІЙ ПСИХОЛОГІЇ Г. У. ОЛПОРТА

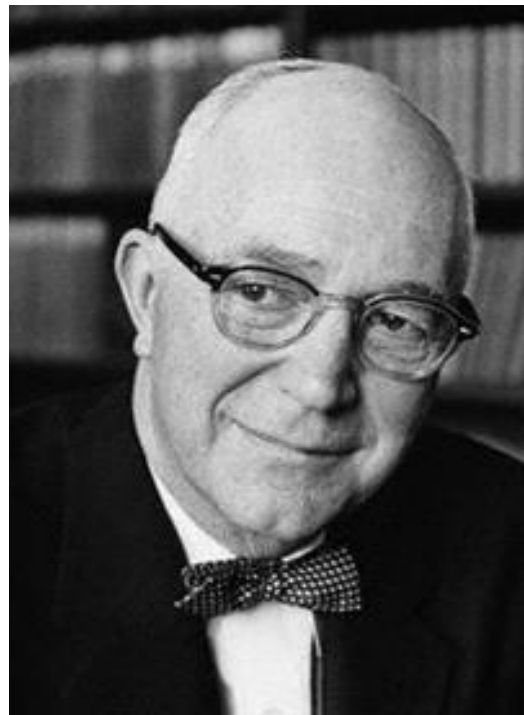
ГОРДОН УІЛЛАРД ОЛПОРТ (1897–1967)

«Психологія повинна робити різницю між життям, де є реальне екзистенційне наповнення, і життям, де це є явною маскою, за якою приховане гуркотіння несвідомого».

«Психологія через відсутність інтересу й обмеженість методик, у загальному, терпить невдачу в розкритті чи дослідженні тієї цілісності та послідовності характерів, які насправді існують. Найбільший недолік психолога у наш час – це його нездатність довести істинність того, що він знає».

«Я переконаний, що стан порожнечі («екзистенційного вакууму») – біда, головним чином, інтелектуальної й освіченої людини. На мій погляд, сам екзистенціалізм – багато в чому філософія, написана «яйцеголовими» та для «яйцеголових».

Г. Олпорт



Гордон Уілард Олпорт (Gordon Willard Allport) – американський психолог, представник диспозиційного напрямку у вивченні особистості.

Основні праці Г. Олпорта:

«*Риси особистості: їх класифікація та вимірювання*»
 «*Personality Traits: Their Classification and Measurement*», 1927),
 «*Особистість: психологічна інтерпретація*» («*Personality: A psychological interpretation*», 1937), «*Людина та її релігія*» («*The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation*», 1950), «*Природа особистості: вибране*» («*The Nature of Personality: Selected Papers*», 1950), «*Природа забобонів*» («*The nature of prejudice*», 1954),
 «*Становлення: основні положення психології особистості*» («*Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality*», 1955), «*Особистість і соціальна зустріч*» («*Personality and social encounter*», 1960),
 «*Структура та розвиток особистості*» («*Pattern and Growth in Personality*», 1961),
 «*Листи Дженні*» («*Letters from Jenny*», 1965) та ін.

Він був співавтором 2-х особистісних тестів: «Вивчення реакції А-S» (разом з Ф. Олпортом) та «Вивчення цінностей» («*A study of values*») (у співавторстві з П. Е. Вернон та Г. Ліндсей) [13].

Розробляючи концепцію особистості, Г. Олпорт базувався на трьох загальних ідеях:

1) люди мають широкий набір схильностей реагувати певним чином у різних ситуаціях. Це означає, що люди демонструють певну сталість у своїх вчинках, думках і емоціях, незалежно від перебігу часу, подій і життєвого досвіду;

2) немає двох людей, цілком схожих один на одного, кожна особистість унікальна, і зрозуміти її унікальність можна через визначення конкретних рис особистості;

3) індивід – динамічна (вмотивована) система, що розвивається [8].

Г. Олпорт розглядав свою концепцію особистості як альтернативну механіцизму поведінкового підходу та біологічного, інстинктивного трактування психоаналітиків. Г. Олпорт заперечував і проти перенесення фактів, пов'язаних із хворими людьми, невротиками, на психіку здорової людини. Хоча він і починав кар'єру як лікар-терапевт, проте дуже швидко відійшов від лікарської практики, зосередившись на експериментальних дослідженнях здорових людей.

Учений вважав, що «збір “голих фактів” робить психологію вершником без голови» [12], і своє завдання бачив не лише у розробці способів дослідження особистості, але й у тому, щоб створювати нові пояснювальні принципи особистісного розвитку.

Згідно Г. Олпорта, кожна особистість унікальна, і її унікальність найкраще може бути зрозуміла через визначення конкретних рис особистості. Г. Олпорт був першим, на думку О.М. Леонтьєва, «хто піддав докладній методологічній рефлексії проблему загального та індивідуального в особистості. Він підкреслював: ми не повинні забувати про те, що кожна особистість унікальна, але це не означає, що не можна в людях знайти щось спільне». «Загальний закон може бути законом, який говорить про те, як проявляється унікальність» [3].

Теорія Г. Олпорта – поєднання гуманістичних та індивідуальних підходів до вивчення людської поведінки. Вона підкреслює унікальність психічно здорових людей, які проактивно прагнуть своїх свідомо поставлених цілей. Гуманістичність теорії проявляється у спробі виявити всі аспекти людської істоти, включаючи потенціал особистісного росту, переборення себе та самореалізацію. Індивідуальний підхід виявляється у прагненні Г. Олпорта зрозуміти та передбачити розвиток реальної, конкретної особистості. Г. Олпорта можна в значній мірі охарактеризувати як еkleктичного теоретика, що поєднує знання з галузей філософії, релігії, літератури та соціології; ці уявлення включені в опис багатства та складності людської особистості [13].

Гордон Уїлард Олпорт, молодший із чотирьох братів, народився в США, в Монтесумі, штат Індіана, 11 листопада 1897 р. Після народження Гордона його батько, в минулому – бізнесмен, а на той час – сільський лікар, перевіз сім'ю в Огайо. Г. Олпорт добув освіту в сільських школах Клівленда. Мама – в минулому вчителька – сприяла засвоєнню сином достоїнств правильного мовлення та порядної поведінки, а також того, як важливо шукати відповіді на основні питання віри. Пізніше він описував атмосферу в сім'ї як таку, що була пронизана почуттям довіри та прихильності, а також особливої поваги до праці та протестантизму [11, с. 815].

Г. Олпорт був здібною дитиною, особливо у словесності, однак соціально ізольованою, погано підготовленою фізично. За вказівкою старшого брата Флойда, який був аспірантом-психологом у Гарварді, Г. Олпорт вступив у той самий навчальний заклад. Він

говорив про себе як про соціально ізольовану особистість, що визначала для себе власне коло діяльності [11, с. 815].

Закінчивши кілька курсів з психології в Гарварді, він, однак, спеціалізувався в економіці та філософії. Після завершення навчання, в 1919 р. Г. Олпорт став викладачем соціології й англійської мови в Роберт-Коледжі у Константинополі (Туреччина). Перебуваючи там, отримав від брата запрошення приїхати до Відня, де познайомився із З. Фрейдом. Це вплинуло на формування його подальших ідей про особистість. Цікаво, що коли Г. Олпорт напросився на зустріч, то не знав, про що говорити з Фрейдом, і тому розповів йому про маленького хлопчика, якого бачив у трамваї: чотирирічна дитина явно демонструвала ознаки фобії бруду. Реакція Фрейда шокувала Г. Олпорта: «І цим маленьким хлопчиком були ви?». Г. Олпорт пішов, відчуваючи себе трохи винуватим [11, с. 815].

У наступному році Г. Олпорт отримав стипендію за дипломну роботу з психології. У 1922 р. він здобув докторський ступінь з психології у Гарварді. Його дисертація, присвячена рисам особистості, була першим дослідженням такого роду в США. Протягом двох років Г. Олпорт займався дослідницькою роботою в університетах Берліна, Гамбурга, Кембріджа, навчався у М. Вертгеймера, В. Штерна й ін. Повернувшись у США, – два роки працював викладачем у Гарварді на факультеті соціальної етики. Він вів курс «Особистість: її психологічні та соціальні аспекти» – перший у США з психології особистості [12].

У 1926–1930 рр. він – асистент-викладач психології в Дартмутському коледжі, потім – отримав запрошення на роботу в Гарвард на ту ж посаду. У 1942 р. йому було присвоєне звання професора психології. До 1967 р. займав ту ж посаду.

9 жовтня 1967 р. заядлий курець Г. Олпорт помер від раку легенів [11, с. 816].

Як зазначає Д. Дамте, «найбільше на погляди Г. Олпорта вплинули праці представників «розуміючої психології» В. Штерна й Е. Шпрангера, а також ідеї класиків гештальт-теорії К. Коффки та М. Вертгеймера (теорія продуктивного мислення)» [2].

Підхід Г. Олпорта до вивчення особистості можна охарактеризувати такими ключовими поняттями:

- 1) свідомо мотивація;
- 2) психічно здорові індивіди;

- 3) проактивна поведінка;
- 4) унікальність кожної особистості;
- 5) еkleктичне ставлення до інших теорій [11, с. 817].

У першій книзі «Особистість: психологічна інтерпретація» (1937 р.) він прослідкував етимологію слова «персона» до античних коренів, включаючи давньогрецькі, латинські та етрусські значення. Г. Олпорт дійшов висновку, що слово «особистість», можливо, походить від слова «персона», яке означало театральну маску, що використовувалася в перших століттях до нашої ери римськими акторами, які представляли античні драми [11, с. 818].

Г. Олпорт описав і класифікував 50 різних визначень особистості, поділивши їх на групи, залежно від того, чи співвідносяться вони з: 1) етимологією чи історією терміна; 2) теологічним значенням; 3) філософським значенням; 4) юридичним значенням; 5) соціологічним значенням; 6) зовнішнім проявом; 7) психологічним значенням. Далі вчений намагався зібрати найкращі елементи визначень, уникаючи спільних недоліків. Результатом стало таке тлумачення: «Особистість – це динамічна організація тих психофізичних систем в індивіді, які детермінують його унікальне пристосування до середовища» [11, с. 819].

Початково Г. Олпорт зробив висновок, що адекватний синтез існуючих визначень особистості може бути виражений у фразі: «Людина – це об'єктивна реальність» [18]. Пізніше він замінив останню частину свого визначення особистості на «ту, що визначає характерні для неї поведінку та мислення». Отже, особистість – це те, що лежить за конкретними вчинками всередині самого індивіда. Особистість – це динамічна організація тих психологічних систем всередині індивіда, які визначають характерні для нього поведінку та мислення. Особистість включає визначальні тенденції, які при появі відповідних стимулів дають імпульс вчинкам, у яких виявляється справжня природа людини. Г. Олпорт вважав, що особистість виражає себе так чи інакше в усіх проявах поведінки людини, що спостерігаються [1].

Одним з головних положень його теорії був постулат про те, що особистість є відкритою системою, яка сама розвивається. Людина, перш за все, соціальна істота і тому не може розвиватися без контактів з оточуючими людьми, із суспільством. При цьому Г. Олпорт стверджував, що спілкування особистості та суспільства є не прагненням до врівноважування із середовищем, але взаємосто-

сунками, взаємодією. Тобто, він різко заперечував і загально-прийнятий у той час постулат, що розвиток – це адаптація, пристосування людини до навколишнього світу, доводячи, що людині властива якраз потреба порушити рівновагу та досягати все нових і нових вершин [12].

Г. Олпорт відзначав, що терміни «характер» і «темперамент» часто використовують як синоніми особистості, тоді як слово «характер» традиційно викликає асоціації з певним моральним стандартом чи системою цінностей, відповідно до яких оцінюються вчинки особистості. Характер, на думку Г. Олпорта, – поняття етичне; характер – це оцінена особистість, а особистість – це неоцінений характер. Отже, характер є не щось відособлене всередині особистості. Темперамент, навпаки, є первинним матеріалом, з якого будується особистість. Темперамент тісно пов'язаний з біологічними та фізіологічними детермінантами і мало змінюється з розвитком особистості. Являючи собою один з аспектів генетичної обдарованості особистості, темперамент обмежує розвиток індивідуальності, – зазначав Г. Олпорт [12].

Учений обговорює різні моделі, популярні при психологічному теоретизуванні, та робить висновок, що жодна з них не дає адекватної бази, на основі якої можна було б побудувати потрібну теорію людської поведінки.

Г. Олпорт одним з перших заговорив про унікальність кожної людини. Кожна людина неповторна й індивідуальна, оскільки є носієм своєрідного поєднання якостей, потреб, які вчений називав *trite* – риса [11, с. 817]. «Г. Олпорт не був тим, – зазначає О. М. Леонтьєв, – хто придумав або ввів у психологію поняття рис, але він був першим, хто побудував узагальнюючу теорію та методологію їх вивчення, дав пояснення, що це таке, і на його теорію до сих пір посилаються в підручниках як на диспозиційну теорію особистості» [3].

Отже, найбільш валідною одиницею аналізу для вивчення того, що є людина та чим відрізняється від інших, Г. Олпорт вважає рису. Отже, структура особистості представлена як риси (трайти (*traits*)) і, в той же час, поведінка мотивується трайтами. Тобто, в основному, структура та динаміка особистості – одне і те саме. Г. Олпорт дає таке визначення риси: «Риса особистості – нейропсихічна структура, що має здатність робити багато стимулів функціонально еквівалентними, а також ініціювати й управляти еквівалентними

(узгодженими за смыслом) формами адаптивної й експресивної поведінки» [11, с. 820].

Тобто, риса – це схильність поводитися схоже в широкому діапазоні ситуацій.

Теорія Г. Олпорта стверджує, що поведінка людини відносно стабільна у часі й у різних ситуаціях.

Риси – це психологічні особливості, що перетворюють багато стимулів, які обумовлюють багато еквівалентних відповідних реакцій. Таке розуміння риси означає, що різноманітні стимули можуть викликати відповідні реакції, так само, як і багато реакцій (почуття, відчуття, інтерпретації, вчинки) можуть мати однакове функціональне значення. Багато ситуацій, що сприймаються людиною як рівнозначні, дають поштовх до розвитку певної риси, яка потім сама ініціює та вибудовує різні види поведінки, еквівалентні в своїх проявах даній рисі. Ця концепція еквівалентності стимулу та реакції, об'єднаних і опосередкованих рисою, і є головною складовою теорії особистості Г. Олпорта [12].

За Г. Олпортом, риси особистості не пов'язані з незначною кількістю специфічних стимулів чи реакцій; вони є генералізованими та стійкими. Риса особистості – це те, що обумовлює постійні, стійкі, типові для різноманітних рівнозначних для особистості ситуацій особливості нашої поведінки.

Г. Олпорт визнає, що ці особливості закріплюються в соціальних ситуаціях і «будь-яка теорія, що розглядає особистість як дещо стабільне, фіксоване, незмінне, невірне» [13, с. 276]. Ситуації ж, у яких особистість опиняється найчастіше, – це саме ті, в які вона активно прагне потрапити.

У системі Г. Олпорта риси особистості мають власні характеристики. У своїй статті «Ще раз про риси особистості» (1966 р.) він запропонував 8 основних критеріїв визначення риси:

1. Це не тільки номінальне позначення. Це не вимисел. Вона є цілком реальною та життєво важливою частиною існування людини.

2. Риса особистості є більш узагальненою якістю, ніж звичка.

3. Риса особистості є мотивуючим чи, по меншій мірі, визначальним елементом поведінки.

4. Існування рис особистості можна встановити емпірично.

5. Окрема риса особистості лише відносно незалежна від решти рис. Не існує чіткої межі, що відділяє одну рису від іншої.

6. Риса особистості не є синонімом моральної чи соціальної оцінки. Це справжні особливості індивіда.

7. Рису можна розглядати або в контексті особистості, у якій вона виявлена, або за її поширеністю в суспільстві, як в аспекті унікальності, так і універсальності.

8. Те, що вчинки чи навіть звички не узгоджуються з рисою особистості, не є доказом відсутності даної риси [13, с. 277-278].

У своїх ранніх роботах Г. Олпорт проводив межу між *загальними* рисами та *індивідуальними*. Перші (вимірювані) включають у себе будь-які характеристики, властиві певній кількості людей в межах даної культури. Логіка роздумів про їх існування така: члени певної культури відчують на собі однакові еволюційні та соціальні впливи, і тому в них розвиваються схожі моделі адаптації.

За Г. Олпортом, у результаті порівняння індивідів за ступенем вираженості якої-небудь спільної риси виходить крива нормального розподілу. Однак риси особистості ніколи не виражаються абсолютно однаково у двох різних людей.

Індивідуальні риси (морфологічні) означають такі характеристики індивіда, які не допускають порівняння з іншими людьми. Це ті «справжні нейропсихічні елементи, які керують, спрямовують і мотивують певні види пристосувальної поведінки» [12].

Особистість можна адекватно описати тільки шляхом вимірювання її індивідуальних рис. Набір цих рис і складає ядро особистості.

Дещо пізніше Г. Олпорт назвав індивідуальні риси індивідуальними диспозиціями, загальні ж стали просто рисами особистості.

Особисті диспозиції – морфогенні риси. Особиста диспозиція визначається як «генералізована нейрофізична структура (специфічна для людини), яка має здатність перетворювати багато функціонально еквівалентних стимулів та породжувати й скеровувати конкретні (еквівалентні) форми адаптивної та перетворюючої поведінки» [4]. Отже, риси, на відміну від диспозицій, не визначаються як належні індивіду. Риса – поняття більше типологічне, особиста диспозиція – індивідуальне. Вони існують у людині, однак безпосередньо не спостерігаються, та тільки можуть бути виділені з поведінки. Загальні риси – це ті, що дають можливість порівняти індивіди. Особисті диспозиції дозволяють вивчати окрему людину [11, с. 820].

«Особистісні риси проявляються в широкому спектрі ситуацій, а не тільки в одній сфері. Ось приклад, який наводив сам Г. Олпорт:

якщо людина боязка за своєю суттю, то вона буде залишатися спокійною та стриманою і на вулиці, і в магазині, і у таксі, і в аудиторії, і де завгодно. Якщо вона в основному доброзичлива, то буде доброзичливою завжди та з усіма. Те, що вчинки, або навіть звички, не узгоджуються з тими чи іншими рисами, не означає, що цих рис немає. Так, вельми педантична, пунктуальна та зібрана людина може стати нервовою та недбалою, коли спізнюється на потяг» [3].

Учений був глибоко захоплений вивченням індивідуальних диспозицій. З часом для нього стало очевидним, що не всі індивідуальні диспозиції в однаковій мірі властиві людині й не всі вони є домінуючими. Тому він запропонував виділити 3 типи диспозицій: кардинальні, центральні та вторинні.

Кардинальна диспозиція так «пронизує» людину, що майже всі її вчинки можна звести до її впливу [11, с. 821]. Наявність такої диспозиції може зробити її володаря видатною фігурою. У таких людей одна головна схильність у житті (Ж. Д'арк, Дон Жуан, Н. Макіавеллі й ін.). Кардинальна диспозиція настільки всезагальна, що з її впливом можна співвіднести чи не всі дії людини, яка нею володіє. Центральні диспозиції не настільки загальні, але це все ж досить яскраві характеристики людини; це, так би мовити, будівельні блоки індивідуальності. Центральні диспозиції являють собою такі тенденції в поведінці людини, які можуть легко виявити оточуючі. В середньому таких диспозицій є 7,2. Згідно з Г. Олпортом, людина може мати від 5 до 10 головних рис, які характеризують її спосіб життя; у неї можуть бути і численні другорядні риси, які відповідають її установам у конкретних ситуаціях. Центральні диспозиції – це риси, які можуть бути перераховані в точному описі чи рекомендації, написаними кимось, хто знає дану людину досить добре [11, с. 822].

За ступенем впливу на поведінку особисті диспозиції діляться на мотиваційні та стилістичні або вторинні [11, с. 821]. Вторинні диспозиції – менш помітні, менш загальні та стійкі риси, тому менш придатні для характеристики особистості. Вони є ситуаційно обумовленими. Вторинними диспозиціями можуть бути вибір певної музики чи стилю одягу, якісь ситуаційно обумовлені риси [11, с. 822].

Хоча основні риси людини – вроджені, вони можуть видозмінюватися, розвиватися протягом життя, в процесі спілкування особи з іншими людьми. Суспільство стимулює

розвиток одних рис особистості та гальмує розвиток інших. Так поступово формується унікальний набір рис, який лежить в основі Я людини. У дорослого риси стають автономними і не залежать ні від біологічних потреб, ні від тиску суспільства. Ця автономність дозволяє людині, залишаючись відкритою для суспільства, зберігати свою індивідуальність. Так вирішується Г. Олпортом проблема ідентифікації-відчуження, важлива у гуманістичній психології [12].

Г. Олпорт «приділяв величезну увагу унікальності, тому зовсім не дивно, що він ніде не пропонує ніякого списку типових особистісних диспозицій» [4], – зазначає С. Мадді. Г. Олпорт – холіст, оскільки вважає, що індивіда не можна повністю зрозуміти, якщо обмежитися лише дослідженням кожної риси окремо. Він наполягає, що риса повинна бути співвіднесена із загальною структурою особистості, частиною якої вона є. В основі елементів і рис лежить цілісна сутність – пропріум, що включає всі аспекти особистості, складаючи її внутрішню єдність.

У теоретичній системі Г. Олпорта люди характеризуються як цілеспрямовані, орієнтовані на майбутнє, такі, що постійно ростуть. Як би не склалася особистість, завжди існує по меншій мірі ще одна можливість для її росту та розвитку протягом життя [1].

Аттитюд – також предиспозиція, він також може бути унікальним, може ініціювати поведінку й управляти нею, він – продукт генетичного фактора та наuczіння. Однак, на відміну від риси, аттитюд прив'язаний до об'єкта (риса – більш узагальнене поняття). Аттитюд може варіюватися від індивідуального до більш загального, тоді як риса – завжди узагальнена. Аттитюд передбачає оцінку на рівні прийняття-неприйняття, риса – ні. Сам Г. Олпорт вважав, що поняття «аттитюд» відноситься до соціальної психології, в психології ж особистості доцільніше вживати поняття «риса» [12].

Усі особисті диспозиції динамічні в тому розумінні, що вони мають мотиваційну силу, тобто здатність мотивувати поведінку. Тим не менше, деякі з них проявляються набагато сильніше, ніж інші, й Г. Олпорт називає такі диспозиції, які найефективніше відчуються, мотиваційними диспозиціями.

Стилістичні диспозиції відчуються менше. Вони керують діями, тоді як мотиваційні – викликають дії. Однак між ними не можна провести чіткої межі, бо всі вони мають певну мотиваційну силу [11, с. 823].

Крім центральних характеристик і типів поведінки, Г. Олпорт

виділяє так звані невластні типи поведінки. Вони включають: 1) дії, продиктовані основними спонуканнями чи націлені на задоволення основних потреб, що здійснюються зазвичай без особливих труднощів; 2) загальноприйняті звички, такі, як привітання при зустрічі; 3) звички (як куріння або чищення зубів), що виконуються автоматично та не є вирішальними для відчуття себе особистістю [13].

Однак, «самі по собі риси не можуть повністю характеризувати особистість» [3]. У 1942 р. з'являється узагальнююча стаття Г. Олпорта «Его в сучасній психології» [3].

О.М. Леонтьєв зазначає, що «описавши цілий ряд експериментальних досліджень, Г. Олпорт виявив у них одну цікаву закономірність: коли людина займається чимось, що залучає її Я і їй небайдуже, виявляється послідовність, стійкість, кореляції рис. А коли Его не залучене, людині не дуже цікаво те, що вона робить, порушується стійкість, розпадається єдність, і риси в одних завданнях виявляються, а в інших – ні» [18]. Проте пізніше, у середині ХХ ст. Г. Олпорт вводить нове поняття на зміну традиційному Я чи «самості» – поняття *пропріуму (власного)*; робить він це «виключно тому, що поняття «Его», «стиль життя», «самість» були перевантажені іншими значеннями» [3]. Здійснивши огляд понять «самість» та «его» в психології, Г. Олпорт запропонував усі описані функції самості та его віднести до власних функцій особистості. Всі вони – реальні життєві частини особистості. Вони охоплюють пропріум, який не є вродженим, а розвивається в часі. Немає его чи самості, що діють як сутності, відмінні від решти особистості.

Отже, Г. Олпорт використав термін «пропріум» для позначення типів поведінки та характеристик, які ми сприймаємо як близькі, центральні та важливі для нашого життя. У нього включаються ті сторони особистості, які розглядаються як важливі для відчуття нею самоідентифікації та самозвеличення [11, с. 823].

Власні прагнення також є причиною певної послідовності в діях і роздумах людини і дозволяють їй ставити перед собою цілі, створюючи напругу, а не просто зменшуючи її.

Пропріум – це позитивна, творча, прагнуча росту властивість людської природи, що розвивається. Ця якість усвідомлюється людиною як найбільш важлива та центральна. За суттю, мова йде про такий аспект досвіду, як «мое» – тобто самість. «Перший крок, який Г. Олпорт робить на шляху докладного викладу змісту самості, – за словами С. Мадді, – полягає в утвердженні того, що сюди

входять тільки ті аспекти життєвого досвіду, які представляються людині значущими та дуже важливими... Наступний крок Г. Олпорта полягає в деталізації сукупності функцій самості, які є спільними для всіх здорових дорослих [4].

І «оскільки життя – це процес розвитку, напрямки якого багато в чому визначаються самістю, або пропріумом, погляд Г. Олпорта правомірно розглядати як позицію самореалізації... Крім того, поза сумнівом, задоволення біологічних потреб менш важливе у визначенні цінності й осмисленості життя, ніж глибоко психологічне пропріативне існування» [4].

Г. Олпорт вважав, що пропріум охоплює всі аспекти особистості, що сприяють формуванню почуття внутрішньої єдності. Це певна організуюча й об'єднуюча сила, призначення якої – формування унікальності людського життя. Новонароджене немовля особистістю не володіє, але вже з другої половини першого року життя дитина починає проявляти властивості, які репрезентують атрибути особистості [12].

Пропріативне наuczіння передбачає такі принципи, як ідентифікація, самоповага, когнітивний інсайт, образ себе та субсидіація активних егосистем.

Г. Олпорт виділив 7 аспектів самості, що розвивають пропріум з дитинства до зрілості. Це пропріотичні функції:

1. Відчуття власного тіла – відчуття свого тіла, тілесна самість. Вона виникає у перший рік життя, коли немовлята починають усвідомлювати й інтегрувати багато відчуттів, які виходять від м'язів, сухожилів, зв'язок, внутрішніх органів і т. ін., і стають відчуттям свого тіла. У результаті немовлята починають відокремлювати, відрізняти себе від інших об'єктів, перш за все тілесних. Це почуття залишається опорою для самоусвідомлення протягом більшої частини життя. Дорослі його не усвідомлюють доти, поки все в порядку, поки вони не відчують якийсь біль чи хворобу [3].

2. Відчуття свого Я, почуття самоідентичності. Воно виникає, коли дитина починає говорити про себе «Я». За допомогою мови вона відчуває себе в певній точці відліку, з'являється усвідомлення та віднесення до себе власного імені. Через це дитина починає осягати, що залишається тією ж людиною, незважаючи на всі зміни її взаємодій із зовнішнім світом. Це, в основному, другий рік життя, хоча розвиток не припиняється – усі аспекти ідентичності не встановлюються водночас, вони продовжують розвиватися далі, але

на даному віковому етапі вони стають провідними [3].

3. Почуття самоповаги починає проявлятися протягом 3 року життя. Це почуття гордості, яку відчуває дитина, виконуючи щось самостійно. Дорослі іноді вважають це негативізмом, тому, що дитина противиться майже усім пропозиціям дорослого, сприймає їх як зазіхання на свою цілісність і автономність [3]. У 4-5 років самоповага набуває відтінку змагальності. Визнання однолітків стає джерелом підвищення самооцінки.

4. Розширення самості починається з 4-6-річного віку. Дитина починає усвідомлювати, що їй належить не лише власне тіло, але й деякі елементи навколишнього світу [11, с. 824], включаючи людей; це розширення відбувається через значення слова «мій». Для цього періоду характерні рецидиви ревного власництва: мій м'яч, мій ляльковий будиночок, моя мама, моя сестра і т. ін. [3].

5. Образ Я починає розвиватися в 5-6 років. Це образ себе, що виникає, коли дитина починає дізнаватися, чого від неї хочуть батьки, родичі й інші люди, якою вони її хочуть бачити, як до неї ставляться. І саме в цей період дитина осягає відмінність між «Я-хороший» і «Я-поганий». Я, виявляється, можуть бути різними [3].

6. Раціональне керування самим собою виникає між 6 та 12 роками, коли дитина починає розуміти, що вона здатна знаходити раціональні вирішення життєвих проблем і ефективно справлятися з вимогами реальності [11, с. 825]. «З'являється власне мислення – рефлексивне, формально-логічне, дитина починає думати про сам процес мислення. Але це не є незалежним мисленням у тому сенсі, в якому воно може бути в дорослого, тому що на цьому етапі ще немає незалежної моралі. Ця стадія розвитку пропріуму відображає сильний конформізм по відношенню до групових цінностей, норм, моральних принципів. Дитина на цьому етапі догматично передбачає, що її сім'я, релігія, група завжди праві» [3].

7. Пропріативні (власні) прагнення. Центральна проблема для підлітка – вибір кар'єри та життєвої мети. У цей час набувається почуття самості. «Підліток вже знає, що майбутнє треба планувати, й у цьому сенсі він набуває перспективного почуття самості. Виникає спрямованість у майбутнє, постановка перспективних цілей, наполегливість у пошуку шляхів розв'язання намічених завдань, відчуття того, що життя має сенс, – у цьому полягає суть пропріативного прагнення. Цей період не вичерпується підлітковим віком; усі згадані аспекти продовжують розвиватися протягом

життя» [3]. Г. Олпорт вважав, що реалізація прагнення до самовдосконалення вимагає узагальненого відчуття самості. Воно приходить лише в зрілості, коли всі аспекти Я вже сформувалися [13, с. 282-284]. «Очевидно, що психологічна зрілість, – зазначає С. Мадді, – це стан, що характеризується підвищенням напруження, поведінкою, орієнтованою на досягнення досконалості» [4].

Пізніше Г. Олпорт запропонував ще один аспект пропріуму: пізнання самого себе. 8-й аспект пропріуму – суб'єктивна особистість. Цей аспект пропріуму об'єднує решту. Це Я, яке усвідомлює «себе» як об'єкт [11, с. 826]. Додавши «розширення самості до пропріативних функцій, Г. Олпорт визнає важливість речей, людей і подій, які насправді відрізняються від нас, проте займають важливе місце у нашому житті. Ми ніби розширюємо себе чи, по меншій мірі, наше визначення себе, щоб включати інші елементи світу» [4].

У зрілому віці ми бачимо особистість, чії детермінанти поведінки – система організованих і конгруентних рис.

Отже, складові особистості, за Г. Олпортом, такі: особисті диспозиції, пропріум, особистість, яка усвідомлює, або суб'єктивна особистість.

Учений думав, що в людини є досить свободи для цього, однак вона не є необмеженою й абсолютною. Його уявлення про свободу виражене в трактуванні розвитку особистості. Він розглядав особистісний ріст як активний процес «становлення», в якому індивід бере на себе певну відповідальність за планування ходу свого життя. Однак сприйняття та вчинки індивіда в значній мірі визначаються сформованими рисами. Тобто вчинки людини ініціюються та направляються її специфічними характеристиками. Значно впливають на поведінку людини і ситуаційні детермінанти.

Головною в теорії Г. Олпорта є ідея про те, що індивід – це динамічна (мотивована) система, що розвивається [11, с. 819]. Він пропонує свій аналіз мотивації, перераховуючи чотири вимоги, яким повинна відповідати адекватна теорія мотивації [11, с. 827-828]:

1) визнавати узгодженість мотивів у часі (сучасність мотивів) – «те, що рухає нами, рухає нами зараз». Крім того, «мотиви минулого не означають нічого, якщо вони не є також мотивами теперішнього». Більшість людей, на думку Г. Олпорта, спонукаються прагненнями теперішнього часу, а не минулими подіями, усвідомлюють, що вони роблять, і мають деяке уявлення

про те, навіщо вони це роблять.

Ідея про те, що більша частина наших дій заснована на інтересах теперішнього часу та свідомому відданні переваги, узгоджується, на думку Г. Олпорта, з тверезою переконаністю багатьох людей, що те, що вони роблять, вони роблять просто тому, що їм подобається це робити;

2) враховувати існування різних видів мотивів. «Мотиви настільки різноманітні, що нам важко знайти тут спільний знаменник»;

3) визнавати динамічну силу когнітивних процесів. Г. Олпорт наполягав на тому, що адекватна теорія мотивації повинна розглядати перспективні цілі людини, її уявлення та критерії, її наміри;

4) визнавати реальну унікальність мотивів [13, с. 285].

Г. Олпорт підкреслював значення свідомої мотивації: здорові дорослі люди, як правило, усвідомлюють, що вони роблять, з якої причини це роблять і для чого.

Необхідний фундамент для теорії мотивації, з точки зору Г. Олпорта, забезпечує його *концепція функціональної автономії*, яка задовольняє чотирьом описаним критеріям. У значній мірі вона складає ядро його теорії особистості.

«Ідея *функціональної автономії* мотивів сама по собі, – на думку О.М. Леонтьєва, – дуже проста. Вона пояснює, чому в дорослих людей досить широкий і різноманітний спектр мотивів, при тому, що базові початкові біологічні потреби однакові; вона знімає це протиріччя, і дозволяє уникнути редукції всієї мотивації дорослої людини, зрілої особистості, до одних і тих самих обмежених набором потреб. Мотивація завжди локалізована в сьогоденні та спрямована не в минуле, а в майбутнє, тому що від минулого вона вже функціонально незалежна. Тому мало користі «копати» в минуле, каже Г. Олпорт з властивою йому уїдливістю, бо виходить, що психологи та люди, яких вони вивчають, дивляться в протилежних напрямках: люди – вперед, а психологи – назад. Чи не час психологам розвернутися?» [3].

Принцип функціональної автономії стверджує, що певна активність чи форма поведінки може сама стати результатом чи метою, незважаючи на те, що спочатку «обслуговувала» дещо інше.

Теорія мотивації Г. Олпорта розуміє людей як таких, які свідомо впливають на навколишнє середовище способом, що дозволяє їм рости та прагнути до психічного здоров'я.

Концепція функціональної автономії означає, що мотиви зрілої особистості не визначаються минулими мотивами. Минуле – це тільки минуле. Особистість вільна від минулого. Людина в більшій мірі породження теперішнього, ніж минулого [11, с. 828].

Функціональна автономія, згідно Г. Олпорта, – це «будь-яка набута система мотивації, в якій напруження, включене в неї, відмінне від попередніх напружень, від яких ця система виникла» [8]. Тобто те, що починається як один мотив, може потім перерости в інший, який історично продовжує початковий мотив, але функціонально незалежний від нього [11, с. 828].

У загальних рисах, концепція функціональної автономії полягає в тому, що деякі людські спонукання функціонально незалежні від початкових мотивів, відповідальних за поведінку. Мотиви дорослих людей будуються в першу чергу на свідомих, самодостатніх, відповідних теперішньому системах. Основний критерій функціональної автономії такий: наявний мотив функціонально автономний, поки від визначає нові цілі. Це означає, що людина може поводити себе, як поводити спочатку, навіть якщо її мотивація змінилася.

Г. Олпорт розрізняє два рівні (чи типи) функціональної автономії: персеверативний та пропріативний. Перший – стійка функціональна автономія – пов'язаний з механізмами зворотного зв'язку в нервовій системі; включає звички, циркулярні механізми, повторювані акти, стереотипи. Ці нейрофізіологічні механізми не змінюються у часі та допомагають підтримувати організм у функціональному стані. Явна схильність людей до задоволення своїх потреб відомим і звичним способом є прикладом цього типу функціональної автономії [11, с. 829].

Другий (пропріативний) відноситься до набутих інтересів, цінностей, почуттів, інтенцій, головних мотивів, особистих диспозицій, образу себе та життєвого стилю особистості.

Персеверативна функціональна автономія продовженої дії властива як людям, так і тваринам і заснована на простих неврологічних принципах. Термін «продовжена дія» означає здатність уявлення впливати на наступні переживання (алкоголік продовжує пити, хоча його теперішня мотивація незалежна від його початкового мотиву).

Те, наскільки автономні мотиви індивіда, визначається мірою його зрілості.

Власна (пропріативна) функціональна автономія відноситься до

набутих інтересів людини, її цінностей, установок і намірів. Це головна система мотивації, яка забезпечує постійність у прагненні людини до відповідності з внутрішнім образом себе та досягнення вищого рівня зрілості й особистісного росту. Пропріативна функціональна автономія відноситься до самодостатніх мотивів, які входять у пропріум, стаючи керівною системою мотивації, що надає особистості єдності [11, с. 830]. Власна функціональна автономія є, таким чином, кроком уперед, порівняно з простим підтриманням існування людини. Вона представляє прагнення до цілей та цінностей, сприйняття світу через ці цілі та цінності, а також почуття відповідальності за власне життя.

Процеси власної автономії керуються 3-ма психологічними принципами:

1. Принцип організації енергетичного рівня. Цей принцип стверджує, що власна автономія можлива, тому що рівень енергії, яким володіє людина, перевищує необхідний для задоволення потреби виживання та пристосування.

2. Принцип переборення та компенсації, а також винесення з навколишнього світу уроків для себе, так само, як і реалізація поставлених перед собою цілей, внутрішньо властивих зрілим людям.

3. Принцип побудови пропріативної системи. Тобто всі власні мотиви укорінені в структуру Я індивіда. В результаті людина організовує своє життя навколо пропріуму з метою посилення Я, а особистість – сутність, що знаходиться в процесі безперервної зміни та становлення [13, с. 287].

Г. Олпорт вважав, що на реактивну поведінку «не варто звертати увагу при поясненні функціонально здорових, зрілих людей. Для таких людей лише поведінка, націлена на задоволення потреб біологічного виживання, є реактивною за своєю природою... у людини мало можливостей для того, щоб зробити вибір чи проявити гнучкість чи індивідуальність. І навпаки, існування, що виражає пропріум чи самість, є проактивним, оскільки воно, швидше, саме впливає на зовнішнє середовище, ніж підкориться його впливу. Коли ви виражаєте своє власне відчуття самого себе, ваша поведінка демонструє вибір, гнучкість та індивідуальність» [4].

Так само, як і пропріум є лише частиною особистості, так і функціональна автономія об'єднує не всі мотиви людської поведінки. Г. Олпорт виділяє вісім процесів, які не входять у число

функціонально автономних:

- 1) біологічні спонукання, такі як їжа чи сон;
- 2) мотиви, безпосередньо пов'язані з основними спонуками;
- 3) рефлекторні дії, такі, як дихання та моргання;
- 4) вроджені властивості – тілобудова, інтелектуальні здібності та темперамент;
- 5) звички в процесі їх формування;
- 6) шаблони поведінки, що вимагають первинного підкріплення;
- 7) непродуктивна поведінка, як, наприклад, вимушені дії, фіксація та регресія;
- 8) сублімація, яка може бути породжена дитячими сексуальними бажаннями [11, с. 830].

Г. Олпорт стверджує, що нормальна поведінка функціонально автономна та мотивована свідомими процесами, які не лише відділені від несвідомої мотивації, але володіють власною рухаючою та підтримуючою їх енергією. У здорових людей свідомість контролює поведінку. Несвідомі процеси відіграють лише незначну роль у їх поведінці [11, с. 831].

Г. Олпорт ніколи не практикувався в психотерапії і не вважав, що клінічні спостереження можна використати для побудови теорії особистості. Він просто відмовлявся вірити, що зрілі та незрілі люди мають багато спільного [4].

Теорія особистості Г. Олпорта побудована на припущенні про подвійну систему мотивації. Люди рухаються водночас потребою пристосовуватися до оточуючого їх середовища та прагненням рости чи досягати все більшої самоактуалізації. Потреба пристосовуватися та потреба рости співіснують всередині одної людини, і будь-яка адекватна теорія особистості повинна брати до уваги факт, що люди є як реактивними, так і проактивними істотами [11, с. 826].

Периферичні мотиви (невласні прагнення) – це все те, що спрямоване на зменшення потреби, тоді як власні прагнення продиктовані бажанням створювати напруження та порушувати рівновагу. Особистість – система, що росте, постійно включаючи в себе нові елементи, і змінюється завдяки їм [11, с.826].

Г. Олпорт вважав, що дозрівання людини – це безперервний процес становлення, що триває все життя. Він бачив також якісну різницю між зрілою особистістю та незрілою, або невротичною особистістю. Поведінка зрілих суб'єктів, на його думку,

функціонально автономна та вмотивована усвідомленими процесами.

Ще в 1937 р., задовго до того, як А. Маслоу зробив популярним поняття самоактуалізації, Г. Олпорт описав основні риси зрілої особистості, тобто він був першим, хто ввів у психологію уявлення про *зрілу особистість*, помітивши, що психоаналіз ніколи не розглядає дорослу людину як справді дорослого [18, с. 216]. У своїй книзі Г. Олпорт присвятив зрілій особистості окрему главу, сформулювавши в ній три критерії особистісної зрілості. Перший критерій – різноманітність автономних інтересів, розширення «Я». Зріла особистість не може бути вузькою. Другий – самоусвідомлення, самооб'єктивація. Сюди ж він відносить таку характеристику, як почуття гумору, яка, за експериментальними даними, краще корелює зі знанням себе. Третій критерій – філософія життя. Зріла особистість має власний світогляд, на відміну від особистості незрілої.

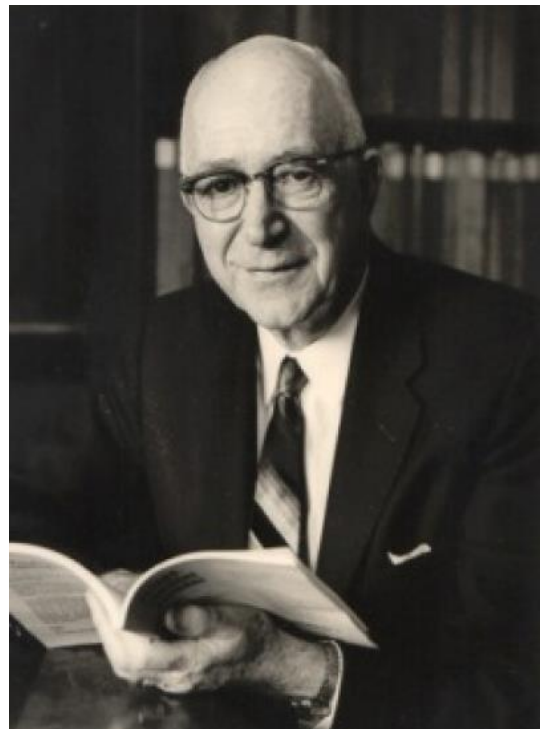
У більш пізніх роботах вчений розширює та доповнює перелік цих критеріїв, описуючи вже шість основних параметрів зрілої особистості, які вбирають в себе перші три [4].

Психічно здорові люди мають здатність вивчати нові шаблони поведінки та рости протягом життя. Їм властива проактивна поведінка, тобто здорова людина не тільки реагує на зовнішні стимули, але й здатна свідомо впливати на середовище новими, раніше не випробуваними способами, та змушувати оточуюче середовище реагувати на них. Проактивна поведінка не просто спрямована на зниження напруги, вона також створює нові напруження [11, с. 817].

Г. Олпорт зробив висновок, що *зріла людина* характеризується такими рисами:

1. Зріла людина має широкі межі Я. Зрілі індивіди можуть подивитися на себе з боку. Вони активно беруть участь у трудових, сімейних і соціальних стосунках, мають хобі, цікавляться всім, що вони вважають значимим.

2. Зріла людина здатна на теплі, сердечні соціальні стосунки.



Існують два різновиди теплих міжособистісних стосунків, що підпадають під цю категорію: дружня інтимність та співчуття. Дружньо-інтимний аспект теплих стосунків проявляється у здатності людини виявляти глибоку любов до сім'ї та близьких друзів, не заплямовану власницькими почуттями чи ревностями. Співчуття виражається у здатності людини бути терплячою до різниці (в цінностях чи установках) між собою та іншими людьми, що дозволяє їй демонструвати глибоку повагу до інших і визнання їх позиції, а також спільність з усіма людьми.

3. Зріла людина демонструє емоційну нестурбованість та самоприйняття, має позитивне уявлення про себе. Третій критерій – відсутність великих емоційних бар'єрів і проблем, гарне саморозуміння. Ці люди здатні спокійно ставитися до власних недоліків і до зовнішніх труднощів, не реагуючи на них емоційними зривами; вони вміють справлятися з власними станами і, виражаючи свої емоції та почуття, зважають, як це вплине на інших [4].

4. Зріла людина демонструє реалістичне сприйняття, досвід і домагання. Вона бачить речі такими, як вони є. У неї достатньо досвіду й умінь, щоб мати справу з реальністю; вона прагне до досягнення особистісно значимих і реалістичних цілей.

5. Зріла людина демонструє здатність до самопізнання та почуття гумору, спрямованого на себе. Позицію Сократа «Пізнай самого себе» Г. Олпорт називає «самооб'єктивністю». Гумор перешкоджає пихатому самозвеличенню та порожній балаканині. Це здатність посміятися над чимось улюбленим і все ж продовжувати цінувати його. О. М. Леонтьєв зазначає, що «Г. Олпорт був першим психологом, хто заговорив серйозно про роль гумору для особистості» [4].

6. Зріла людина володіє цілісною життєвою філософією, має систему цінностей, яка містить головну мету чи тему, що зробить її життя значимим, і є об'єднуючою основою життя [13, с. 288-290]. «Яка суть цієї філософії, принципової ролі не грає – кращої філософії не існує» [4].

Зріла особистість перш за все повинна володіти самопротяжністю, важлива частина якої – проекція себе в майбутнє: її плани, надії, цілі.

Г. Олпорт опонував представникам психоаналізу та біхевіоризму через недооцінку ними унікальних, усвідомлених і динамічних аспектів особистості. Він відстоював різнобічний підхід до

вивчення особистості, був упевнений, що інші теорії несправедливо ігнорують здорову, зрілу особистість. «Зокрема, він уважав, що З. Фрейд і його учні мали тенденцію вважати аксіомою власний погляд на те, що викликає проблеми людей, а не аналізувати кожний окремий випадок, намагаючись зрозуміти фактори, які спричинили унікальний набір проблем конкретної людини; застосувати вже існуючі передбачувані причинно-факторіві пояснення проблеми до неї... Вони мають власну теорію і без початкової демонстрації її обґрунтування вважають за доцільне застосовувати її до кожного, хто приїжджає до їх офісу. Якщо ви відчували тривогу та/або депресію та пішли до фрейдистського психоаналітика, замість того, щоб розглянути вашу ситуацію, він продовжуватиме аналізувати, як ваша несвідома динаміка подавленої сексуальності розігрується у вашій свідомості, таким чином викликаючи ваш невроз. Ці люди навіть не чують, що їхні так звані пацієнти кажуть про причини їхніх проблем, і легковажно приходять до висновку, що їх невроз якимось пов'язаний з їх психодинамікою та тим, що було подавлено в їх підсвідомості» [19].

По-іншому Г. Олпорт ставився до нового напрямку в психології – екзистенціалізму, вважаючи, що «екзистенціалізм поглиблює поняття, які визначають людський стан... він готує шлях до психології людства. Існує ряд подій, спільних для всіх людей, всього людства. Екзистенціалізм дав нам прообраз універсальної психології людства. Тенденції в американському екзистенціалізмі будуть мати більш оптимістичний характер» [6, с. 77].

Крім того, «дуже небагато теорій сформувалися на основі вивчення здорових людських істот, таких, які намагаються не стільки зберегти своє життя, скільки прагнуть зробити його осмисленим» [11, с. 817].

З точки зору Г. Олпорта, жодна теорія не є повністю вичерпаною, і кожен повинен чітко усвідомлювати, що основне з людської природи не вміщається ні в яку окрему теорію. Він визнавав інші теорії, однак уважав, що вони не здатні пояснити поведінку особистості, яка росте та змінюється [11, с. 818].

Учений визнавав обґрунтованість гомеостатичних потреб, що складають примітивну та спільну з тваринами частину мотивації людини. Однак прагнення більшості з нас до нового досвіду та нових переживань не можна пояснити зниженням емоційної напруги.

«Проблемам психології релігії Г. Олпорт присвятив один зі своїх найважливіших творів за назвою «Індивід і його релігія» (1950 р.). Ця праця досі не перекладена на російську (українську) мову. Г. Олпорт вважає, що релігія має безліч коренів, а зведення її до якогось одного фактору означатиме неминуче спотворення та спрощення (багатофакторна теорія релігії)» [2].

У релігії, на думку Г. Олпорта, незадоволена результатами своїх духовних пошуків людина знаходить сподівану підтримку й опору. У ній – віддзеркалення духовної зрілості людини. Якщо вона дійшла до усвідомлення цього, значить, уже пройшла через питання про сенс життя, найпростішу та ясну відповідь на яке якраз і пропонує релігія. За висловом Г. Олпорта, релігія дає людині «всеохоплюючу теорію життя» [16], «перспективний намір, який дозволяє їй на кожній стадії становлення осмислено пов'язувати себе з тотальністю Буття» [16].

Для духовно зрілої людини релігійний пошук стає для підставою життєвого вибору та, як пише Г. Олпорт: «...коли людина віддається цій меті ... релігія стає внутрішньою цінністю індивіда, й у цій якості виступає як всеосяжна, інтеграційна та мотивуюча» [16]. Отже, релігія сприяє інтеграції особистості, й у цьому їй важливе психологічне значення» [2].

Проблема емпіричної валідазації теорії Г. Олпорта полягає як у тому, що вона побудована на досить нечітких і недостатньо визначених поняттях, так і в тому, що автор не пояснив, як теорія рис особистості пов'язана з його роздумами про розвиток пропріуму.

Г. Олпорт негативно ставився до проєктивних методів вивчення особистості: вони «ніде не питають суб'єкта про його інтереси, про те, що він хоче зробити, чи що намагається зробити» [12]. Проєктивні методи потрібні для невротиків для «присипляння охорони», де важливість несвідомої мотивації справді може бути суттєвою.

У 30-ті рр. Г. Олпорт зі співробітниками провели ряд досліджень, пов'язаних з демонстрацією значимості й узгодженості експресивної поведінки. Вчений виявляє різницю між двома компонентами, присутніми в будь-якій реакції людини: першим – адаптивним, пов'язаним з оволодінням ситуацією, перш за все з функціональною цінністю акту, його ефектом і результатом; і другим – експресивним, що стосується манери та стилю здійснення акту. Люди здійснюють ті ж адаптивні акти, але немає двох осіб, які б робили це абсолютно однаково за стилем, – робить висновок учений.

Вивчення «одиночного випадку» здійснюється Г. Олпортом за допомогою ідеографічного підходу. Ідіографічний підхід – прагнення описати індивідуальну унікальну своєрідність даного випадку не як приватний прояв якихось загальних закономірностей, а як щось унікальне. «Кожна людина сама по собі є за суттю особливим законом природи» [4].

Термін був пізніше замінений вченим на морфогенічні процедури, які дозволяють вивчати структуровані можливості організму як цілого та допускають порівняння властивостей одної особистості. Він вважав, що «ми занадто часто пропускаємо з уваги найбагатше джерело даних, а саме те, що суб'єкт знає про себе сам» [11].

Значення ідеографічних методів як засобу виявлення особистісних диспозицій індивіда найкраще ілюструють «Листи Дженні». Це вивчення конкретного випадку ґрунтується на аналізі особистої кореспонденції Дженні Гроув Мастерсон, яка написала за останні роки життя біля 300 листів до молодої подружньої пари, в якій пізніше впізнали подружжя Олпортів [11, с. 831].

Г. Олпорт попросив 39 експертів прочитати послідовно листи Дженні та потім охарактеризувати її центральні диспозиції. Ця процедура отримала назву контент-аналізу й нагадує підхід до вивчення індивіда з позицій здорового глузду чи підхід на основі вражень. Для опису Дженні експерти використали 198 рис особистості. Багато з них були синонімічними й Г. Олпорт звів цей список до 8 головних рис. «Контент-аналіз не дає універсального ключа до розгадки Дженні. Однак він об'єктивує, квантифікує й у якійсь мірі очищує враження, засновані на здоровому глузді... дозволяє зробити більш надійні первинні висновки відносно структури особистості, проявленої в життєвому досвіді» [11, с. 835], до чого більш складні методи аналізу практично нічого суттєвого не додають.

Пізніше Дж. Пейдж провів більш формалізований комп'ютерний аналіз листів Дженні, де використовувався частотний аналіз вживання певних слів та словосполучень. На основі цієї оцінки було виділено 8 стійких факторів – рис особистості, які описували Дженні. Порівняння 2-х списків виявило дуже значну схожість між ними, що Г. Олпорт інтерпретував як показник достовірності його суб'єктивних вражень про структуру рис особистості Дженні [11, с. 832-834].

Як уже відзначалося, Г. Олпорт підкреслював важливість об'єднуючої філософії життя, вважаючи, що така філософія заснована на

цінностях, тобто переконанні людини в тому, що є важливим в житті. Науковий пошук Г. Олпорта завершився «Тестом вивчення цінностей» (1931 р.), що використовується до сьогодні.

Концептуальну модель, яка могла б пояснити різницю в системі цінностей в індивідів, Г. Олпорт знайшов у Е. Шпрангера (Eduard Spranger). У своїй книзі «Типи людей» (1922 р.) Е. Шпрангер виділив шість основних типів цінностей (ціннісних орієнтацій) особистості, притаманних у різній мірі та комбінації усім людям. Згідно з Г. Олпортом, ці цінності найліпше представити як риси більш глибокого рівня [13]. Це такі цінності:

1. *Теоретична* (цінність чи тип людини). Людина, яка надає особливе значення такій цінності, перш за все зацікавлена у розкритті істини. Така людина характеризується раціональним, критичним і емпіричним підходами до життя. Теоретичний тип у вищій мірі інтелектуальний і частіше обирає для себе діяльність у галузі фундаментальної науки або філософії.

2. *Економічна*. «Економічна» людина над усе цінує те, що корисно або вигідно. Вона підкреслено «практична» і міцно дотримується стереотипу процвітаючого американського бізнесмена. Представники цього типу жваво цікавляться тим, як «робити гроші»; знання, що не знаходять конкретного (практичного) застосування, вони вважають марними. Багато блискучих досягнень у техніці та технології стали результатом реалізації наукових потреб людей економічного складу.

3. *Естетична*. Така людина найбільше цінує форму та гармонію. Сприймаючи будь-які життєві явища з точки зору привабливості, симетрії або доречності, люди, які відносяться до цього типу, трактують життя як хід речей, при якому кожен окремий індивід насолоджується життям заради самого себе. Естетичний суб'єкт не обов'язково буде творцем, художником, але його нахили можуть проявлятися в підвищеному й активному інтересі до естетичних сторін життя.

4. *Соціальна*. Найвищою цінністю для соціального типу є любов людей. Досить імовірно, що така людина буде розглядати теоретичні, економічні й естетичні підходи до життя як холодні та негуманні, вважаючи любов єдиною прийнятною формою людських взаємин. У чистому вигляді соціальна установка є альтруїстичною та тісно пов'язана з релігійними цінностями.

5. *Політична*. Домінуючим інтересом політичного типу особистості є влада. Професійна активність людей цього типу не обов'язково

обмежується сферою політики, оскільки лідери в будь-якій сфері зазвичай вище за все цінують владу та вплив. Отже, у «політичних особистостей» існують чіткі індивідуальні відмінності у ставленні до цінності влади. У той же час, не завуальований прояв даного мотиву в політичного типу ігнорує всі інші у жадобі особистої влади, впливу, слави та популярності.

6. *Релігійна.* Представники цього типу зацікавлені в основному розумінням світу як єдиного цілого. Однак способи вираження цього бажання можуть бути різні. Наприклад, одні релігійні особистості є «іманентними містиками», які знаходять сенс у самоствердженні й активній участі в житті. У той же час інші є «трансцендентними містиками», які прагнуть поєднатися з вищою реальністю шляхом відсторонення від життя (наприклад, монахи). Незалежно від способу самовираження, релігійна особистість бачить у всесвіті єдність і вищий сенс.

Г. Олпорт оцінював індивідуальні відмінності у ступені вираженості цих шести ціннісних орієнтацій за допомогою «Тесту вивчення цінностей». Схоже на інші багатофакторні особистісні тести, він оцінює прояв кожного фактору (цінності). Комбінація оцінок графічно виражається у вигляді профілю ціннісних орієнтацій досліджуваного. Хоча у наш час ця методика вже не така популярна, як раніше, вона точно відображає уявлення Г. Олпорта про те, що цінності представляють собою істотну складову особистості [13, с. 301-302].

Сам Г. Олпорт постійно допрацьовував свої анкети, створював нові, вважаючи, що дані анкети повинні доповнюватися результатами спостереження, частіше – спільного. Так, в його лабораторії практикувалися спільні спостереження за людиною з наступним обміном враженнями та складанням карти рис людини, яка вивчалася.

За час кар'єри Г. Олпорт був удостоєний практично всіх професійних почесностей і відзнак, можливих для психолога. Він був обраний Президентом Американської психологічної асоціації, Президентом Східної психологічної асоціації, Президентом



Товариства психологічного вивчення соціальних проблем. У 1963 р. Г. Олпорт був нагороджений Золотою медаллю Американського психологічного фонду, в 1964 р. – отримав нагороду Американської психологічної асоціації за видатний внесок у науку [11, с. 816]. Крім того, протягом дванадцяти років він був редактором впливового «Журналу аномальної та соціальної психології» [4].

Г. Олпорт вважав себе плюралістом, що працює в руслі системного еkleктизму: «Плюраліст у психології – це мислитель, – пише вчений, – що не виключає ні одного атрибута людської природи, який здається важливим» [12, с. 407].

Свою позицію він позначив як «евристичний реалізм»: люди – реальні істоти, які мають реальну нейропсихічну організацію, і наша справа – зрозуміти, наскільки можливо, цю організацію.

На відміну від багатьох теоретиків, Г. Олпорт не залишив школи послідовників, хоча його вплив можна виявити в роботах різних учених. Крім того, його називають одним з впливових авторів для практикуючих психологів. Цікаво, що Г. Олпорт, один з непримиренних критиків ортодоксального психоаналізу, виявився одним з найбільш прийнятних теоретиків особистості серед психоаналітиків.

У роботі «Traits revisited» (1966 р.) Г. Олпорт визнавав: «Мої ранні погляди, як уявляється, заперечували змінюваність, викликану екологічними, соціальними та ситуаційними факторами... Цей недогляд необхідно виправити за допомогою адекватної теорії, яка більш акуратно пов'яже внутрішні та зовнішні системи» [12, с. 442].

Обов'язок психології, вважає Г. Олпорт, – вивчати систему людини, тому що, власне, сама людина приймає соціальну систему, відкидає її, залишається поза її впливом.

«Ніколи не належачи до панівної парадигми, – пише про Г. Олпорта О. М. Леонт'єв, – він постійно ненав'язливо «підправляв» психологію особистості на вірний шлях. Характерний для нього стиль – згладжувати крайності та долати дихотомії; його по праву можна назвати одним з найбільш діалектично мислячих психологів» [3].

Список використаних джерел

1. Годфруа Ж. Теории личностных черт / Ж. Годфруа // Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. – Т.2. – М. : Мир, 1992. – С. 30–31.
2. Дамте Д. Гордон Виларт Олпорт. Вехи жизни и творчества

[Электронный ресурс] / Давид Дамте. – Режим доступа: http://religious-studies.fzrw.info/doku.php?id=гордон_олпорт#гордон_виларт_олпорт.

3. Леонтьев Д. А. Гордон Олпорт – архитектор психологии [Электронный ресурс] / Д. А. Леонтьев. – Режим доступа: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-960.html>.

4. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ [Электронный ресурс] / С. Мадди. – СПб.: Речь, 2002. – Режим доступа: <http://mailto:webmaster@psylib.kiev.ua>.

5. Марцинковская Т. Д. Первые теории гуманистической психологии / Т. Д. Марцинковская // Марцинковская Т. Д. История психологии. – М.: Академия, 2001. – С. 386–388.

6. Олпорт Г. Комментарии к предыдущим главам / Г. Олпорт // Экзистенциальная психология. Экзистенция. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – С. 75–79.

7. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – С. 166–216.

8. Олпорт Гордон Виллард (Allport Gordon Willard) // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л. А. Карпенко. Под общ. ред. А. В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – Т. История психологии в лицах: Персоналии. – С. 335–336.

9. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.

10. Роменец В. А. История психологии XX столетия / В. А. Роменец, И. П. Маноха. – К.: Либідь, 1998. – 989 с.

11. Фрейджер Р. Гордон Олпорт и психология индивидуальности / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен // Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Личность: теории, эксперименты, упражнения. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – С. 814–838.

12. Холл К. С. Психология индивидуальности Олпорта / К. С. Холл, Г. Линдсей // Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности. – М.: «КСП+», 1997. – С. 403–446.

13. Хьелл Л. Диспозициональное направление в теории личности: Гордон Олпорт, Рэймонд Кеттел и Ганс Айзенк / Л. Хьелл, Д. Зиглер // Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: «Питер», 1999. – С. 271–305.

14. Шульц Д. П. История современной психологии / Дуан

П. Шульц, Сидни Элен Шульц ; пер. с англ. – СПб. : Евразия, 1998. – 528 с.

15. Ярошевский М. Г. Гуманистическая психология / М.Г. Ярошевский // Ярошевский М.Г. История психологии. От античности до середины XX века. – М. : «Академия», 1997. – С. 300–309.

16. Allport G. W. The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation. / G. Allport – Oxford : Macmillan, 1950. – 162 p.

17. Allport G. W. Becoming: basic considerations for the psychology of personality / G. Allport. – New Haven : Yale University Press, 1955. – 106 p.

18. Allport G.W. Personality: A psychological interpretation / G. Allport. – N.Y. : Holt, 1937. – 588 p.

19. Gordon Allport: Men Of Ideas [Electronic resource]. – Mode of access:<http://chatafrik.com/special/ideas-that-made-the-world/gordon-allport-men-of-ideas#.W69x33gxYlg>.

ДІАЛЕКТИЧНИЙ ГУМАНІЗМ

Е. З. ФРОММА

ЕРІХ ЗЕЛІГМАНН ФРОММ (1900–1980)

«Людина може грати безліч ролей і бути суб'єктивно впевненою, що кожна з них – це вона. Насправді ж людина розігрує кожену роль відповідно до своїх уявлень про те, чого від неї чекають оточуючі; й у багатьох людей, якщо не у більшості, особистість повністю задушена псевдоособистістю».

«У житті немає іншого змісту, крім того, який людина сама надає йому, розкриваючи свої сили, живучи плідно...».

«Головною небезпекою для людства є не нелюд чи садист, а нормальна людина, наділена незвичайною владою».

«Що означає ... «жити», «бути живим»? Це значить – бути плодотворним, спрямовувати всі свої сили, всю свою енергію на досягнення не якихось абстрактних людських цілей, а на самого себе, намагатися надати сенс своєму існуванню, стати насправді людиною».

Е. Фромм



Еріх Зелігманн Фромм (Erich Seligmann Fromm) –

видатний мислитель ХХ ст., який багато в чому визначив суспільні настрої своєї епохи. Небагато знайдеться психологів,

чиї ідеї користувалися б настільки широкою популярністю в усьому світі.

Його праці в основному присвячені філософським, етичним, соціально-психологічним питанням природи людини, її місця у світі, смислу її існування.

«...Я все ще почуваюся чужим у світі, мета якого – заробити якнайбільше грошей. Саме це я завжди відчував як збочення».

Е. Фромм

Основні праці Е. Фромма:

«Людина для себе» (1947);
 «Психоаналіз і релігія»
 («*Psychoanalysis and religion*», 1950);
 «Забута мова»
 («*The Forgotten Language: An Introduction to the Understanding of Dreams, Fairy Tales, and Myths*», 1951); «Казки, міфи і сновидіння» (1951);

«Здорове суспільство»
 («*The sane society*», 1955.);
 «Мистецтво любити»
 («*The art of loving*», 1956);
 «Поза ланцюгами ілюзій»
 («*Beyond the Chains of Illusion: My Encounter with Marx and Freud*», 1962); «Душа людини»
 («*The soul of man*», 1964);
 «Революція надії»
 («*The Revolution of Hope: Toward a Humanized Technology*», 1968); «Анатомія людської деструктивності»
 («*The anatomy of human destructiveness*», 1973);
 «Мати чи бути»
 («*To have or to be*», 1976);
 «За любов до життя»
 («*The Art of Being*», 1986) та ін.

Теорія, створена Еріхом Фроммом, привертає увагу психологів у першу чергу тим, що в ній, як ні в якій іншій, досконало описані соціальні детермінанти людської особистості. Критично ставлячись до соціально-економічної теорії марксизму і фрейдистського психоаналізу, Е. Фромм об'єднав у своїй теорії їх реальні досягнення. Його підхід, названий «фрейдомарксизмом» чи «гуманістичним психоаналізом» (сам Е. Фромм хотів називатися діалектичним гуманістом), передбачає, що основним джерелом страху, тривоги, почуття самотності та ізоляції є відрив людини від світу природної стихії [8, с. 647].

Гуманістичний психоаналіз розглядає людину швидше з культурно-історичної, ніж з психологічної точки зору, і більше орієнтований на культуру в цілому, ніж на окрему особистість.

Такий міждисциплінарний підхід дозволив Е. Фромму сформулювати оригінальне положення про «людську дилему», засноване на ідеях еволюціонізму.

Це поєднання ослаблених інстинктів, з одного боку, і високо-розвинених розумових здібностей – з іншого, відрізняє людину від

тварин: «... самосвідомість, здоровий глузд і розум руйнують ту «гармонію» природного існування, що властива усім тваринам. Свідомість робить людину якимось аномальним явищем природи, гротеском, іронією Всесвіту. Людина ... не може звільнитися ні від свого тіла, ні від своєї здатності мислити» [8, с. 648].

Розглядаючи людську особистість як результат динамічної протидії між вродженими потребами та нормами соціуму, в якому існує конкретний індивід, Е. Фромм сформулював теорію *типів соціальних характерів* — продуктивних і непродуктивних [8, с. 648].

Ще одна з ідей Е. Фромма, що одержала, можливо, найбільш значне поширення, це розроблена ним концепція ставлення людини до свободи. Розвиток капіталізму, з одного боку, дав людям особисту свободу та дозвілля, а, з іншого боку, — вселив у них почуття тривоги, ізоляції та безсилля. Ціна свободи, стверджував Е. Фромм, перевищує її переваги. Неминуче почуття ізоляції, породжене капіталізмом, залишає людям лише дві альтернативи: сховатися від свободи в міжособистісній залежності чи рухатися до самореалізації через любов, творчість і працю.

Е. Фромм починав свою кар'єру як психотерапевт, який застосовує техніку традиційного психоаналізу, але потім почав перейматися вузькими рамками фрейдівського підходу та рухатися в напрямку більш динамічного та провокативного методу. В своїй гуманістичній концепції Фромм дотримується «золотої середини» між свободою волі та визначеністю, оптимізмом і песимізмом, свідомістю та підсвідомими силами, унікальністю та схожістю. Його внесок у розуміння людської особистості на даному етапі розвитку суспільства воістину важко переоцінити [8, с. 648].

Еріх Зелігманн Фромм народився 23 березня 1900 р. у Франкфурті-на-Майні в єврейській родині. Його мати, Роза Фромм, у дівочтві Краузе, була дочкою рабина, який емігрував з Росії, а її дядько — Даян Людвіг Краузе — був одним з найавторитетніших талмудистів у Познані. Під впливом цього двоюрідного діда, який регулярно надсилав хлопчику вказівки з читання Талмуда, юний Е. Фромм мав намір присвятити своє життя вивченню та проповіді іудаїзму. Цьому сприяв увесь уклад сімейного життя. Батько Е. Фромма, Нафталі Фромм, також був сином і онуком рабинів і, хоча без особливого ентузіазму присвятив себе торгівлі, зберігав і підтримував у родині ортодоксальні релігійні традиції. Цілими днями він просиджував у своїй скромній крамничці над

священними книгами, усякий раз ремствуючи, що покупці відволікають його від настільки благочестивого заняття [8, с. 649].

Сам Е. Фромм називав свій світ докапіталістичним, а іноді – просто середньовічним, підкреслюючи, що атмосфері, у якій він виховувався, був абсолютно чужий буржуазний дух рубежу ХІХ-ХХ ст. Е. Фромм згадував: «Я дуже дивувався, коли хто-небудь у моїй присутності визнавав, що є ділком, тобто витрачає своє життя на добування грошей. Мені ставало за нього дуже соромно» [15, с. 302]. Адже, згідно з іудаїстською традицією, кінцевою метою всякої праці, будь-якої діяльності є самовдосконалення, а найбільш вірний засіб для цього – господарська самостійність; тому власність може служити не метою, але лише засобом досягнення свободи заради задоволення духовних запитів. Від іудаїстської традиції Фромм поступово відходив у міру того, як розширювалися його інтереси.

У дитинстві Еріх Фромм вивчав Старий Заповіт під керівництвом ряду видатних учених, у числі яких знаходився і ребе Краузе. Характерно, що у Священному Писанні Е. Фромма залучали та надихали дуже специфічні моменти – історія гріхопадіння Адама та Єви, заступництво Авраама за жителів Содому та Гоморри, доля пророка Іони. «Історія людства починається з акту неслухняності, що в той же час є початком його звільнення й інтелектуального розвитку» [15, с. 302-303].

Найбільше Е. Фромм тяжів до повних емоційного співчуття, благословення та надії книг пророків Ісайї, Осії й Амоса. Хоча згодом Е. Фромм і відійшов від офіційної релігії, його гуманістична психологія, безперечно, несе відбитки цих книг, з їхнім баченням спільного світу та гармонії та вченнями про етичні аспекти історії – про те, що люди здатні чинити справедливо та несправедливо та що історія має свої етичні закони.

Раннє дитинство Еріха не було безхмарним. Він не міг не помічати кепського характеру батька та схильності матері до депресії. Пізніше Е. Фромм згадував, що його «батьки були дуже нервовими», та й сам він «можливо, був досить нервовою дитиною». При цьому особистість майбутнього ученого формувалася водночас у двох зовсім різних світах: традиції іудейської культури співіснували з ідеологією європейського капіталістичного суспільства. Через внутрішні протиріччя, що часом ставали нестерпними, Е. Фромм разом із тим на все життя розвинув у собі здатність бачити події з різних точок зору [8, с. 649].

У Франкфурті Е. Фромм відвідував національну школу, в якій, поряд з основами віровчення та релігійних традицій, викладалися також всі предмети загальноосвітнього циклу.

Коли Еріху виповнилося 12 років, він був шокований і здивований самогубством молодой привабливої жінки, яка була знайома з родиною Фроммів. Жінка була розумна, артистична та дуже гарна; проте вона покінчила з життям, щоб її могли поховати разом зі щойно померлим батьком. Як можна пояснити цей вчинок? Це питання мучило Е. Фромма протягом наступних 10 років, аж поки він не зіткнувся з працями Зигмунда Фрейда з психоаналізу. Зацікавившись цим ученням і почавши докладно читати З. Фрейда, Е. Фромм довідався про комплекс Едіпа та став поступово розуміти причини події, яка вразила його в дитинстві. Пізніше Е. Фромм сам пояснить ірраціональну залежність молодой жінки від батька, назвавши такий тип відносин *непродуктивними симбіотичними стосунками*. Але це відбудеться вже на тому етапі, коли Е. Фромм, не будучи задоволений фрейдівськими сентенціями, віддалиться від них і почне створювати оригінальну теорію [8, с. 649].

У 1918 р. він здав іспити на атестат зрілості та після нетривалих коливань зупинив свій вибір не на продовженні релігійної освіти, а на вивченні права. Однак перспектива стати юристом швидко втратила для нього привабливість, і після війни він відправився до Гейдельбергу вивчати філософію, соціологію та психологію.

Перед початком Першої світової війни Е. Фромм був ще занадто юним, щоб боротися, однак уже досить дорослим, щоб розуміти повну абсурдність німецького націоналізму. Е. Фромма знову стало мучити питання:

як можуть нормальні, відносно миролюбні люди так сліпо йти за агресивними націоналістичними ідеологами; як виникає в людині ненависть, жага убивства та готовність до смерті? [8, с. 649].

Жваво цікавлячись роботами З. Фрейда і К. Маркса, Е. Фромм швидко почав сумніватися як в одній, так і в іншій концепції. Це було викликано відсутністю опису там зв'язку між окремою



особистістю та цілим соціумом: «Я хотів зрозуміти закони, що керують життям окремого індивіда, та закони, за якими живе людське суспільство» [8, с. 650].

У віці 22 років Е. Фромм отримав ступінь доктора соціології. Він вивчав соціологію в Альфреда Вебера і під його керівництвом захистив у 1922 р. докторську дисертацію на тему «Про іудейський Закон. До соціології єврейської діаспори». Не занадто розраховуючи на те, що соціальна теорія може дати вичерпне пояснення подіям, які вразили його в юності, Е. Фромм звернувся до психоаналізу, який вивчав з 1925 по 1930 р. спершу в Мюнхені, потім – у Франкфурті й, нарешті, в Берлінському інституті психоаналізу, де навіть виступав у ролі об'єкта дослідження для Ганса Закса, одного зі студентів З. Фрейда. Психоаналітичну підготовку Е. Фромм завершив у Берлінському інституті, який поступово усе більше ставав центром для аналітиків та їхніх клієнтів і змагався за першість з Віденським. Тут Е. Фромм близько познайомився з Карен Хорні, чия протекція згодом забезпечила йому посаду професора в Чикаго [8, с. 650].

У 1925 р. Е. Фромм, завершивши обов'язкову психоаналітичну підготовку (серйозною вадою якої, утім, вважалася відсутність у нього медичної освіти), відкрив власну приватну практику.

Спочатку Е. Фромм стояв на позиціях ортодоксального фрейдизму, його ранні роботи публікувалися в солідних психоаналітичних журналах, у тому числі в авторитетному «Імаго». Із З. Фрейдом він ніколи не був особисто знайомий, але глибоко перейнявся духом його вчення. Згодом, однак, прихильність до фрейдистської доктрини стала слабшати, й у результаті Е. Фромм виступив одним із найбільш рішучих ревізіоністів психоаналізу. Надалі він назвав психологію З. Фрейда психологією «убогості, психологією нестатку» [10, с. 361].

У 1926 р. Е. Фромм офіційно відрікся від ортодоксального іудаїзму. Велика практика, спілкування з пацієнтами дали Е. Фромму багатий матеріал для переосмислення співвідношення біологічного та соціального начал у формуванні людської психіки. Аналіз емпіричного матеріалу був здійснений ним у період роботи в Інституті соціальних досліджень у Франкфурті-на-Майні (1929–1932 рр.) [8, с. 650].

У 1930 р. Е. Фромм заснував у Франкфурті Південно-німецький інститут психоаналізу. Будучи керівником відділу соціальної

психології інституту, Е. Фромм у 1932 р. організував дослідження неусвідомлюваних мотивів поведінки великих соціальних груп і в результаті аналізу отриманих даних прийшов до висновку, що народні маси не тільки не чинитимуть опору фашизму, що народжується, але й своїми руками приведуть його до влади. Пояснення цьому «ірраціональному» явищу Е. Фромм бачив у механізмі «втечі від свободи», коли «змучені національним приниженням, безробіттям, інфляцією (наслідками свободи) народні маси охоче відмовляються від привілеїв, що даються свободою, і так само охоче жертвують ними в обмін на «порядок» та гарантовану миску баланди» [8, с. 650].

Незабаром у зв'язку зі зростаючою загрозою фашизму Е. Фромм переїхав до Женеви, перейшовши на роботу в новостворений Міжнародний інститут соціальних досліджень. Е. Фромм був одним з перших, хто в 1933 р. залишив Німеччину, тому що результати його досліджень змусили відмовитися від усяких ілюзій. (Ті його колеги, хто продовжував виношувати ілюзії про «тверду руку» та «новий порядок», згодом змушені були рятуватися панічною втечею, а іншим – і цього не вдалося зробити).

У 1933 р. вчений прийняв запрошення прочитати серію лекцій у Чиказькому інституті психоаналізу, після чого відразу емігрував до Сполучених Штатів і зайнявся в Нью-Йорку приватною практикою. Там Е. Фромм відновив своє знайомство з К. Хорні, з якою працював ще в Берлінському інституті психоаналізу. У 1941 р. Е. Фромм вступив до заснованої нею Асоціації з поширення психоаналізу. В 1933 р., після приходу нацистів до влади, Франкфуртський інститут перебирається у США. В Нью-Йорку ним проводиться дослідження по програмі «Авторитет і сім'я», за результатами якої Е. Фромм, який оселився у США, в 1941 р. написав англійською мовою книгу «Втеча від свободи», що викривала різні модифікації тоталітаризму. Книга зробила автора популярним. Робота Т. Адорно «Авторитарна особистість» також базується на матеріалі цих досліджень [8, с. 650].

Е. Фромм і К. Хорні істотно розходилися в професійних поглядах, що призвело до розколу всередині асоціації. У 1946 р. Гаррі Стек Саллівен, Клара Томпсон, Е. Фромм й інші видатні вчені організували Інститут психіатрії, психоаналізу та психології Вільяма Алансона, де Е. Фромм одночасно очолив факультет і комісію з навчальної роботи [8, с. 650].

Клінічна практика приводить його до висновку, що більшість

неврозів у сучасному світі не зводяться виключно до біологічних інстинктів, про які говорив З. Фрейд, а мають соціальне коріння. Цей висновок сприяв остаточному відходу Е. Фромма від ортодоксального фрейдизму.

У 1944 р. Е. Фромм одружився з Хенні Гарланд, жінці, чий інтерес до релігії та містики схилив Е. Фромма до вивчення дзен-буддизму. Е. Фромм у пошуках найбільш адекватної релігії для сучасної людини звертається до Сходу, вбачаючи в дзен-буддизмі світогляд майбутнього «досконалого» суспільства. Можливо, саме тут бере початок думка Фромма, що прагнення до трансценденції відповідає людській потребі піднятися над своєю тваринною природою, не залишатися творінням, а стати творцем [8, с. 650].

У 1951 р. подружжя переїхало в Мехіко. В Америці – спочатку в США, а потім – у Мексиці Е. Фромм займається широкою дослідницькою та педагогічною діяльністю, веде велику клінічну практику, пише та видає книги, що приносять йому все більшу славу: «Людина для себе» (1947 р.), «Казки, міфи і сновидіння» (1951 р.), «Здорове суспільство» (1955 р.), «Мистецтво любити» (1956 р.), «Революція надії» (1968 р.), «Мати чи бути» («Tohaveortobe») (1976 р.) та ін. [8, с. 650].

Праці Е. Фромма користувалися величезною популярністю. Бестселером стала його книга «Втеча від свободи» («Escapefromfreedom»). Вчений досліджував зміни у психіці та поведінці людини в умовах західної культури, розглядав, як її прагнення до індивідуальності призводить до самотності. Особливу увагу в своїй праці Е. Фромм приділив періоду Реформації та вченням богословів Жана Кальвіна та Мартіна Лютера.



У 1947 р. вчений написав продовження популярного дослідження про втечу від свободи, назвавши його «Людина для самої себе», в якому розвинув теорію людської самоізоляції у світі західних цінностей і культури. Еріх Фромм побачив причину неврозів у моральній поразці людини в боротьбі за свободу, а завданням психоаналізу назвав розкриття індивідом правди про себе.

У середині 1950-х рр. основоположник гуманістичного психоаналізу опублікував книгу «Здорове суспільство» («The sane society»), в якій підняв тему про взаємини суспільства та людини. У цій праці Еріх Фромм «спробував помирити» протилежні теорії З. Фрейда та К. Маркса. Перший вважав, що людина за природою антисоціальна, другий – що індивід – це «суспільна тварина». Книга стала бестселером, який розібрали на цитати. Одна з них така: «У ХІХ ст. проблема полягала в тому, що Бог мертвий; в ХХ – що мертва людина» [17].

Е. Фромм почав працювати на одному з факультетів Національного незалежного університету міста Мехіко й організував психоаналітичну кафедру в медичній школі. Після смерті дружини в 1952 р. він залишився жити в Мехіко, постійно роз'їжджаючи між своїм помешканням у К'єрнавака та Сполученими Штатами [8, с. 650].

З 50-х рр. у творчості Е. Фромма виникла інша тема – гуманістична релігія. Основні її положення викладені в роботі «Психоаналіз і релігія» (1950 р.), подальший розвиток вони отримали в книгах «Дзен-буддизм і психоаналіз» (1960 р.) і «Ви будете як боги: радикальна інтерпретація Старого заповіту і його традиції» (1966 р.).

З 1957 по 1970 р. він обіймав посаду професора психології в Університеті штату Мічиган, а з 1962 по 1970 р. – ад'юнкт-професора в Університеті Йорка. У 1962 р. він відвідує Москву як спостерігач на конференції з роззброєння [8, с. 650].

У 1968 р. Е. Фромм переніс серйозний інфаркт і змушений був послабити темп роботи. У 1974 р. він вирішив не повертатися до Мексики, а в 1976 р. – остаточно переїхав у Муральто, Швейцарія, де 18 березня (після ще двох інфарктів) 1980 р. пішов з життя, не доживши декількох днів до свого 80-літнього ювілею [8, с. 650].

Так, у середині 1960-х рр. Е. Фромм подарував шанувальникам працю «Душа людини», в якій психолог зосередився на сутності зла. У певному сенсі ця робота стала продовженням іншої, названої «Мистецтво любити». Розмірковуючи про природу зла, Еріх Фромм зробив висновок, що насильство – продукт прагнення панувати, і не так небезпечні садисти і нелюди, скільки звичайні люди, які зосредили в руках владу [17].

На теорію Е. Фромма справили великий вплив роботи багатьох відомих учених і мислителів. Виділяють п'ять основних джерел, що сформували вчення Фромма: доктрину людини в ортодоксальному

іудаїзмі, революційний дух Карла Маркса, настільки ж революційні ідеї З. Фрейда, філософію дзен-буддизму та роботи Я. Баховена про матриархальні суспільства.

Якщо від Фрейда він узяв ідею про домінуючу роль несвідомого в особистості людини, то від Маркса – думку про значення соціальної формації для розвитку психіки, а також ідею про розвиток відчуження при капіталізмі, розуміючи під цим психологічне відчуження, відчуження людей один від одного.

Переосмислення та творчий розвиток теорії З. Фрейда поставили Е. Фромма на чолі одного з впливових напрямків сучасної гуманітарної науки – неофрейдизму. (Хоча його небезпідставно зараховують і до теоретиків гуманістичної психології. Ідея самореалізації явно простежується в його судженні: «Головна життєва задача людини – дати життя самій собі, стати тим, чим вона є потенційно. Найважливіший результат її зусиль – її власна особистість» [6, с. 306].) Е. Фромм прагне перенести акцент з біологічних мотивів людської поведінки в психоаналізі на соціальні фактори та тим самим ніби зрівноважити два ці начала. У цьому він, зокрема, спирається на марксистську концепцію відчуження людини від своєї сутності в процесі праці та життєдіяльності, коли людина використовується як засіб, але не як мета. «Під відчуженням я розумію, – пише Е. Фромм, – такий тип життєвого досвіду, коли людина стає чужою сама собі. Вона перестає бути центром власного світу, хазяїном своїх вчинків; навпаки – ці вчинки та їх наслідки підкорюють її собі, їм вона кориться і часом навіть перетворює їх на певний культ» [14]. Е. Фромм більше схильний до «терапевтичного» методу виховання, освіти, гуманізації на основі вічних моральних цінностей, які, лише зберігаючись у душі окремої людини, не зникнуть і в суспільстві.

Е. Фромм розумів, що історія творить людину, і цьому присвячена одна з найвідоміших його книг – «Людина для себе». Зміст книги та її назви стане зрозумілим, якщо навести слова, узяті Фроммом з Талмуда (роки навчання не пройшли марно) як епіграф:

*Якщо я не за себе, то
хто ж устане за мене?
Якщо я тільки для себе,
то хто ж я такий?
Якщо не зараз, то коли?*
[10, с. 5].

З погляду Е. Фромма, окрема особистість може бути зрозумілою тільки у світлі історії всього людства. «Оцінка соціальної обстановки

повинна передувати аналізу особистості, а психологія має базуватися на філософсько-антропологічній концепції людського існування» [8, с. 651]. Важливим завданням соціальної психології є дослідження процесу створення людини в ході історії. За уявленнями Е. Фромма, не лише людина є продуктом історії, а й сама історія створюється людиною.

Аналізуючи соціальний характер та існування людини в суспільстві, Е. Фромм висуває поняття статичної та динамічної адаптації. Перша форма адаптації залишає структуру характеру особистості незмінною. Людина лише набуває нових звичок. За другою формою адаптації постають кардинальні зрушення в характерологічній структурі особистості. Індивідуальні риси людини складаються з якостей і властивостей, що є більш змінними та краще пристосовуються до середовища.

Чим виразніше розвиваються в людині риси динамічної адаптації, тим певніше можна говорити про появу індивідуальності, а разом з тим – і виникнення нової постановки проблеми свободи, її психологічного аспекту. Філософи та психологи висунули принципове положення про те, що розвиток людства й окремого індивіда починається зі стану єдності зі світом і спрямовується до усвідомлення власної суті як відокремленої від природи та інших людей. Цей процес, який Е. Фромм називає *індивідуацією*, сягає свого вищого розвитку в період від Реформації до сучасності. Він відбувається також в індивідуальному розвитку людини, і Е. Фромм пов'язує його безпосередньо з проблемою свободи.

Зв'язки людини, які існують ще до процесу індивідуації, Е. Фромм називає первинними зв'язками.

У процесі індивідуації Е. Фромм виділяє два аспекти: зростання сил особистості та збільшення її самотності. Останнє пояснюється тим фактом, що людське існування та свобода із самого початку невіддільні. Але це свобода «від». Це абстрактна свобода, що пригнічує людину, вона, насправді, є несвободою, людина тікає від неї, самовизначаючись, пізнаючи, знаходячи саму себе.

Кожна людина вільна йти вперед у напрямку, який вона сама обрала: життя або смерть, добро або зло.

У процесі життя людина вступає у відносини зі світом: 1) через оволодіння мовами та їх асиміляцію; 2) через стосунки з людьми (і собою). Перше – це асиміляція, друга – соціалізація.

У книзі «Людина для себе» (1947 р.) Е. Фромм стверджував,

що, на відміну від інших представників тваринного світу, людські істоти позбавилися свого споконвічного зв'язку з природою. У людей немає могутніх інстинктів, що дозволяють адаптуватися до постійно мінливого світу, однак вони опанували здатністю мислити, виявившись тим самим у становищі, яке Е. Фромм називає *людською дилемою*. Ми переживаємо цю основну дилему, оскільки відділені від природи й у той же час можемо усвідомити себе в цій якості. Під відчуженням розуміють такий спосіб сприйняття, при якому людина відчуває себе як дещо чуже [8, с. 651].

Поєднання браку тваринних інстинктів з надлишком раціонального мислення перетворило людину на своєрідну помилку природи, на дамку Е. Фромма. Самосвідомість породжує почуття самотності, ізоляції та неприкаяності. І щоб позбутися цих почуттів, людина прагне знову з'єднатися з природою і з такими, як сама [8, с. 651].

Свобода принесла людині незалежність і наділила сенсом її існування, але в той же час – ізолювала її, розбудила в ній почуття безсилля та тривоги. Самотність, що є логічним наслідком такої ізоляції, нестерпна, і людина опиняється перед вибором: або утікати від тягаря свободи та шукати укриття під тінню нової залежності, нового підпорядкування, або відповідати всім тим новим умовам, які в подальшому приведуть до реалізації внутрішньої позитивної свободи, заснованої на неповторності кожної особистості.

Механізм утечі від свободи полягає в тенденції відмовитися від незалежності своєї особистості, злити своє Я з ким-небудь чи із чим-небудь зовнішнім, щоб таким чином набути сили, якої не вистачає самому індивіду. Іншими словами, індивід шукає нові, «вторинні» зв'язки взамін втрачених первинних.

Чіткі форми цього механізму можна знайти в прагненні до підпорядкування й у верховенстві – мазохістських і садистських тенденціях.

Крім того, «Втеча від свободи» – це ретельний аналіз такого явища людської психіки, як стан тривоги, саме тієї тривоги, яка була викликана повним руйнуванням середньовічної спільності, всередині якої людина, не зважаючи ні на що, відчувала себе впевнено та безпечно.

У прагненні до індивідуалізації люди зазвичай хочуть свободи від інших, від зобов'язань і догм, що визначають їх життя в суспільстві. Бажання свободи від усіх і за будь-яку ціну не дає людині можливості задумуватися над тим, навіщо їй потрібна ця

свобода. Тому, отримуючи її, вона не знає, що з нею робити, і в неї виникає бажання проміняти її знову на вкоріненість. У той же час є й інша свобода, «свобода для», тобто свобода, необхідна нам для здійснення наших намірів. Вона вимагає звільнення не від усіх зв'язків, а лише від тих, які заважають у здійсненні задуманого. Тому отримання такої свободи й індивідуальності не обтяжує людину, а навпаки, приймається нею з радістю.

Позитивну свободу Е. Фромм розуміє як «реалізацію самості», як повне утвердження унікальності індивіда. При цьому людина є центром і метою власного життя й не підкоряється чужим цілям. Спонтанна творча активність людини вважається відповіддю на проблему свободи. Свобода *для* чогось – це «свобода творити та будувати, дивуватися і зважуватися на щось. Така свобода передбачає, що індивід активний і повний усвідомлення відповідальності, що він не є рабом чи добре змазаною шестірньою в машині» [11, с. 40]. «І коли людина знайде шляхи реалізації власної особистості, лише тоді людина стане по-справжньому вільною», – додає Е.Фромм [10, с. 317].

Проблема відносин людини та суспільства є важливою для Фромма, він постійно до неї звертається. Е. Фромм глибоко переконаний в істинності таких положень: 1) людина володіє вродженою сутнісною природою; 2) суспільство створене людьми для того, щоб ця сутнісна природа могла втілитися; 3) до даного часу жодне суспільство не повернуло в повній мірі до базових потреб людини; 4) таке суспільство може бути створене. Це суспільство, в якому «... людина ставиться до людини з любов'ю, де люди пов'язані узами братерства та солідарності; суспільство, що дає людині можливість підніматися над природою через творення, а не руйнування, де кожен знаходить почуття самості, усвідомлюючи себе самостійним суб'єктом, а не стає конформістом, де система орієнтацій і прихильностей не передбачає необхідності викривляти реальність і поклонятися



ідолам...» [15]. Е. Фромм навіть пропонує назву такого суспільства: *гуманістичний комунітарний соціалізм*.

Фромм називає хворим суспільство, яке не може задовольнити базові потреби людей. Якщо ж суспільство змінюється в якомусь важливому відношенні, така зміна викликає порушення в соціальному характері особистості.

Спираючись на вчення про сутність людської природи, Е. Фромм створив гуманістичну етику, єдиним критерієм етичної оцінки якої було благополуччя людини. Згідно американського дослідника, те суспільство, яке перешкоджає реалізації потреб людської природи, є патологічним, хворим, і породжує невротичну, відчужену від своєї сутності особистість. Усе це приводить, у кінцевому рахунку, до зміни існуючих умов, оскільки пристосовність людини не безмежна, і вона завжди в різкій і жорсткій формі висловлює протест проти дисбалансу між суспільним порядком і своїми людськими потребами, так як не може змінити свою природу. Отже, потреби людської природи стають головними мотиваційними силами, що визначають розвиток людської історії, а також універсальним критерієм оцінювання норми та патології, як окремої людини, так і суспільства в цілому [5].

Ідеологія та культура взагалі коріняться в соціальному характері; сам соціальний характер формується способом життя даного суспільства, але домінантні риси цього характеру у свою чергу стають творчими силами, що формують соціальний прогрес.

Е. Фромм проаналізував типи соціальних характерів, що формуються різними типами культур, показав роль гуманістичної й авторитарної етики в цьому формуванні та прийшов до висновку, що людина може, а виходить, – і повинна протиставити зовнішньому авторитету влади й анонімному авторитету суспільної думки свої власні розум і волю. Тобто порятунок від авторитарності у будь-яких її видах Е. Фромм бачив у самостійності та самовдосконаленні людини.

Ця думка є головною і для, мабуть, найвідомішої його книги «Мистецтво любити». Людина має самостійно вибирати шлях між двох безодень – агресивності та покірності. Розумом вона відрізняється від інших живих істот і, крім розуму, їй немає на що розраховувати. Однак не варто вважати Е. Фромма лише раціоналістом, адже він мав величезний досвід вивчення людської

іраціональності й не міг недооцінювати її роль на особистісному рівні й особливо на рівні великих соціальних груп. Ще напередодні Другої світової війни він показав, що тоталітаризм, тобто придушення незалежної думки та свободи волі, – результат не тільки узурпації та терору влади, але й нездатності мільйонів людей цінувати й любити свободу та розум, що робить їх мовчазними співучасниками злодіянь, і навіть катами.

Е. Фромм дійшов висновку, що рушійними силами розвитку особистості є дві вроджені несвідомі потреби, які знаходяться в стані антогонізму: потреба у вкоріненні та потреба в індивідуалізації. Якщо потреба у вкоріненні змушує людину прагнути товариства, співвідносити себе з іншими його членами, прагнути до спільної системи орієнтирів, ідеалів і переконань, то потреба в індивідуалізації, навпаки, штовхає її до ізоляції від інших, до свободи від тиску та вимог суспільства. Ці дві потреби є причиною внутрішніх протиріч, конфлікту мотивів у людини, яка завжди марно намагається якимось чином поєднати ці дві протилежні тенденції у своєму житті.

Прагнення примирити ці дві потреби є, на думку Е. Фромма, рушієм не тільки індустріального розвитку, але й суспільства в цілому, яке також намагається врівноважити ці прагнення: «Наділена свідомістю та самосвідомістю, людина навчається виділяти себе із середовища, розуміє свою ізолюваність від природи й інших людей. Це призводить потім до усвідомлення свого незнання, своєї безпорадності у світі та, нарешті, до розуміння кінця свого буття, неминучості смерті» [8, с. 650].

Наша здатність мислити, за твердженням Е. Фромма, водночас є і благом, і прокляттям. З одного боку, вона дозволяє нам вижити, але, з іншого боку, – штовхає нас до спроб розв'язати питання, на які немає відповіді. Е. Фромм називає ці питання «екзистенційними дихотоміями», оскільки їхня природа корениться в самому існуванні. Вони непереборно визначають життя людини, розрізняючись лише відповідно до типів культури та наших індивідуальних особливостей.

Перша і найголовніша дихотомія – життя та смерть. Розум говорить нам: рано чи пізно ми помremo. Однак ми з усіх сил намагаємося заперечувати цю істину шляхом віри в життя після смерті – віри, яка не змінює того факту, що смерть рано чи пізно перерве наше земне існування. Смерть вторинна й вступає у дію лише тоді, коли життєві сили фрустровані [8, с. 652].

Друга базова дихотомія полягає в тому, що, живучи під знаком ідеального уявлення про повну самореалізацію особистості, ми ніколи не зможемо досягти бажаного рівня, оскільки життя занадто коротке. «Тільки в тому випадку, якщо тривалість життя окремої людини була б порівняна із тривалістю існування людства в цілому, вона б виявилася у стані брати участь у загальнолюдському розвитку, що відбувається в ході історичного процесу» [8, с. 652]. Люди намагаються вирішити це питання по-різному: одні запевняють себе в тому, що їхній історичний період є піком людської еволюції; інші сподіваються на продовження розвитку після смерті.

Третя екзистенційна дихотомія полягає в тому, що ми абсолютно самотні, але не можемо обходитися один без одного. Ми усвідомлюємо, що розділені нездоланною перешкодою, і в той же час усвідомлюємо, що щастя людини залежить від об'єднання з іншими людьми. Будучи не в змозі цілком розв'язати конфлікт самотності та єдності, ми змушені вживати заходи у цьому напрямку, щоб не втратити розум [8, с. 652].

У книзі «Здорове суспільство» (1955 р.) Е. Фромм стверджував, що психічно здорова людина відрізняється від хворої тим, що виявляється в стані знайти відповіді на екзистенційні питання, що найбільшою мірою відповідають її *екзистенційним потребам*. Безперечно, що людина змінюється в зв'язку з потребами економічної та соціальної структури суспільства, але вірно й те, що її здатність до пристосування не безмежна. Як і поведінка тварин, наша поведінка мотивується такими фізіологічними потребами, як голод, секс, безпека і т. ін., але їхнє задоволення не приводить до вирішення *людської дилеми*. Крім фізіологічних, існують і психологічні потреби, фрустрація яких викликає відповідні реакції. Найважливіша з них – тенденція до росту, розвитку, реалізації здібностей, що виникли в людини в ході історії, наприклад, здатність до творчого та критичного мислення. Кожна із цих здібностей має власну динаміку. Фрустрація та подавлення їх призводить до нових реакцій, зокрема, до появи руйнівних і симбіотичних прагнень. Тенденція до росту приводить до таких специфічних тенденцій, як прагнення до свободи та ненависть до пригноблення, оскільки свобода – основна умова будь-якого росту. Лише специфічні екзистенційні потреби, властиві тільки людині, можуть підштовхнути нас на шлях возз'єднання з природою. Ці

потреби виявляються в ході еволюції людської культури, вони виростають з наших спроб розкрити смисл свого існування, уникнувши при цьому затьмарення розуму. Іншими словами, здоровий індивід має кращу здатність знаходити шляхи єднання зі світом, задовольняючи потреби у встановленні зв'язків (у турботі про когось, у продуктивній любові); у переборенні (в активній творчості); у коренях (у почутті стабільності та надійності); в ідентичності (у тотожності із самим собою та несхожості на інших), у системі поглядів (цінностей) і відданості (в об'єктивному і раціональному погляді на природу та суспільство, у присвяченні себе чомусь чи комусь) [8, с. 652].

Перша екзистенційна потреба людини – це потреба у встановленні зв'язків, прагнення до об'єднання з іншими людьми. Е. Фромм визначає три основні напрямки, за якими людина може вступати у взаємини зі світом: підпорядкування, влада та любов. Щоб досягти єдності зі світом, людина може підкоритися іншій людині, групі, соціальному інституту. «Роблячи цей крок, вона переступає межі своєї відособленості, свого індивідуального існування, стаючи частиною чогось більшого, ніж вона сама, й усвідомлює себе в контексті влади, якій підкоряється» [8, с. 652].

З погляду Е. Фромма, підпорядкування та влада – непродуктивні стратегії, які не дають особистості нормального здорового розвитку. Покірні люди шукають взаємин із владними, а владні – з покірними. Коли покірна та владна людина знаходять одна одну, вони часто вступають у союзні відносини, що задовольняють їх обох. Хоча такий союз і може приносити партнерам радість, він так чи інакше перешкоджає руху до цілісності та психологічного здоров'я особистості.

Люди, які перебувають у союзницьких відносинах, пов'язані один з одним, але не любов'ю, а запеклою жадобою встановити зв'язок, потребою, що ніколи не може бути задоволена за допомогою такого партнерства. У глибині такого союзу лежить несвідоме почуття ворожості, що змушує людину, яка живе в союзі, обвинувачувати свого партнера в тому, що той не може цілком задовольнити її потреби. Із цієї причини вони шукають нового підпорядкування чи нової влади й у результаті стають усе більш залежними від своїх партнерів і все менш вільними [8, с. 653].

Єдина продуктивна стратегія встановлення зв'язку – це любов. Е. Фромм визначає любов як «союз із кимось або з чимось, що

знаходиться поза людиною за умови збереження останньою відособленості та цілісності свого Я» [8, с. 653]. Незважаючи на те, що любов передбачає особисту участь у житті іншої людини та єдність із нею, вона в той же час дає людині свободу бути унікальною і самостійною та дозволяє їй задовольнити потребу в установленні зв'язків, не порушуючи своєї цілісності та незалежності. У любові двоє стають одним цілим, хоча при цьому кожний залишається самим собою.

Е. Фромм розглядає такі види любові: 1) братська (любов між рівними) – фундаментальний тип, що складає основу всіх видів любові; 2) материнська (любов до «безпомічної істоти»); 3) еротична любов; 4) любов до себе; 5) любов до Бога [12].

Вчений виділяє також дві поширені соціальні моделі патології любові: взаємне сексуальне задоволення, «злагоджену роботу», і втечу від самотності. Він також розглядає види псевдолюбові як заміщувальні індивідуальні форми патології любові, що призводять до страждання та неврозів: 1) невротична любов, при якій партнери центровані на батьках і проєктують ці почуття на свого партнера; 2) любов-поклоніння, при якій особистість розчиняється у коханій людині та втрачає себе; 3) любов, що проєктує проблеми на дітей і використовує їх як компенсацію; 4) сентиментальна любов, при якій почуття переживається тільки в уяві, а не в реальних стосунках з іншою людиною; 5) любов, центрована на постійному розкритті недоліків і слабкостей партнера [12].

Е. Фромм був переконаний, що лише справжня любов – це шлях, за допомогою якого людина може стати єдиною зі світом і водночас прийти до своєї індивідуальності та цілісності. У книзі «Мистецтво любити» (1956 р.) він виділив чотири основні елементи, спільні для усіх форм справжньої любові: турботу, відповідальність, повагу та знання. Якщо ми любимо іншу людину, ми повинні цікавитися нею та виявляти про неї турботу. Любов також означає бажання та здатність нести відповідальність за іншу людину. Любячи іншого, ми задовольняємо фізичні та психологічні потреби цієї людини, приймаємо та поважаємо її такою, якою вона є, і не намагаємося її змінити. Але ми можемо поважати інших, тільки якщо маємо у своєму розпорядженні певне *знання про* них. У даному випадку «знати» означає дивитися на інших з їхньої власної точки зору [12].

В любові народжується свобода для життя з близькими людьми.

Вона дає водночас задоволення та потребу в індивідуалізації, і потребу у вкоріненні, примиряє їх і гармонізує життя людини, її особистість і стосунки зі світом. Тому Е. Фромм говорив про необхідність побудувати на Землі нове суспільство – «гуманістичний ідеалізм», заснований на любові людей один до одного [12].

Аналізуючи поведінку людей, Е. Фромм приходив до висновку, що у них є два способи реалізації своєї внутрішньої природи: спосіб бути і спосіб мати.

Люди, які живуть, щоб *мати*, орієнтовані на зовнішній бік, на вкоріненість у суспільстві. Для них головне – продемонструвати своє значення, надати собі ваги в очах інших. При цьому неважливо, за рахунок чого вони хочуть надати собі значимості, чим хочуть володіти – знаннями, владою, любов'ю чи релігією. Головне – показати всім, що це їх власність. Звідси їх догматизм, нетерпимість, їх агресивність і невпевненість, бо вони несвідомо бояться, що хтось відбере у них незаслужену власність. Усе це призводить до неврозу, роблячи потребу мати ненаситною та спричиняючи все більшу невротизацію та напруженість людини.

Розвиток за принципом *бути* характеризується внутрішньою свободою та впевненістю в собі. Таким людям байдуже, що про них думають інші, головне для них – не демонструвати володіння знаннями, релігійністю, владою чи любов'ю, але бути, відчувати себе люблячою, релігійною, знаючою людиною. В цьому і реалізується індивідуальність, розуміння своєї самоцінності. Такі люди не прагнуть рвати стосунки з оточуючими, не прагнуть до свободи від усього. Їм потрібна лише свобода для самоздійснення, для того, щоб бути самими собою. Вони поважають і прагнення інших бути самим собою, а тому терпимі та неагресивні, на відміну від тих, хто живе за принципом мати; ці люди підходять до життя як до творчості, виходячи в акті творчості за межі себе, залишаючи межі пасивності та випадковості свого існування і переходячи в сферу цілеспрямованості та свободи. Саме у цій людській потребі в трансцендентності, у творчості, у буттєвості й лежать корені любові, мистецтва, релігії, науки, матеріального виробництва.



На відміну від тварин, людьми рухає *потреба в подоланні себе*, обумовлена бажанням піднятися над пасивним і випадковим існуванням у «царство цілеспрямованості та свободи». Так само, як *потреба у встановленні зв'язків* може в однаковій мірі задовольнятися продуктивними та непродуктивними методами, потребу в подоланні себе можна задовольнити як позитивно, так і негативно. Ми можемо переборювати нашу пасивну природу як шляхом творення життя, так і шляхом його руйнування [8, с. 653].

Діяти – означає бути діяльним і турботливим стосовно того, що створено людством. Однак є й інший шлях: подолання життя шляхом його руйнування та перетворення іншого на жертву. В «Анатомії людської деструктивності» Е. Фромм обґрунтовує думку про те, що людина – єдиний біологічний вид, для якого характерна зловмисна агресія, що означає здатність убивати не тільки заради виживання, але й з інших причин [8, с. 653].

Коли людські істоти розвиваються як окремих вид і втрачають своє місце у світі природи, це усвідомлюється ними завдяки унікальній здатності мислити. Послідовно виникаючі при цьому почуття ізоляції та безпорадності стають нестерпними. Від цього виникає третя екзистенційна *потреба – у виявленні своїх коренів*, жага в буквальному значенні «укоренитися» в цьому світі та знову відчувати його своїм домом [8, с. 653].

У цьому значенні на Е. Фромма дуже вплинула концепція раннього матриархального суспільства, висунута І. Я. Бахофеном (1861–1967). На відміну від З. Фрейда, який вважав древні суспільства патріархальними, І. Я. Бахофен у результаті дослідження міфології та відкриття існування в минулому людства матриархату, дотримувався тієї точки зору, що центральною фігурою в цих найдавніших соціальних групах була все-таки мати. Саме вона виховувала у своїх дітях почуття укорінення, саме вона спонукувала їх або до розвитку особистої індивідуальності, або до фіксації, що гальмує психологічний ріст. «Е. Фромму не дуже подобався термін «матріархат», що здавався неадекватним; він вважав за краще термін «матрицентризм», тобто центральне становище жінки, матері, як Матері-Природи в тому числі, поклоніння Жіночому Началу. В цьому суспільстві не було таких власне патріархальних цінностей, як соціальна ієрархія в тому сенсі, в якому ми її зараз знаємо, суперництво, влада в нинішньому розумінні цього слова. Він проти «матріархату», тому що «архе» означає владу. Матрицентризм

асоціюється з рівністю тому, що у матері, говорить Е. Фромм, усі діти безумовно улюблені, незалежно від того, як вони себе ведуть – посміхається їй дитя чи не посміхається, а постійно пхикає. У батька ж існує певна ієрархія: безумовно хороший лише той, хто слухається» [1].

Потреба в укоріненні може бути задоволена за допомогою більш-менш продуктивних стратегій. Продуктивною є стратегія, яка припускає, що, відірвавшись від материнських грудей, людина народжується по-справжньому. Це означає, що вона активно та творчо взаємодіє зі світом, пристосовується до нього та досягає цілісності. Цей новий зв'язок з реальністю створює безпеку та відновлює почуття приналежності до світу й укорінення в ньому. У пошуках своїх коренів люди можуть вибирати і протилежну стратегію, а саме непродуктивну стратегію фіксації. Фіксація означає завзяте небажання індивіда рухатися за межі безпечного світу, споконвічно окресленого матір'ю. Люди, які використовують для задоволення потреби в коренях стратегію фіксації, «бояться піднятися на наступний ступінь розвитку, відірватися від материнських грудей. Вони жагуче бажають, щоб їх опікували, по-материнському пестили та плекали, захищали від несприятливих впливів навколишнього світу; за характером вони дуже залежні, похливі та вкрай невпевнені у собі» [8, с. 654].

Четвертою екзистенційною потребою є *потреба в усвідомленні себе окремою сутністю*, чи в самоототожненні. Будучи відірваними від природи, ми змушені самотійно формувати концепцію свого Я, виховувати у собі здатність, відповідально заявити: «Я – це я» чи «Я відповідаю за свої дії».

В есе «Про неслухняність» (1981 р.) Е. Фромм підхоплює відому думку антропологів про те, що в традиційних культурах люди дуже тісно ототожнювали себе зі своїм кланом і не мислили себе окремо від нього. Загалом те ж саме характерне і для Середньовіччя, представник якого був у значній мірі ототожнений зі своєю соціальною роллю у феодальній ієрархії. Слідом за К. Марксом, Е. Фромм думав, що підйом капіталізму істотно розсунув межі економічної та політичної свободи, однак не приніс людині щирого відчуття свого Я. Для більшості людей самоідентичність означає прихильність до інших чи відданість різним соціальним інститутам – нації, релігії, професії, соціальній групі. Замість ототожнення з кланом розвивається стадний інстинкт, що базується на почутті

безсумнівної приналежності до натовпу [8, с. 655].

Не ототожнюючи себе ні з чим і ні з ким, ми ризикуємо втратити розум. Ця загроза є для нас могутнім фактором мотивації, змушуючи зробити все можливе, щоб здобути почуття самоідентичності. Невротики намагаються знаходитися біля сильних людей або закріпитися в соціальних чи політичних інститутах. Психологічноздорові люди мають меншу потребу відповідати натовпу та відмовлятися від відчуття свого Я. Їм не потрібно обмежувати свою свободу та прояви власної індивідуальності, щоб існувати в людському суспільстві, оскільки сильною стороною їхньої самоідентичності є її дійсність [8, с. 655].

Остання описана Е. Фроммом екзистенційна потреба – *потреба в системі цінностей*. Ми маємо потребу в якійсь маршрутній карті, системі поглядів і цінностей, що допомагає нам орієнтуватися в цьому світі. Без такої карти ми були б «абсолютно розгублені та не мали би можливості діяти цілеспрямовано та послідовно» [8, с. 655]. Система цінностей дозволяє нам організувати ту величезну кількість стимулів і подразників, з якими ми стикаємося протягом життя: «Найперший вітальний інтерес полягає в збереженні своєї системи координат, ціннісної орієнтації. Від неї залежить і здатність до дії, й у кінцевому рахунку – усвідомлення себе як особистості» [8, с. 655].

Кожна людина має свою філософію, тобто внутрішньо узгоджену систему поглядів на світ. Багато людей сприймають цю філософію як життєву основу. Отже, якщо які-небудь явища та події не вписуються в межі згаданої системи, вони трактуються людиною як «ненормальні», «нерозумні»; якщо ж, навпаки, вписуються, то розглядаються як прояв «здорового глузду». Щоб сформувати свою систему цінностей та зберегти її, на думку Фромма, люди здатні практично на будь-які кроки, аж до найрадикальніших – наприклад, обрати шлях ірраціонального авторитаризму.

Людські потреби [8, с. 655]

Потреба	Негативні складові	Позитивні складові
У встановленні зв'язків	Підпорядкування владі	Любов
У подоланні себе	Руйнування	Творення, творчість
У вкоріненні у світі	Фіксація	Цілісність
В самоототожненні	Належність до групи	Індивідуальність
У системі цінностей	Ірраціональні цілі	Раціональні цілі

Якщо особистість визначається Е. Фроммом як «сума

вроджених і набутих психічних властивостей, що характеризують індивіда і визначають його унікальність» [8, с. 656], то характер інтерпретується як основна набута властивість і розуміється, у свою чергу, як «відносно постійна сукупність усіх прагнень індивіда, що не є інстинктивними за своєю природою, за допомогою яких людина зіставляє себе з культурним і природним середовищем» [8, с. 656], або «(відносно постійна) форма, яка виконує роль провідника людської енергії в процесі асиміляції та соціалізації» [10, с. 442-443]. Фромм був переконаний у тому, що характер компенсує брак інстинктів, оскільки може не усвідомлюватися своїм носієм. У той же час, саме головні властивості нашого характеру дозволяють нам поводитися послідовно й ефективно.

Сукупність рис характеру, спільну для більшості членів соціуму, можна назвати соціальним характером. У соціальний характер входить лише та сукупність рис характеру, яка присутня в більшості членів даної соціальної групи та виникла в результаті спільних для них переживань і спільного способу життя.

Отже, характер – це специфічна форма людської енергії, що виникає в процесі динамічної адаптації людських потреб до певного способу життя в певному суспільстві. Характер визначає думки, почуття та дії індивіда. Раціональна поведінка в значній мірі визначається структурою особистості індивіда.

Якщо характер індивіда більш чи менш збігається із соціальним характером, то домінантні прагнення індивіда спонукають його робити саме те, що необхідно та бажано в специфічних соціальних умовах його культури.

Пристосовуючись до соціальних умов, людина розвиває в собі ті риси характеру, які спонукають її хотіти діяти саме так, як їй доводиться діяти.

Люди, на думку Е. Фромма, співвідносяться (вступають у відносини) з навколишнім світом в основному за двома напрямками: через асиміляцію – придбання та використання речей (непродуктивний шлях) і через соціалізацію – пізнання себе й інших (продуктивний шлях). Серед непродуктивних орієнтацій Е. Фромм виділяє чотири їх типи.

Рецептивний тип припускає, що джерело благ знаходиться десь поза його особистістю, а єдиний спосіб одержати це – із зовнішнього джерела, внаслідок чого контакт зі світом зводиться до пасивних спроб заволодіти людьми та речами [8, с. 656]. «Для

таких людей характерно, що їхня перша думка – знайти когось іншого, хто дасть їм потрібну інформацію, замість того, щоб самим зробити хоч найменше зусилля» [7, с. 55]. Така людина не налаштована, щоб віддавати кому-небудь себе та своє матеріальне чи духовне майно, але постійно шукає можливість його поповнення за рахунок інших, оскільки її самооцінка завжди занижена.

Експлуативний тип схожий на попередній упевненістю, що джерело благ знаходиться ззовні та нічого не можна створити самому, але відрізняється від попереднього наявністю агресії у ставленні до людей і речей. Така людина прагне сама заволодіти тим, що представляє для неї інтерес, «силоміць чи хитрістю». «В сфері любові та почуттів такі люди схильні привласнювати та красти». Експлуативний тип може покохати заміжню жінку не тому, що дійсно має потребу в ній, а тому, що прагне до переваги над її чоловіком. В інтелектуальному відношенні він більш схильний до запозичення та плагіату, ніж до висування оригінальних ідей. «Їхня установка забарвлена сумішшю ворожості та маніпуляції» [8, с. 656].



Накопичувальний тип (корислива орієнтація) проявляється в прагненні будь-що зберегти те, що вже є в наявності. Така людина не вірить, що може що-небудь нове одержати із зовнішнього світу, збирає усе – гроші, речі, почуття, думки – для себе одної, анітрохи не намагаючись змінити чи оновити їх. У любові вона прагне повністю панувати над своїм партнером, після чого уникає розвитку відносин, намагаючись застрахувати їх від будь-яких змін. Накопичувач з підозрою дивиться в майбутнє; він воліє жити спогадами про минуле. Е. Фромм вважав таку стратегію поведінки результатом потягу до смерті, поглиблюючи та розширюючи виключно сексопатологічну інтерпретацію З. Фрейда [8, с. 656].

Ринковий тип – продукт сучасної концепції ринку, де торгівля перестає бути приватною справою та починає здійснюватися гігантськими безликими корпораціями: «Для ринкової особистості увесь

світ перетворений на предмет купівлі-продажу – не тільки речі, але й сама людина, її фізична сила, спритність, знання, уміння, навички, думки, почуття та навіть посмішка» [8, с. 657].

Підлаштовуючись під вимоги тотальної комерції, люди цього типу сприймають самих себе як товар, чия індивідуальна цінність (вартість) прямо залежить від тієї ціни, що за них готові заплатити на ринку. Їхня надзадача полягає в тому, щоб переконати ринок у своїй економічній конкурентоспроможності. Вони перебувають у постійному занепокоєнні, конструюючи свою особистість відповідно до вимог моди. Їхній девіз: «Я існую настільки, наскільки ви хочете мною володіти» [8, с. 657].

На протигагу різноманіттю непродуктивних стратегій, Е. Фромм висуває лише одну продуктивну, що має три виміри. Умовно цю стратегію можна позначити як адекватну самореалізацію [8, с. 657]. «Плодотворність – це реалізація людиною властивих їй можливостей, використання своїх сил» [8]. У термінах Е. Фромма абстрактне поняття «продуктивної орієнтації» втілюється в трьох конкретних іпостасях: *праця, любов, думка*: «Плідні відносини зі світом можуть здійснюватися за допомогою діяльності чи за допомогою осягнення. Людина робить речі й у процесі творення застосовує свої сили до матерії. Людина осягає світ, ментально й емоційно, за допомогою любові та розуму. Сила розуму дає їй можливість проникати всередину й осягати сутність предмета, вступаючи в активні відносини з ним. Сила її любові дає можливість зруйнувати стіну, що відокремлює одну людину від іншої» [10].

Любити людину плідно значить турбуватися про неї та відчувати відповідальність за її життя, не лише за її фізичне існування, але й за розвиток усіх її людських сил. Плідна любов несумісна з пасивністю, зі стороннім спостереженням за життям коханої людини; вона означає працю, турботу та відповідальність за її розвиток.

У процесі плідного мислення думаючий індивід умотивований своїм інтересом до об'єкта; він захоплений ним і взаємодіє з ним; він турбується та відповідає за нього. Але плодотворне мислення характеризується ще й об'єктивністю, повагою до об'єкта, здатністю бачити об'єкт таким, яким він є насправді.

На думку Е. Фромма, немає людини, чия орієнтація цілком плідна, як немає людини, чия орієнтація повністю позбавлена плодотворності. Однак частка та пропорційне співвідношення плодотворної та неплодотворної орієнтацій у характері кожної

людини різні та визначаються якістю неплодотворної орієнтації.

Кожна людська істота, щоб вижити, має володіти здатністю брати речі від інших людей, оволодівати мовами, зберігати їх та обмінювати. Людина також повинна мати здатність наслідувати авторитет, керувати іншими людьми, залишатися на самоті та відстоювати себе.

Згідно з Е. Фроммом, неплодотворні орієнтації комбінуються в залежності від питомої ваги кожної з них; кожна з неплодотворних орієнтацій змінюється залежно від рівня плодотворності, характерної для людини; різні орієнтації можуть діяти по-різному в матеріальній, емоційній чи мислительній сферах діяльності [10, с. 514].

Замість підпорядкування відкритій владі, – зазначає Е. Фромм, – людина створила в собі внутрішню владу – совість чи обов'язок, – яка керує нею так ефективно, як ніколи не змогла б жодна зовнішня влада. «Совість – це наша реакція на самих себе. Це голос нашого реального справжнього Я, який вимагає від нас плідного життя, повного та гармонійного розвитку, тобто – стати тим, що в нас закладено потенційно», – пише Е. Фромм у «Людині для себе» [10, с. 564].

Прагнення до справедливості та правди є так само невід'ємною властивістю людської природи.

З продуктивним типом характеру Е. Фромм пов'язує поняття *біофілії* – любові до життя й особливого роду біофільної етики гуманізму, яка вчить, що «всі прагнення, що містять злі починання, спрямовані проти життя, а все добре служить збереженню й утвердженню життя» [9, с. 631], що «має власні критерії добра і зла... злим є все, що служить смерті. Добро – це «глибока повага до життя», все, що служить життю, росту та розвитку. Злим є все, що душить життя, утискає його та роздирає на шматки» [11, с. 36].

Біофілії, любові й абсолютній свободі, з погляду Е. Фромма, протистоять три форми психічних розладів: *некрофілія*, *злаякісний нарцисизм*, *інцестуальний симбіоз*. Разом узяті, на думку Е. Фромма, вони «утворюють «синдром розпаду», який спонукає людину руйнувати заради руйнування та ненавидіти заради ненависті» [11, с. 20].

У своїй книзі «Анатомія людської деструктивності» Е. Фромм писав: «Некрофілію в характерологічному сенсі можна визначити як *жагучий потяг до усього мертвого, хворого, гнилого, того, що розкладається; водночас це жагуче бажання перетворити все*

живе на неживе, на пристрасть до руйнування заради руйнування; а також винятковий інтерес до всього суто механічного (небіологічного). Плюс до цього, цепристрасть до насильницького розриву природних біологічних зв'язків» (курсив Е. Фромма) [11, с. 30-46]. Е. Фромм розширено тлумачить термін «некрофілія», який первинно означає сексуальний потяг до мертвого. У розумінні Е. Фромма – це негативна альтернатива *біофілії*, тобто любові до життя в усіх її проявах. Некрофілія означає почуття дискомфорту в суспільстві, орієнтованому на творчі цінності, дискомфорту, що переходить у ненависть. Типовими властивостями некрофільської особистості є расизм, культ війни та руйнування, терору та геноциду, а «руйнування – це продукт непрожитого життя» [10, с. 229]. Некрофіл стоїть на сторожі твердого надособистісного закону та тоталітарного порядку, його надихають нагляд і покарання, неодмінно витончено жорстоке. На відміну від здорової особистості, яка стає агресивною в екстремальній ситуації, некрофіл вважає агресію нормою життя. Е. Фромм писав із цього приводу: «Некрофільський характер може виявлятися у переконаності, що єдиний шлях вирішення проблем і конфліктів – це насильство» [8, с. 657].

У своїй м'якій формі *нарцисизм* виражається в підвищеній увазі до власної персони, власного тіла, турбота про яке пересилує інші життєві потреби. Як і некрофільські тенденції, нарцисизм може в тому чи іншому ступені виявлятися у поведінці будь-якого індивіда. Однак у злоякісному прояві нарцисизм призводить до того, що індивід ігнорує все, що не має до нього прямого відношення. Увага нарциса зосереджена винятково на самому собі, причому його чутливість стосовно власного тіла веде до іпохондрії, гіпертрофованого занепокоєння про своє фізичне та моральне здоров'я. «Міра нарцисизму визначає в людині подвійність сприйняття. Лише те має значимість, що стосується її самої, а інший світ в *емоційному* відношенні не має ні запаху, ні кольору; і тому людина-нарцис виявляє слабку здатність до об'єктивності та серйозні прорахунки в оцінках» [8, с. 657]. Нарцис охоплений глибоким почуттям провини за свої минулі помилки. Відбувається це ось чому. Оскільки він сприймає себе як ідеальну особистість, будь-яка критика на його адресу зустрічає гнівний опір. Якщо нарцис усвідомить неспростовність критики, він направляє свій гнів углиб себе й у результаті занурюється в депресію, його охоплює почуття власної непотрібності,

що є не що інше, як несвідомий прояв нарцисизму: «Такі люди дуже ревниві (їм хочеться зберегти свій надзвичайний стан), і водночас вони дуже невпевнені в собі та тривожні, коли треба вирішити конкретну задачу. І хоча не завжди вони обов'язково терплять крах, але величина успіху ніколи не дорівнює зарозумілості нарциса, що відверто заявляє про свою перевагу над усіма (хоча переживає неусвідомлене почуття підпорядкованості)» [8, с. 658].

Третя з розглянутих Е. Фроммом патологій – це *інцестуальний симбіоз*, тобто надмірна залежність від матері чи людини, яка її заміняє. Інцестуальний симбіоз є однією з форм фіксації на матері. Чоловіки з таким психічним відхиленням мають потребу в жінці, яка буде піклуватися про них, створювати їм комфорт, захоплюватися ними; вони можуть відчувати страх, тривогу та навіть депресію, якщо їхні бажання не виконуються. Такий стан не приносить особливої шкоди й у цілому не перешкоджає нормальному плину повсякденного життя. Однак люди під впливом інцестуального симбіозу настільки залежать від *хазяїна* – людини, яка заміняє їм матір, що практично втрачають свою індивідуальність [8, с. 658].

Е. Фромм стверджував, що прихильність до матері заснована на потребі в безпеці, а не на потребі в сексі. «Сексуальні прагнення є не причиною фіксації на матері, а результатом цієї фіксації» [8].



Люди, які живуть у відносинах інцестуального симбіозу, відчують сильну тривогу та страх, якщо цим відносинам що-небудь загрожує, – вони вважають, що не здатні жити без людини, яка заміняє їм матір. Хазяїном для таких людей може служити

не тільки інша людина, але й родина, клан, церква, країна. Інцест негативно позначається на розумових здібностях людини, робить її нездатною до справжньої любові та перешкоджає досягненню незалежності й особистісної цілісності. Е. Фромм писав із цього приводу: «Тенденція залишатися прив'язаним до матері чи людини,

яка її заміняє, а також до родини, племені є вродженою для всіх людей. Вона контрастує з іншою не менш природною тенденцією – бути породженим для того, щоб розвиватися, рости. Якщо психологічний розвиток людини протікає нормально, то друга тенденція бере верх. В іншому випадку виграє її протилежність – схильність до симбіозних відносин, що народжує в людині неспроможність і обмеженість» [8, с. 659].

У деяких людей, які мають особливо важкі психічні відхилення, – таких, як, наприклад, Адольф Гітлер, – *некрофілія, нарцисизм та інцестуальний симбіоз* комбінуються й утворюють так званий *синдром занепаду*. Цих людей приваблює смерть, вони отримують задоволення від знищення тих, хто, на їхню думку, знаходиться в залежності від них. Найбільш розповсюджене мотивування, яким вони виправдовують свої дії, – це інтереси батьківщини, клану, партії. Фромм протиставляв синдром занепаду *синдром росту*, який складається з комбінації протилежних якостей, таких як біофілія, любов й абсолютна свобода [8, с. 659].

Е. Фромм також говорив про механізми психологічного захисту, з допомогою яких людина прагне уникнути внутрішньоособистісного конфлікту. За Е. Фроммом, це садизм, мазохізм, конформізм і деструктивізм. При садизмі та мазохізмі відбувається «вкоріненість» жертви з катом, які залежать один від одного та потребують один одного, хоча різниця в їх позиціях і дає їм деяке відчуття власної індивідуальності. При конформізмі почуття вкоріненості бере верх, у той час, як при деструктивності, навпаки, верх отримує прагнення до індивідуалізації, прагнення зруйнувати те суспільство, яке дає людині можливість вкоренитися у ньому. Таким чином, хоча ці механізми і допомагають людині перебороти внутрішню невідповідність, вони, тим не менше, не вирішують глобальні проблеми особистості.

Головна проблема моралі нашого часу, на думку Е. Фромма, – це повна байдужість людини по відношенню до самої себе; ми забули, що людина – істота неповторна й унікальна; ми перетворилися на звичайне знаряддя зовнішніх сил, які диктують нам свої умови; ми стали ставитися до себе як до товару, а наші внутрішні сили відчужені від нас. Не лише ми самі стали речами, ми й інших сприймаємо так само. Усі ці фактори породили в нас почуття безсилля й озлобленості, за що ми самі себе й зневажаємо. Оскільки ми втратили віру в свої власні сили, у нас зникла віра й у

людину взагалі, й у самих себе, ми більше не віримо у творчі можливості наших сил. Ми позбавлені всякої совісті, у гуманістичному розумінні цього слова, і це породжує недовіру до своїх власних оцінок і поглядів. Ми перетворилися на череду, яка сліпо вірить, що саме той шлях, яким ми йдемо, і є єдино правильним, і ще трохи – і ми будемо біля мети. Ми йдемо цим шляхом лише тому, що й інші йдуть тим же шляхом. Ми підбадьорюємо себе тим, що в суцільній пільмі чуємо чийсь свист у відповідь на наш власний [10, с. 664].

Метою фроммівської психотерапії є встановлення довірливих і щирих відносин з пацієнтами з метою відновлення їхньої втраченої єдності зі світом. Незважаючи на те, що Е. Фромм учився в епоху панування ортодоксального психоаналізу, йому швидко надокучила стандартна техніка, яка застосовувалася З. Фрейдом. «Згодом я зрозумів, що незадоволеність виникає через те, що я не стикаюся із життям моїх пацієнтів, не беру участі в ньому» [8, с. 659]. Тому Е.Фромм увів власну систему психотерапії, якій дали назву *гуманістичний психоаналіз*, тому що його більше цікавили міжособистісні аспекти терапевтичних сеансів. Він вважав, що метою терапії є самопізнання пацієнта, оскільки без знання самих себе люди не здатні пізнати іншу людину чи річ: «Як можна жити й адекватно реагувати на світ, якщо інструмент, за допомогою якого ми діємо та приймаємо рішення, – наше Я – невідоме нам самим? Ми є наставником, керівником цього Я, якому вдається певним чином існувати в реальному світі, приймати рішення та формувати систему цінностей. І якщо ми погано знайомі зі своїм Я, то з цього напрошується висновок, що всі наші дії та рішення виробляються та приймаються у стані напівсну-напівнеспання» [8, с. 659].

Терапія має бути побудована на міжособистісних відносинах психотерапевта та пацієнта. Терапевт повинен ставитися до пацієнта «як людина до людини, із граничною увагою та граничною щирістю» [8]. У результаті такого ставлення пацієнт відчує, що він спілкується з *людиною*, а не проходить курс лікування. Незважаючи на те, що всередині цих відносин може мати місце ефект переносу та навіть контрпереносу, важливо інше – те, що *дві людини* втягнуті в процес спілкування одна з одною.

Несвідоме, за Е. Фроммом, – це вся людина мінус та її частина, яка виражає суспільну природу людини. Несвідоме є представником універсальної людини, з'єднаної з космосом, включаючи тварин,

рослини, дух, її минуле та майбутнє. На противагу цьому, свідоме виявляє соціальну природу людини, показує її обмеженість історичною ситуацією. Виходить, ніби усвідомлення несвідомого означає зіткнення зі справжньою гуманністю.

Намагаючись краще пізнати пацієнтів, Е. Фромм часто розпитував їх про зміст їх снів і викликаних ними асоціацій. Він вважав, що сни, як міфи та казки, виражені мовою символів – єдиною мовою, що може бути зрозумілою усіма людьми без винятку. Однак символіка снів не є універсальною. Деякі сни мають випадковий характер і залежать від настрою, з яким людина лягла спати; інші сни можуть бути пов'язані з етнічними та культурними стереотипами, треті можуть навіть залежати від клімату, в якому живе людина. Символ як такий є багатозначним. Наприклад, побачений уві сні вогонь може означати для одних людей тепло та дім, а для інших – смерть і руйнування. Так само й сонце: для людей, котрі живуть у дуже жаркому кліматі, воно може символізувати погрозу, в той час як для тих, хто живе у холодному кліматі – життя.

Е. Фромм був переконаний: для того, щоб зрозуміти пацієнта, психотерапевт не повинен занадто заглиблюватися в науку. Людину можна по-справжньому зрозуміти лише за умови *людського* ставлення до неї та прояву щирого інтересу до її життєвих проблем. Пацієнт має розглядатися не як носій хвороби та не як річ, але як *жива людина*, з такими ж, як і в психотерапевта, потребами.

Власне кажучи, і в сьогоденному світі єдиною гідною та надійною протидією ірраціональній деструктивності залишаються лише розум і добра воля. «Здорове суспільство», про яке розмірковував Е. Фромм, усе ще не побудоване. Тому і тепер актуально звучать слова Е. Фромма: «Людина не може жити без віри. Вирішальним для нашого і наступного поколінь є питання про те, чи буде це ірраціональна віра у вождів, машини, успіх, – чи раціональна віра в людину, заснована на досвіді нашої власної плідної діяльності» [18].

«Зрозуміти людину – не значить пробачити їй все, що вона вчинила, навіть непростиме. Зрозуміти людину – це значить не звинувачувати її з висока, звеличуючи себе над нею та ставлячи себе в позицію Бога», – писав Е. Фромм [10, с. 649].

На думку Райнера Функа, президента Всесвітнього товариства пам'яті Еріха Фромма в Тюбінгені, «для нього була характерна послідовність і єдність мислення та висловлювань протягом майже

60 років, а також нерозривність думки та життя, написаного та прожитого, переконань і характеру. Власне кажучи, все своє творче життя Е. Фромм досліджував тему взаємодії індивіда та суспільства, намагаючись зрозуміти закони, що керують життям окремої людини, та закони суспільства, тобто людини в її соціальному існуванні» [5].

Список використаних джерел

1. Константинов А. О жизни и идеях Эриха Фромма [Электронный ресурс] / А. Константинов. – Режим доступа: <http://noogen.su/xfromm>.
2. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.
3. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер Ком, 1998. – 752 с.
4. Роменець В. А. Історія психології ХХ століття / В. А. Роменець, І. П. Маноха. – К. : Либідь, 1998. – 989 с.
5. Старовойтов В. В. Жизнь и творчество Эриха Фромма [Электронный ресурс] / В. В. Старовойтов // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2007. – № 1. – Режим доступа: <http://psyjournal.ru/articles/zhizn-i-tvorchestvo-eriha-fromma>
6. Степанов С. С. Психология в лицах / С. С. Степанов. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 384 с.
7. Типологическая модель Э. Фромма // Психология и психоанализ характера. Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Редактор-составитель Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ», 1997. – С. 24–114.
8. Фрейдджер Р. Эрих Фромм и диалектический гуманизм, или гуманистический психоанализ // Фрейдджер Р., Фейдимен Дж. Личность: теории, эксперименты, упражнения. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – С. 647–663.
9. Фромм Э. Авторитарная личность / Э. Фромм // Райгородский Д. Я. Психология личности / Д. Я. Райгородский. – Т. 1. – Хрестоматия. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ», 1999. – С. 246–276.
10. Фромм Э. Бегство от свободы; Человек для себя / Э. Фромм. – Мн. : ООО «Попурри», 1998. – 672 с.
11. Фромм Э. Душа человека / Э. Фромм. – М. : Республика, 1992. – 430 с.

12. Фромм Э. *Искусство любить* / Э. Фромм. – М. : Эксмо, 2014. – 221 с.
13. Фромм Э. *Личность в современной культуре* / Э. Фромм // Райгородский Д. Я. *Психология личности* / Д.Я. Райгородский. – Т. 1. – Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1999. – С. 233–246.
14. Фромм Э. *Человек одинок* [Электронный ресурс] / Эрих Фромм // *Иностранная литература*. – 1966. – № 1. – С. 230–233. – Режим доступа : https://scepsis.net/library/id_898.html
15. Холл К. *Социально-психологические теории: Адлер, Фромм, Хорни, Салливан* // К. С. Холл, Г. Линдсей. *Теории личности*. – М. : «КСП+», 1997. – С. 137–190.
16. Шульц Д. П. *История современной психологии* / Д. П. Шульц, С. Э. Шульц ; пер. с англ. – СПб. : «Евразия», 1998. – 528 с.
17. Эрих Фромм – биография, фото личная жизнь, книги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://24smi.org/celebrity/47893-erikh-fromm.html>
18. Эрих Фромм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <http://fromm.hpsy.ru/biography.php>.
19. Эрих Фромм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://scepsis.ru/library.html>
20. Эрих Фромм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychol-ok.ru/library.html>
21. Эрих Фромм. *Биография* [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://fromm.hpsy.ru/biography.php>
22. Ярошевский М. Г. *Гуманистическая психология* // М. Г. Ярошевский. *История психологии. От античности до середины XX века*. – М. : Издательский центр «Академия», 1997. – С. 300–309.

КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНА ТЕРАПІЯ

К. Р. РОДЖЕРСА

КАРЛ РЕНСОМ РОДЖЕРС (1902–1987)

«Колись стане зрозуміло, що єдиний смисл моєї точки зору такий: людина за своєю суттю добра і рухається у напрямку самореалізації, якщо тільки їй надати таку можливість».

«Виникає цікавий парадокс – коли я приймаю себе таким, який я є, я змінююся. Я думаю, цьому навчив мене досвід безлічі клієнтів, так само як і мій власний, а саме: ми не змінюємося до тих пір, поки беззастережно не приймаємо себе такими, якими ми є насправді. А потім зміна відбувається ніби непомітно».

«У психотерапії екзаменує саме життя».

«Люди, які не вірять у людську доброту, рідко стикаються з її проявами».

«Численні проблеми виникають, коли ми намагаємося виправдати очікування інших, замість того, щоб визначити наші власні».

К. Р. Роджерс



**Карл Ренсом Роджерс
(Carl Ransom Rogers)**

американський психолог, один із засновників і лідерів гуманістичної психології. Він створив психотерапевтичну систему (клієнт-центровану терапію), що поступається за популярністю тільки психоаналізу З. Фрейда, та широко використовується психотерапевтами в США, Європі, Японії.

Основні праці К. Р. Роджерса

«Консультування і психотерапія» (1942); «Клієнт-центрована терапія» (1951); «Психотерапія і зміна особистості» (спільно з Р. Даймондом, 1954); «Психологія і наукові дослідження» (1959); «Становлення особистості» (1961); «Від людини до людини: проблема людського буття» (спільно з Б. Стівенсоном, 1967); «Карл Роджерс про групи зустрічей» (1970); «Вступ до партнерства: одруження та його альтернативи» (1972); «Свобода вчитися: 80-ті роки» (1983) та ін.

Всього К. Роджерс написав 16 книг і більше 200 статей, його праці перекладені шестидесятьма мовами.

К. Роджерс здійснив значний вплив на психологію, психіатрію та освіту, був ініціатором створення груп зустрічей, а також ведучим у перших особистісно-центрованих групах, що працювали над вирішенням міжнаціональних і політичних конфліктів.

Хоча інтереси вченого постійно змінювалися та розширювалися, охоплюючи не лише індивідуальну та групову психотерапію, але й навчальні, соціальні та урядові системи, його філософські погляди протягом усього життя залишалися оптимістичними і гуманістичними.

Народився **Карл Ренсом Роджерс** 8 січня 1902 р. в Оук Парку (передмістя Чикаго, штат Іллінойс) у сім'ї протестанта, фундаменталіста. Він був четвертим із шести дітей, п'ять з яких були хлопчиками.

Батько хлопця, Уолтер Роджерс, був інженером і підрядником, мати – Джулія Кашинг – домогосподаркою. Сім'я в економічному відношенні була благополучною.

Карл був здібним хлопчиком. У 5 років він навчився читати, тому не відвідував дитячий садок, пропустив перший клас школи та відразу вступив до другого. Він добре вчився, багато читав, займався самоаналізом,

Ріс хлопець під впливом переконань батьків, які засуджували поведінку оточуючих і намагалися триматися від них осторонь. Щоб «захистити дітей від негативного впливу міста й околиць», коли Карлу виповнилося 12 років, сім'я переїхала на ферму в Глен Еллен, що на заході Чикаго [14, с. 372-373].

Як згадував сам К. Роджерс, його отроцтво проходило в суворій і безкомпромісній релігійній і моральній атмосфері. Його батьки були чутливими та люблячими, проте щиро та догматично відданими фундаменталістським релігійним поглядам, що створило доволі гнітючу атмосферу в помешканні.

Хлопець жив у соціальній ізоляції та самотності, практично не маючи друзів поза сім'єю. Він «був особливим, одиночкою з мізерною можливістю знайти своє місце в світі людей. Практично не вмів поводитися у людському суспільстві» [16, с. 441].

Протягом шкільних років він змінив три школи, кожна з яких відвідував не більше двох років. На дорогу до школи Карл витрачав багато часу, тому йому ніколи не вдавалося брати участь разом з іншими дітьми у позакласній діяльності.

Літні канікули він проводив на фермі, працюючи до знемоги [18, с. 530]. К. Роджерс так згадував ці дні: «Я керував культиватором цілий день, переважно мене відправляли на кукурудзяне поле у дальньому кінці ферми, яке поросло пирієм. Це був урок незалежності, уміння справлятися самому, без когось-небудь іншого... Це був досвід особистої відповідальності, який сьогодні переживають небагато молодих людей» [22, с. 347].

У юнацькі роки К. Роджерс проявив інтерес до природи та зайняв наукову позицію у заняттях сільським господарством. Він робив детальні записи своїх спостережень за рослинами та тваринами, збирав і вирощував певний вид нічних метеликів і прочитав про них усе, що тільки зміг знайти. Він читав книги із сільського господарства, які приносив батько, і про наукові методи, які застосовувалися у цій сфері. Після закінчення школи він мав намір стати фермером [18, с. 530].

І хоча його інтелектуальні інтереси сформувалися, емоційне життя було у повному безладі. К. Роджерс так писав про цю ситуацію: «У той період мене постійно навідували слухові фантазії, і, швидше за все, будь-який психіатр визначив би їх як шизоїдні. Але, на щастя, я не зустрічався тоді з психіатрами» [19].

У 1919 р. К. Роджерс вступив до Вісконсінського університету, де мав намір вивчати наукове землеробство. Проте уже на другому курсі він активно зайнявся релігійною діяльністю, відвідував студентську релігійну конференцію. Як наслідок, юнак вирішив присвятити себе пасторській діяльності. Саме в університеті він «вперше ... знайшов справжню людську близькість» [22, с. 349].

У 1922 р. відбулася подія, яка перевернула його життя: із числа десяти американських студентів він був обраний для поїздки на конференцію Всесвітньої студентської християнської федерації до Пекіну. К. Роджерс провів більше півроку закордоном, де мав змогу спостерігати за релігійними та культурними відносинами, що були зовсім відмінними від тих, до яких він звик. Життя на Сході не тільки привело до лібералізації його світогляду, формування філософських поглядів, системи цінностей, але й змусило засумніватися в божественності Ісуса. Ця поїздка також зробила К. Роджерса незалежним від батьківської традиції [14, с. 375; 18, с. 530-531]. Повернувшись до Вісконсіна, Карл отримав ступінь бакалавра з історії (1924 р.) та пройшов один заочний курс із психології.

Після закінчення університету К. Роджерс одружився з Хелен Еліот, яка з ним навчалася у Вісконсіні та була його кузиною. Разом пара перебралася до Нью-Йорка, де він вступив до Об'єднаної теологічної семінарії, «... знайшов друзів, ... нові ідеї та закохався у життя» [22, с. 353]. Навчаючись у семінарії, К. Роджерс вперше усвідомив, що пастори та професіонали в галузі психічного здоров'я мають спільну мету – допомагати знедоленим людям, а особа, яка цікавиться питаннями консультування, може отримувати гроші, працюючи з людьми, яким необхідна допомога, при цьому незалежно від церкви. Проте поступово розчарування, підкріплене скептицизмом з приводу схоластичних установок релігійної роботи, зросло настільки, що в кінці другого року навчання К. Роджерс змінив семінарію на Учительський коледж Колумбійського університету, де здобув освіту в галузі клінічної та педагогічної психології. У 1928 р. він отримав ступінь магістра, а у 1931 р. – доктора клінічної психології [18, с. 531; 20, с. 11].

Свою професійну діяльність К. Роджерс розпочав як психолог у дослідницькому відділенні Товариства з профілактики дитячої жорстокості в м. Рочестері, штат Нью-Йорк (1928–1939 рр.) [2]. Згодом – став директором Рочестерського центру направляючої допомоги. Його робота з делінквентними та неблагополучними дітьми мала імпровізаційний характер, її ніхто не контролював. Сам К. Роджерс у той період не належав до жодної психологічної школи. У процесі роботи поступово відбувалася зміна розуміння процесу психотерапії – формальний прямий підхід почав поступатися місцем майбутній клієнт-центрованій психотерапії. «Мені стало

приходити на думку, що замість демонстрації своєї вченості й ерудиції потрібно покладатися на пацієнта, дати йому можливість самому спрямовувати процес терапії» [22, с. 369], – писав К. Роджерс.

Працюючи в Рочестері, К. Роджерс написав книгу «Клінічне лікування проблемної дитини» (1939 р.), яка зробила його популярним і принесла запрошення обійняти посаду професора кафедри психології в університеті штату Огайо [3, с. 393].

У 1940 р. К. Роджерс повернувся до Колумбійського університету, щоб почати нову кар'єру. Перехід до академічної науки приніс йому визнання в галузі клінічної психології, яка тільки зароджувалася. У 1942 р. він видав нову книгу «Консультування і психотерапія», у якій виклав свої погляди на психотерапію, її емпіричне дослідження та проблему психотерапевтичних стосунків.

У 1945 р. Чиказький університет дав К. Роджерсу можливість створити власний консультативний центр, на посаді директора якого вчений пропрацював до 1957 р.

У 1951 р. він видав працю «Центрована на клієнті терапія: її сучасна практика, лікування і теорія», у якій відображення були відображені принципи його психотерапії, а також перша терапевтична теорія та теорія особистості.

Роки роботи в Чиказькому університеті були для К. Роджерса найбільш продуктивними та творчими, хоча не позбавленими особистих невдач. Так, консультуючи надзвичайно важку пацієнтку, він настільки був поглинутий її патологією, що опинився на межі нервового зриву та буквально втік із консультативного центру. Він взяв тримісячну відпустку та повернувся для терапії, яку з ним проводив один із його колишніх студентів. Пізніше К. Роджерс писав: «Я часто був вдячний, що до того часу, коли мені була необхідна допомога, я підготував психотерапевтів, які вели свої власні справи, не залежали від мене та навіть були здатні запропонувати мені допомогу, якої я потребував» [цит. за: 18. с. 532].

З 1957 р. К. Роджерс повернувся до Вісконсінського університету, де викладав на відділеннях психології та психіатрії. Проте через розбіжності в поглядах із керівництвом кафедри психології, яке обмежувало його свободу навчати та свободу студентів учитися, швидко залишив професорську посаду. «Я досить терпима людина, живу сам і дозволяю жити іншим людям, але коли вони не дають жити моїм студентам, це вже стає серйозною проблемою», – писав

К. Роджерс. На знак протесту він висловив своє обурення у праці «Сучасні положення про навчання в аспірантурі: Пристрасна заява» (1969 р.), темою якої було таке: «При підготовці психологів ми проводимо неінтелігентну, неефективну та марну роботу, заподіюючи шкоди і нашій науці, і суспільству» [24, с. 170], – Роджерс критикував такі положення:

1. Студенту не можна довіряти управління процесом свого наукового та професійного навчання.

2. Оцінка – це навчання; навчання – це оцінка.

3. Що подається на лекції, те й вивчає студент.

4. Усі істини психології вже відомі.

5. Видатні вчені виростили зі слухняних учнів [16, с. 443].

Не зважаючи на те, що робота була відхилена журналом «Американський психолог», вона вмить поширилася серед аспірантів і отримала у них неформальний успіх задовго до того, як зрештою, побачила світ.

Працюючи у Вісконсіні, він почав інтенсивну програму досліджень, у якій використовував психотерапію для лікування хворих на шизофренію в Державному психіатричному госпіталі. На жаль, програма не виправдала очікувань вченого. Окремі члени колективу не поділяли поглядів К. Роджерса, результати його досліджень таємничим чином зникали, а потім виявлялося, що у хворих на шизофренію, яких лікували за цією програмою, були незначні покращення, порівняно з пацієнтами, яких лікували традиційно [18, с. 532].

У 1960-х рр. К. Роджерс став лідером руху «груп зустрічей» (групової психотерапії), зацікавився рухом молоді за альтернативні життєві стилі. У 1961 р. побачила світ його книга «Становлення особистості» (1961 р.), що відомість зробила його відомим не тільки серед фахівців, але й серед широкого кола читачів-неспціалістів.

У 1964 р. учений звільнився з університету у Вісконсіні та став співробітником Західного інституту біхевіоральних наук в Ла-Джоллі, штат Каліфорнія. Це була благодійна організація, яка займалася гуманістично-орієнтованими дослідженнями міжособистісних відносин. Пропрацювавши чотири роки, К. Роджерс звільнився з інституту та почав працювати в Центрі з вивчення людини, що також знаходився в Ла-Джоллі [18, с. 532].

За свої піонерські дослідження у галузі психології К. Роджерс першим отримав відзнаку «За видатний внесок у науку» від

Американської психологічної асоціації у 1956 р. У 1972 р. він був відзначений нагородою «За видатні професійні досягнення». Йому було присуджено вісім почесних докторських ступенів, титул «Гуманіст року» від Американської гуманістичної асоціації.

К. Роджерс був президентом Американської академії психотерапевтів (1956–1957/1958 рр.) та Американської психологічної асоціації (1944–1947 рр.), Американської асоціації прикладної психології [20, с. 11].

Протягом 1970-х та початку 1980-х рр. інтереси К. Роджерса змінилися. Він відійшов від індивідуальної терапії та зайнявся організацією робочих груп з вирішення політичних і соціальних конфліктів уже на міжнародному рівні.

У своєму зверненні до з'їзду Американської психологічної асоціації у 1972 р. він підсумував свій внесок у психологію та сказав: «Я висловив ідею, для якої настав час, ніби камінь був кинутий у воду та підняв брижі. Ідея була в тому, що індивід має широкі внутрішні можливості для зміни свого життя, і ці можливості можна мобілізувати за відповідних умов» [цит. за: 18, с. 532].



Праці К. Роджерса здійснили чималий вплив на професійну психологію. Ніхто з часів З. Фрейда не мав більшого впливу на практику консультування та терапії, ніж К. Роджерс.

У 1974–1984 рр. К. Роджерс разом зі своєю дочкою Наталі Роджерс і психологами Марією Боуен, Морін О'Харою та Джоном К. Вудом організували ряд програм у США, Європі, Бразилії та Японії, орієнтованих на людину, на крос-культурну комунікацію, особистісне зростання, самовдосконалення та навчання з метою соціальних змін.

Поступово вчений відійшов від клієнт-центрованої психотерапії й зосередив увагу на особистісно-центрованих ситуаціях і на їх значенні для різних політичних та соціальних систем. Результати представлені в роботі «Карл Роджерс про могутність особистості» (1978 р.).

Наприкінці життя Роджерс зацікавився зміненими станами

свідомості, «внутрішнім простором»: «Зрозуміло, що наш досвід містить дещо трансцендентне, духовне, що не піддається опису. Я змушений визнати: як і багато інших, я недооцінював важливість цього таємного, містичного виміру» [цит. за: 16], – писав вчений.

У 1986 р. у віці 85 років К. Роджерс відвідав Радянський Союз. Він прочитав кілька лекцій та провів інтенсивні експериментальні семінари, що сприяли спілкуванню та творчості. Науковець був здивований кількістю людей, які знали в Союзі про його роботу.

У 1987 році Роджерс невдало впав, що призвело до перелому стегна. Операція пройшла вдало, проте вже наступної доби у нього почалася кровотеча, а через кілька днів, 4 лютого 1987 р., він помер від серцевого нападу.

У день смерті К. Роджерса прийшов лист, у якому сповіщалося про те, що він висунутий на Нобелівську премію.

Протягом кар'єри К. Роджерс неодноразово змінював предмет свого вивчення: недирективне консультування, клієнт-центрована терапія, студент-центроване навчання, центроване на групі керівництво тощо.

Необхідно зазначити, що свій не директивний підхід К. Роджерс згодом поширив на теорію та практику педагогіки, на динаміку групового співжиття й інші сегменти людинознавчих наук [1, с. 37].

На його думку, «ефективне консультування – певним чином структурована, вільна від приписів взаємодія, яка дозволяє клієнту досягнути усвідомлення самого себе настільки, що це дає йому змогу зробити позитивні кроки у світлі його нової орієнтації» [10, с. 12]

Клієнт-центрована терапія (інші назви: недирективне консультування, недирективна/індирективна психотерапія, особистісно-центрована психотерапія) – один з підходів у гуманістичній психотерапії. За своєю суттю це філософський підхід, який використовує екзистенційні принципи як основу для проведення терапії у процесі взаємного діалогу чи зустрічі («тут і тепер»).

«Суть терапії в тому, що зустрічаються двоє людей, і один з них – терапевт, який відкритий і вільний, і доводить це максимально повно» [8, с. 70]. Причому, згідно з К. Роджерсом, терапія буде ефективною, якщо створити такий психологічний клімат, коли клієнт зможе взяти на себе функції дослідження, аналізу, розуміння та спроби по-новому вирішити свої проблеми. Визнано, що найважливішим інгредієнтом у створенні такого клімату є те, що

терапевт повинен бути реальним. Лише тоді, коли він зможе бути повністю реальною особистістю і буде саме так сприйнятий клієнтом, він зможе відкрити те справжнє, що є в ньому. Тоді емпатія та прийняття терапевта будуть ефективними. Не можна багато добитися в терапії, якщо не бути тим, чим людина є в глибині душі. Отже, перефразувавши старовинне прислів'я: «Спосіб робити – це бути»; шлях до розуміння знаходиться в самій людині [8, с. 70].

Терапія за К. Роджерсом, є недирективною, тобто заснованою на принципі, що людина, яка звертається за допомогою, сама краще за всіх здатна визначити причини та знайти спосіб вирішення своїх проблем, варто лише їй опинитися в сприятливих для цього умовах. У зв'язку із цим роль терапевта полягає в тому, щоб дати клієнту можливість висловити свої думки та почуття і тим самим допомогти йому усвідомити, як він сприймає себе сам і як його сприймають інші люди.

Мета цього методу полягає у виробленні в клієнта більшої самоповаги та здатності вчиняти дії, необхідні для приведення його реального «Я» у відповідність з його особистим досвідом і глибинними переживаннями.

Для цього потрібно, щоб терапевт зберігав безумовно позитивне ставлення до почуттів, що виражаються клієнтом, навіть якщо вони йдуть врозріз із його власними установками. У розумінні К. Роджерса, терапевт повинен бачити світ очима клієнта (бути емпатійним) і переживати події так, як їх переживає сам клієнт. Він повинен довести свою аутентичність, відмовившись від маски «професіонала» чи від якогось іншого камуфляжу, який може зруйнувати атмосферу еволюції клієнта, що лежить в основі терапії. Терапевт повинен утримуватися від інтерпретації повідомлень клієнта чи від підказки у вирішенні його проблем. Йому потрібно лише вислухати клієнта та виконати функцію дзеркала, відображаючи думки й емоції клієнта, і формулювати їх по-новому. Таке відображення приводить клієнта до вивчення своїх внутрішніх переживань,



розуміння прихованих аспектів своєї особистості, більш реалістичного самосприйняття та розуміння того, як його сприймають інші люди.

Клієнт оцінює, чи досягла терапія поставлених оптимальних можливостей так довго, як він перебуває в оптимальному середовищі.

Психотерапевтичний підхід К. Роджерса базувався на прагненні людини до росту, здоров'я та пристосованості. Терапія, на думку науковця, є одним із способів звільнення особистості та відновлення її нормального розвитку. Вона опирається швидше на почуття, ніж на інтелект, і стосується в основному безпосередньої життєвої ситуації, а не минулого. Патологія ж розумілася як зменшення можливостей для самовираження, як результат блокування, притлумлення внутрішніх переживань чи втрати відповідності їм.

К. Роджерс тлумачив психотерапію як «вивільнення уже існуючої здібності у потенційно компетентної особистості, а не маніпуляції експерта з більш чи менш пасивною людиною» [16, с. 461]. Вона називається центрованою на особистості, тому що в ній необхідна активна участь людини, яка рухається у певному напрямку. К. Роджерс вважав, що «інтервенції експерта» дуже шкідливі для росту особистості. Зрештою, він дійшов висновку, що терапія – не наука, можливо, навіть не мистецтво; це стосунки, що залежать частково від душевного здоров'я терапевта, і дають йому можливість заронити та виростити зерна цього здоров'я в клієнті. У розумінні К. Роджерса, всі люди мають вроджені терапевтичні здібності.

Відтак, завдання терапії він розумів як допомогу людині вирішити свою проблему з мінімумом інструкцій з боку терапевта: «Індивід має в собі здатність, принаймні, приховану, зрозуміти чинники свого життя, які приносять йому нещастя та біль, і реорганізувати себе таким чином, щоб перебороти ці чинники» [14]. У цьому процесі терапевт повинен бути аутентичним і щирим, уникати того, щоб грати роль.

Аутентичність тлумачиться як здатність людини в спілкуванні відмовитися від розігрування різних соціальних ролей (психотерапевта, педагога, професіонала, керівника тощо), дозволяючи проявлятися справжнім, властивим лише їй думкам, емоціям і поведінці. Поряд з безумовним прийняттям та емпатією, аутентичність є обов'язковою складовою ефективного людського спілкування [5].

К. Роджерс вважав емпатію цілющою та відносив її до найбільш сильних терапевтичних засобів, оскільки вона розкріпачує,

утверджує, повертає відчуття причетності до роду людського навіть найбільш заляканим пацієнтам. Якщо людина може бути зрозуміла, то вона відчуває свою приналежність [20, с. 15].

Відтак клієнт-центрований терапевт є корисним тоді, коли він приймає та здатний підтримувати в собі безумовно позитивне ставлення до клієнта. Таке ставлення не означає позитивної оцінки, оскільки оцінка – це форма морального судження, вона має тенденцію обмежувати поведінку, винагороджуючи за одне та караючи за інше. Тоді як безумовне позитивне ставлення дає можливість людині бути такою, якою вона є насправді, незалежно від її характеру. Для цього терапевт повинен постійно тримати у фокусі суть самоактуалізації клієнта, водночас намагаючись ігнорувати його деструктивну поведінку, що завдає шкоди чи образи. Безумовно позитивне ставлення також полягає в емпатичному розумінні, в тому, щоб відчути світ особистості клієнта так, нібито це власні відчуття. Ознакою хорошого терапевта є також здатність повідомити клієнту всю повноту свого розуміння: клієнт повинен знати, що терапевт його справді слухає і розуміє.

У праці К. Роджерса «Консультавання і психотерапія» процес психологічної допомоги розділено на такі етапи:

- звернення клієнта за допомогою;
- визначення ситуації;
- схвалення вільного вираження почуттів;
- схвалення та пояснення консультанта;
- поступове вираження позитивних почуттів;
- впізнавання позитивних імпульсів;
- розроблення інсайту;
- пояснення вибору;
- здійснення позитивних дій;
- поглиблення інсайту;
- збільшення незалежності;
- зменшення потреби у допомозі [10; 16, с. 464].

У розумінні К. Роджерса, психотерапія є міжособистісною взаємодією лікаря та хворого [20, с. 18], а суть методу клієнт-центрованої терапії полягає в тому, що психотерапевт входить у такий контакт з пацієнтом, який сприймається ним не як лікування і вивчення його з метою діагностики, а як глибоко особистий контакт: «Я вступаю у взаємовідносини не як вчений, не як лікар, який може точно визначити діагноз і лікування, а як особистість,

яка вступає в особисті взаємостосунки» [цит. за: 5, с. 284].

Умови психотерапевтичного процесу вчений описує так:

- 1) два індивіди знаходяться в контакті;
- 2) пацієнт знаходиться в стані неконгруентності, будучи вразливим чи тривожним;
- 3) психотерапевт є конгруентним у стосунках;
- 4) психотерапевт переживає безумовну позитивну оцінку стосовно пацієнта;
- 5) психотерапевт переживає емпатичне розуміння внутрішньої системи координат пацієнта;
- 6) пацієнт переживає, хоча б у мінімальній мірі, умови 4, 5, тобто безумовну позитивну оцінку й емпатичне розуміння його терапевтом [5, с. 195].

Варто також виділити необхідні та достатні умови успішного психотерапевтичного процесу, які в цілому не залежать від особистісних характеристик самого пацієнта:

1) Психотерапевт конгруентний у стосунках з пацієнтом.

Конгруентність, чи справжність, реальність поведінки самого психотерапевта означає необхідність правильної символізації психотерапевтом його власного досвіду. Під досвідом розуміють як неусвідомлювані події, так і феномени, представлені у свідомості (все, що потенційно доступне свідомості), що відносяться до певного моменту, а не до певної сукупності минулого досвіду.

К. Роджерс вважав, що конгруентність є найсуттєвішою умовою для ефективної психотерапії [20, с. 18].

2. Психотерапевт переживає безумовну позитивну оцінку стосовно пацієнта.

Оцінювати іншого безумовно позитивно – означає оцінювати його позитивно, незалежно від того, які почуття викликають певні його вчинки. Тобто, прийняття індивіда не залежить від його вчинків, а психотерапевт цінує його особистість в цілому, він в однаковій мірі проявляє безумовну позитивну оцінку як тих переживань, яких боїться чи соромиться сам пацієнт, так і тих, якими той задоволений.

3. Психотерапевт емпатично сприймає пацієнта.

Емпатичне розуміння – необхідний елемент терапії; здатність точно відчувати почуття інших людей. Розуміння іншого пов'язується із співпереживанням. К. Роджерс пише: «Бути в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого точно, із збереженням

емоційних і смислових відтінків. Ніби стаєш цим іншим, але без втрати відчуття «ніби». Так відчуваєш радість і біль іншого, як він їх відчуває, і сприймаєш їх причини, як він їх сприймає. Але обов'язково повинен залишатися відтінок «нібито»: нібито це я радію чи сумую. Якщо цей відтінок зникає, то виникає стан ідентифікації...» [16, с. 652-653].

Знання суб'єктивного світу пацієнта, отримані емпатично, приводять до розуміння основи його поведінки та процесу зміни особистості. За умови відсутності цих трьох умов психотерапевтичний процес не може бути повноцінним.

Кожен психотерапевт відповідає цим умовам до певної міри і, як відзначає К. Роджерс, «одні недосконалі люди здатні надати психотерапевтичну допомогу іншим, також недосконалим людям» [5, с. 654], однак чим більш вираженими є ці умови, тим більш успішним буде психотерапевтичний процес і тим більш значним буде ступінь інтеграції особистості, що відбувається.

Пізніше К. Роджерс сформулював те, що називав необхідною та достатньою умовами успішної терапії. Його гіпотеза, викладена у формі алгоритма «якщо/то», полягає в наступному:

<i>ЯКЩО:</i>	<ul style="list-style-type: none"> – клієнт відчуває психічні страждання чи незадоволеність; – контактує з психотерапевтом; – терапевт зберігає відповідність у взаємостосунках; – терапевт зберігає безумовне позитивне ставлення до клієнта; – терапевт емпатично розуміє досвід клієнта та передає клієнту своє розуміння; – клієнт хоча б у малій мірі сприймає безумовне позитивне ставлення й емпатичне розуміння,
<i>ТО:</i>	– відбуваються позитивні терапевтичні зміни [16, с. 464].

Комунікація терапевта може бути як вербальною, так і невербальною, але повинна бути ефективною. Для цього можуть бути використані такі прийоми:

– вербалізація – висловлювання іншими словами того, що повідомив пацієнт, уникаючи витлумачення, привнесення свого матеріалу. Це свого роду перефразування, що має на меті виділити найбільш суттєве та звернути увагу хворого на «гострі кути», а також показати, що його не тільки слухають, але й чують;

- вміле використання мовчання, мовчазне прийняття;
- відображення емоцій – повторення тих слів пацієнта, в яких безпосередньо виражаються емоції [5, с. 195].

Проте домінантою виступає конгруентність, чи справжність психотерапевта у стосунках. Тобто психотерапевту потрібно правильно символізувати власний досвід.

У процесі психотерапії пацієнт:

- стає усе більш вільний у вираженні своїх почуттів, яке здійснюється через вербальні та моторні канали;
- його виражені почуття мають все більше відношення до «Я» і все рідше залишаються безликими;
- все частіше він диференціює та розпізнає об'єкти своїх почуттів і сприйняття, що включають середовище, оточуючих, власне «Я», переживання та стосунки між ними;
- його виражені почуття все більше відносяться до невідповідності між якимись із його переживань і його концепцією «Я»;
- він починає усвідомлювати загрозу такої невідповідності;
- усвідомлює переживання почуттів, стосовно яких у минулому проявлялися відмови чи викривлення;
- концепція «Я» реорганізується таким чином, щоб асимілювати та включити ці переживання, що раніше подавлялися, викривлялися;
- по мірі реорганізації, концепція «Я» включає такі переживання, які раніше були занадто загрозливими, щоб усвідомлюватися. Тобто, послаблюються механізми захисту;
- пацієнт розвиває здатність переживати безумовне позитивне ставлення з боку психотерапевта без будь-якого почуття загрози;
- він усе більш чітко відчуває безумовну позитивну самооцінку;
- джерелом уявлення про себе все в більшій мірі є власні відчуття;
- пацієнт рідше реагує на досвід, виходячи з оцінок, що даються значимим оточенням; частіше як задовільні оцінюються ті стимули чи поведінкові акти, які зберігають та ускладнюють організм і «Я» як у безпосередньому теперішньому, так і у віддаленому майбутньому [5, с. 196].

Між процесом і результатом психотерапії не існує чіткої межі. Традиційно результат розуміють як відносно постійні зміни. До них відносяться такі:

- пацієнт стає більш конгруентним, більш відкритим для

досвіду, менш захищеним;

- внаслідок цього він більш реалістичний, об'єктивний, екстенційний у сприйнятті;

- він ефективніше вирішує свої проблеми;

- його психічна пристосовуваність поліпшується, наближаючись до оптимальної;

- зменшується вразливість;

- сприйняття свого ідеального «Я» стає більш реалістичним і доступним;

- внаслідок збільшення конгруентності зменшується напруження всіх типів – фізіологічне, психічне, а також особливий тип психічного напруження, що визначається як тривожність;

- підвищується ступінь позитивної самооцінки;

- пацієнт сприймає місце оцінки та місце вибору локалізованим всередині самого себе, довіряє собі;

- він більш реалістичний, правильніше сприймає оточуючих;

- він сильніше переживає прийняття стосовно інших людей внаслідок меншого викривлення їх у своєму сприйнятті;

- відбуваються різні зміни в поведінці, оскільки збільшується частка досвіду, асимільованого в «Я»-структуру, і, отже, збільшується частка поведінки, яка може бути «присвоєна» як та, що належить «Я»;

- оточуючі сприймають поведінку пацієнта як більш соціалізовану, більш зрілу;

- поведінка пацієнта більш креативна, більш адаптивна стосовно кожної нової ситуації та кожної проблеми, що виникає, і, крім того, представляє більш повний прояв експресії його власних намірів і оцінок [5, с. 196].

К. Роджерс неодноразово модифікував своє розуміння ролі психотерапевта. Якщо в перший період недирективної психотерапії він акцентував увагу на створенні клімату невтручання, то у другий – завданням психотерапевта є відображення емоцій пацієнта (роль «дзеркала») й уникання загрози у стосунках з ним. Третій період пов'язаний з осмисленням процесів і досвіду психотерапевтичних груп і характеризується підкресленням ролі вираження почуттів самим терапевтом, більш повного їх вираження, що сприяє швидшому психотерапевтичному ефекту. Як бачимо, розвиток клієнт-центрованої психотерапії відбувався у напрямі збільшення особистісної включеності психотерапевта. Наприкінці свого життя

К. Роджерс розглядав взаємостосунки терапевта та пацієнта як переживання росту особистості.

Науковець застосовував базові теоретичні поняття як в індивідуальній, так і в груповій терапії.

К. Роджерса вражають основоположником груп зустрічей (енкаунтергруп) як радикального крила групового руху, орієнтованого на надання психологічного сприяння росту особистості. Йому належить концепція «основної зустрічі», що тісно пов'язана з працями в області клієнт-центрованої психотерапії [5].

Лише у групах зустрічей вчений почав користуватися методами фізичної взаємодії, полегшувати людям фізичний контакт і розуміння жестів.

У праці «Карл Роджерс про групи зустрічей» (1970 р.) ним були описані феномени, що проявляються в груповій діяльності.

На думку вченого, група починає процес зустрічі з топтання на місці; тобто, учасники чекають, коли їм скажуть, як поводитися, чого сподіватись, як реагувати на очікування інших учасників. Фрустрація збільшується по мірі того, як група починає усвідомлювати, що її учасники самі повинні вирішити, яким чином вона буде функціонувати [7].

Існує початковий опір у прояві особистих почуттів і дослідженні власної особистості. Учасники групи прагнуть продемонструвати суспільне «Я» і тільки потім, через страх і амбівалентність, роблять кроки для привідкриття власного «Я». Під час взаємодії люди обмінюються своїми почуттями, пов'язаними з минулим, оскільки, вони мають менше емоційне навантаження. Уже це викликає опір. Коли люди починають висловлювати свої почуття іншим членам у присутності решти, найбільш поширеними висловами є негативні почуття. Глибокі позитивні почуття виразити набагато складніше та небезпечніше, ніж негативні, бо вони зумовлюють потрапляння у залежність від ставлення іншого.

Поки в групі виражаються негативні почуття, а сама група не розколюється на частини та не розпадається, стає видною особистісно-значуща інформація. За таких обставин не всі члени групи обов'язково почувають себе комфортно, однак «клімат довіри» встановлений, і люди перестають поводитися надто обережно та починають ризикувати.

Коли проявляється особистісно-значуща інформація, члени групи починають виражати один одному безпосередні почуття, як

позитивні, так і негативні.

По мірі того, як виражається все більше емоцій, і група реагує на них, виникає те, що К. Роджерс називав «розвитком цілющої здатності». Люди починають робити кроки, які, як їм здається, допоможуть усвідомити свій власний досвід без почуття боязні та страху. Те, чому треновані терапевти навчалися протягом декількох років практики та спостережень, у групі виникає спонтанно.

Це нормально – бути самим собою, з усіма своїми достоїнствами та недоліками.

Чим ближче людина приходить до відповідності, тим легше їй здобути ментальне здоров'я. Поки вона не визнає свою особистість і свій спосіб життя, вона не може побачити альтернативні патерни поведінки.

Якщо група продовжує роботу, то починає зростати її нетерпимість до захисних реакцій. Здається, група вимагає права допомагати, лікувати, розкріпачувати людей, які здаються скутими та стримуваними захисними реакціями. Часом – м'яко, часом – майже грубо, група вимагає того, щоб люди були самі собою, тобто не приховували своїх справжніх почуттів.

З кожним новим обміном відчуттями чи кожним новим зіткненням, виникає зворотний зв'язок з групою, коли керівнику говорять про його ефективність чи недоліки. Крайньою формою зворотного зв'язку К. Роджерс вважає конфронтацію.

За хвилину негативних почуттів, вибухом страху слідує вираження підтримки, позитивних почуттів і близькості. Члени групи в процесі взаємодії починають ставитися один до одного з більшою довірою. Групи зустрічей стали популярні завдяки емоційному теплу, яке передається їх учасникам, і здатності полегшити особистісний ріст кожного з членів групи.

В останні десятиліття життя К. Роджерс став застосовувати свою теорію зцілюючої сили відкритої комунікації до груп, які складаються з людей з різною расовою й етнічною приналежністю, представників воюючих сторін чи національностей, розділених тривалою ворожнечею. Він показав, що методи, які застосовуються для того, щоб допомогти окремій людині здійснити її особистісний ріст, можна застосовувати до людей різних спільностей. Такі методи допомагають оптимізувати комунікацію між людьми, стосунки довіри та співробітництва, не зважаючи на різницю культур.

У розумінні К. Роджерса, терапевт має оперувати принципами,

які пов'язуються з відповідальністю. Тоді як клієнт повинен мати установку стати зрілим, соціально адаптованим, незалежним, продуктивним, але для цього потрібно покладатися не тільки на власні можливості. Консультант має створити теплу та довірливу атмосферу, в якій клієнт може вільно виразити ставлення та почуття, навіть нелогічні та суперечливі. Терапевт не схвалює, але й не відкидає те, що сприймає у клієнті. К. Роджерс виходить з того, що в самому клієнті криються конструктивні сили, які він може описати та належно оцінити.

У ході терапії може змінитися або ставлення до життєвої проблеми, або відбутися повна переорієнтація особистості. К. Роджерс впевнений, що клієнт знає про своє внутрішнє психологічне «Я» краще, ніж це уявляє терапевт. Завдання останнього – створити таку психологічну атмосферу, в якій клієнт може розкрити свою особистість такою, якою вона є, здійснювати природний захист та використовувати ситуацію. Відтак терапевт стає для клієнта не вченим чи лікарем, а особистістю. Він сприймає клієнта віч-на-віч, та ставиться до нього як до безумовної цінності.

К. Роджерс описує такі важливі відкриття з власної психотерапевтичної практики:

- терапевт не може допомогти людям, якщо буде тим, чим він не є. Іншими словами, немає смислу, спілкуючись з людьми, робити вигляд, що відчуваєш одне, тоді, коли насправді відчуваєш зовсім інше. Це не допомагає встановлювати конструктивні стосунки з людьми;

- все виходить краще, якщо з прийняттям прислухатися до себе та бути собою. Тоді легше приймати себе як явно недосконалу людину, яка, тим не менше, йде тим шляхом, яким хотіла б іти. Приймаючи себе, людина змінюється. Коли ми стаємо самими собою, стосунки стають щирими;

- величезна цінність – дозволити собі розуміти іншу людину;

- передача людьми своїх почуттів і переживань – збагачує;

- багато дає прийняття іншої людини. Автономія кожної людини, її право йти своїм шляхом і на цьому шляху розкривати свої смисли – одна з безцінних потенційних можливостей життя. Насправді кожна людина – острів всередині себе, і вона може збудувати міст до іншої, якщо, насамперед, вона хоче бути сама собою. Приймаючи іншого, – приймати його почуття, ставлення, переконання, які властиві йому, – допомагати йому ставати особистістю, і в цьому

велика цінність прийняття;

– чим більша відкритість до того, що відбувається в собі та в іншому, тим менше прагнення до «фіксованих точок» – ставити цілі, впливати на людей, маніпулювати ними та штовхати їх на шлях, яким, на думку К. Роджерса, вони повинні йти;

– потрібно довіряти своїм переживанням. Якщо переживання сприймається як дещо цінне, воно гідне того, щоб існувати. Цілісне організмичне почуття ситуації більш варте довіри, ніж інтелект. Коли довіряєш внутрішньому, неінтелектуальному знанню, просуваєшся шляхом мудрості. Воно буває помилковим, але почуття помиляються рідше, ніж рефлексуючий розум;

– не варто керуватися оцінками інших людей;

– досвід – найвищий авторитет. Він тим більше авторитетний, чим більше первинний. Основа авторитету досвіду – в тому, що він завжди може бути перевірений іншими первинними способами. Його помилки відкриті для виправлення. Досвід має бути впорядкованим;

– наукове дослідження та створення теорій спрямовані на внутрішнє упорядкування значимого досвіду. Обґрунтування потреби в науковій роботі – задоволення потреби в смислі;

– факти завжди дружелюбні, бо наближають до істини, що не може бути шкідливим;

– те, що найбільш особисте, те найбільш всезагальне. Найбільш особистісне й унікальне в кожному з нас, якщо воно виражене й розділене, глибоко відгукується в інших людях;

– досвід свідчить, що людям властиво розвиватися в позитивному напрямку;

– життя у вищому смислі – безперервний процес, що змінюється, в якому ніщо не фіксоване. Рухаючись у складному потоці досвіду та намагаючись зрозуміти його постійно змінювану сутність, переконуєшся, що фіксованих моментів немає. Коли людина здатна бути в процесі, вона бачить, що не існує закритих систем цінностей, немає незмінного набору принципів, яких вона дотримувалася б. Життя направляється змінюваним розумінням та інтерпретацією досвіду особистості. Це завжди процес становлення [11].

К. Роджерс підійшов до вивчення проблем особистості під час керівництва навчанням дітей в Учительському коледжі при Колумбійському університеті в Нью-Йорку. Завдяки появі роботи «Поради і психотерапія» (1942 р.) та своїм лекціям він стає відомим

дослідником, що запропонував нову техніку терапії («непрямої»).

У своїй книзі «До побудови теорії людської особистості» (1972 р.) К. Роджерс писав: «Опис людської особистості передбачає розкриття того, що людські існування є, зрештою, відповідальними за їх власний розвиток» [13, с. 302].

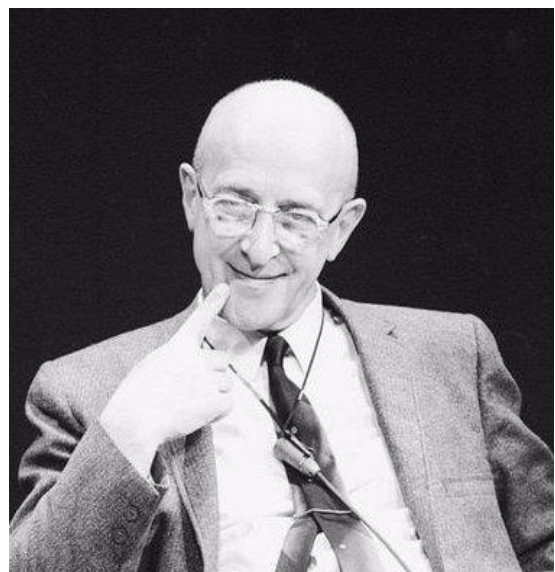
Концепція особистості ґрунтується на терапевтичному методі К. Роджерса. У загальному вигляді вона розкриває зіткнення між організмом, що самоактуалізується та з готовністю відповідає на все, що є у феноменальному полі, та «Я», що вибирає та відкидає стосовно себе певні риси у зв'язку з ціннісними орієнтаціями та соціальними нормами.

Зазначимо, що теорія особистості К. Роджерса народилася з його власного клінічного досвіду. Його мислення спочатку базувалося на прикладі О. Ранка та співробітництві з А. Адлером: «Ні Біблія, ні Книги Пророків, ні З. Фрейд, ні наукові дослідження – ніщо не може порівнятися з цінністю мого власного безпосереднього досвіду» [25, с. 24] – говорив учений. Крім цього, неабиякою підтримкою для К. Роджерса була філософія М. Бубера та С. Кьєркегора. Сам К. Роджерс проводив паралелі з деякими східними вченнями, особливо дзен-буддизмом та роботами Лао-цзи. Однак його внесок у розуміння людської природи є самобутнім.

Головним у всіх творах К. Роджерса є твердження, що людина – істота вроджено активна, яка бореться та самостверджується, підвищує свої можливості, з майже безмежною здатністю до позитивного росту; яка, спостерігаючи й оцінюючи свій власний досвід, пізнає саму себе. При цьому життєвий досвід людини є невід'ємною частиною її «Я» і найкраще може бути відомий їй самій.

К. Роджерс вважав цілісність організму передумовою особистості: «Організм увесь час виступає як тотально організована система, в якій зміни в одній частині призводять до змін в іншій. Цілісність насамперед виступає як «Я» [13, с. 559].

«Я» (the self) є частиною феноменального поля, яка поступово стає диференційованою. «Я», або «Я-концепт», означає організований,



послідовний концептуальний гештальт, складений з перцепції характеристик «Я», або «те», і перцепцій відношення «Я», або «те», до інших і до різних аспектів життя, разом з цінностями, приєднаними до цих перцепцій, – це гештальт.

К. Роджерс дійшов висновку, що коли його клієнти виражають свої проблеми та схильності без будь-якого керівництва, вони висловлюються саме в термінах «Я», або «те», або «self», що є важливим моментом у переживанні клієнта, мета якого – стати «реальним Я».

Якщо «Я» адекватно відображає досвід організму, то людина буде зрілою та пристосованою, з умінням мислити реалістично; якщо ні – виникає почуття загрози, страху.

«Я» (self) знаходиться всередині досвіду. «Я» – це нестійка та така, що постійно змінюється, сутність. Коли ж за ним спостерігають у певний момент часу, воно здається незмінним і передбачуваним: «Ми знайомимося з «Я» не методом поступового вивчення... Результатом спостереження, безумовно, є гештальт, форма, де зміна одного незначного аспекту може змінити весь патерн в цілому».

«Я» – це організований послідовний гештальт, який постійно знаходиться в процесі формування та перетворення по мірі зміни ситуації. «Я» означає процес, систему, яка, за визначенням, є непостійною, змінюваною. Опираючись на поняття змінюваного «Я», К. Роджерс сформулював теорію про те, що люди не просто здатні до особистісного розвитку та росту, – така тенденція є для них природною та переважаючою. «Я» чи «Я-концепція» – це розуміння людиною самої себе, яке засноване на життєвому досвіді минулого, подіях теперішнього та надіях на майбутнє.

«Реальне Я», на думку К. Роджерса, формується на основі того різноманітного досвіду, який людині доведеться пережити у спілкуванні з іншими людьми та їх поведінки стосовно неї. Це уявлення людини про саму себе, свої сприйняття, цінності, почуття й установки. На думку вченого, з одного боку, індивід прагне привести у відповідність із цими уявленнями про себе якнайбільше своїх зовнішніх переживань. З іншого, – він намагається зблизити уявлення про себе з тими глибинними переживаннями, які складають його ідеальне «Я» і відповідають тому, яким він хотів би бути: «Слова та символи відносяться до реального світу точно так само, як карта до зображуваної нею території... Ми живемо за

«картою» відчуттів, яка сама по собі не є реальністю» [23, с. 485].

Люди використовують свій досвід для окреслювання себе, визначення себе. Поле досвіду, чи «феноменальне поле», є унікальним для кожного індивіда; воно містить «усе, що відбувається всередині оболонки організму в будь-який даний момент, що потенційно доступне усвідомленню» [16, с. 446]. Воно включає події, сприйняття, відчуття, впливи, які людина, можливо, не усвідомлює, але могла б усвідомлювати, якби сфокусувалася на них.

Існує певна галузь досвіду, що є унікальною для кожного індивіда. Галузь досвіду вибіркова, суб'єктивна, недосконала, обмежена психологічними (що ми готові дізнатися) та біологічними (що ми здатні дізнатися) межами. Наша увага, теоретично відкрита для будь-якого досвіду, сфокусована на щохвилинних турботах і при цьому залишає за межами майже все решта. Ця галузь досвіду і є наш реальний світ, навіть якщо інші його таким і не сприймають.

На думку К. Роджерса, кожен з нас складається з двох окремих частин, які відчайдушно намагаються об'єднатися в одне інтегроване ціле, в якому різниця між душею та тілом, почуттями та інтелектом була б стерта.

Отже, Роджерівська теорія особистості має два ключові поняття – «організм» і «Я». «Організм», узятий в його психологічному значенні, є сферою переживання. У переживанні феноменальне поле виступає як коло обов'язків, відоме тільки самій особистості. Це поле ніколи не може бути доступним для іншої людини, хіба що на основі емпатійного перенесення, але й у цьому випадку переступити через «персону» не можна. Поведінка, вчинки людини залежать, насамперед, від феноменального поля, що становить суб'єктивну реальність, а не від стимулюючих умов зовнішньої реальності.

Феноменальне поле виступає результатом свідомого досвіду, що виражається в актах символізації, та несвідомого досвіду, що не підлягає символізації.

Людина, крім того, схильна уявляти себе і в ідеальному образі – бачити себе тим, чим їй хотілось би стати в результаті реалізації своїх можливостей («ідеальне Я»). До цього «ідеального Я» і прагне наблизитися «Я реальне», однак воно стикається із протиріччям між «ідеальним Я» і вимогами суспільства, що проявляються, як правило, у вигляді умовного ставлення до його вчинків:



«Я-ідеальне» – це «Я-концепція», якою індивід більш за все хотів би володіти, той мислений образ, якому він хотів би відповідати. Воно представляє структуру, яка також постійно трансформується та змінює своє визначення. Якщо у людини «Я-ідеальне» дуже відрізняється від «Я-реального», вона відчуває психологічний дискомфорт, незадоволеність, у неї може розвинути невроз. Відтак ознакою психічного здоров'я є здатність адекватно сприймати себе такою, як є насправді, та відчувати себе комфортно. І навпаки, якщо «Я-ідеальне» дуже відрізняється від реальної поведінки людини та її системи цінностей, то воно може стати перешкодою на шляху до особистісного розвитку.

Мета, якої хоче досягти людина більше за все, та мета, яку вона переслідує свідомо чи неусвідомлено, полягає в тому, щоб стати собою. Проте «реальне Я» може так і не досягти відповідності «ідеальному Я». Причинами цього можуть бути: відмова собі у певному життєвому досвіді під тиском зовнішніх обставин, нав'язування собі таких почуттів, цінностей і установок, які лише віддаляють «реальне Я» від ідеального.

Тривога та порушення психологічної адаптації можуть бути результатом невідповідності між «реальним Я» та життєвим досвідом, з одного боку, і між реальним «Я» та тим ідеальним образом, який склався у людини про себе, – з іншого.

К. Роджерс вважав, що тенденція до самоактуалізації як прагнення живої істоти до росту, розвитку, самостійності, самовираження, активізації усіх можливостей свого організму властива будь-якому живому організму. Таке прагнення є вродженим. А отже, кожна людина хоче досягти цілісності та найповніше реалізувати себе.

Людина, яка з'являється:

– відкрита досвіду. Психологічні дослідження показали, що якщо дані наших органів відчуття суперечать нашому уявленню про себе, ці дані спотворюються;

– вірить у свій організм. Коли людина відкрита своєму досвіду,

вона починає більше довіряти своєму організму, вона відчуває менше страху перед своїми емоційними переживаннями. Спостерігається постійне збільшення довіри та навіть прихильності до складного, багатого, різноманітного набору почуттів і нахилів, що існують у людині на організмічному рівні;

– має внутрішній локус вибору рішень і оціночних суджень;

– задовольняється існуванням у вигляді процесу, а не застиглої сутності: людина – це триваючий процес, а не застигла, статична сутність; це ріка змін, що постійно тече, а не шматок твердого матеріалу, це суцвіття можливостей, а не застигла сума характеристик [15].

Людина не має права переконувати інших людей і примушувати їх підкорятись певним віруванням і принципам. Вона повинна дати можливість іншим розвинути їхню власну внутрішню свободу та зрозуміти значущий для них їхній власний досвід.

Прагнення до здорового розвитку К. Роджерс бачить як переважаючу та мотивуючу силу в людині, яка діє вільно, силу, яка не ослаблена ні подіями минулого, ні установками теперішнього.

Особистісно-центрований підхід К. Роджерса був відомий як «Значення особистості». Учений вважав, що кожна людина, як тільки їй випадає така можливість, відразу проявляє великі здібності до того, щоб використати силу своєї особистості правильно та з користю. «Індивід володіє обширними внутрішніми ресурсами самоусвідомлення, зміни «Я-концепції», своїх атитюдів і саморегулюючої поведінки» [16, с. 448]. Прояву цього прагнення до саморозвитку, на думку К. Роджерса, перешкоджає контроль одних людей над іншими. Тому відверте домінування, диктат часто викликають опір.

Науковець вводить термін «відповідність» для позначення точної відповідності між досвідом, комунікацією й усвідомленням. Відтак високий ступінь відповідності вказує на те, що комунікація (те, що людина повідомляє іншій), досвід (те, що відбувається) й усвідомлення (те, що людина помічає) більш чи менш адекватні один одному. Тому, коли людина має високий ступінь відповідності, її спостереження та спостереження будь-якого стороннього спостерігача будуть збігатися.

Відповідність добре ілюструється приказкою дзен-буддистів: «Коли я голодний, я їм; коли я втомлююся, я сідаю відпочивати; коли я хочу спати, я лягаю і засинаю» [16, с. 449].

На противагу відповідності, невідповідність є нездатністю

точно сприймати реальність, нездатністю чи небажанням точно повідомляти свої почуття іншому чи і тим, й іншим одночасно.

Коли невідповідність проявляється в неспівпаданні переживань і їх усвідомлення, К. Роджерс говорить про «подавлення» чи «заперечення»: людина просто не усвідомлює того, що робить.

Якщо ж невідповідність проявляється у вигляді невідповідності між усвідомленням і комунікацією, то людина не виражає своїх справжніх почуттів і переживань. Така людина здається оточуючим брехливою, нечесною, неаутентичною.

К. Роджерс відшукує також відношення «відповідність – невідповідність» в особистості між суб'єктивною реальністю (феноменальне поле) та зовнішньою реальністю (світ, як він існує сам по собі), між «real self» та «ideal self». Він говорить про те, що якщо розбіжність між ними стає досить значною, то людина виражає різними способами, усвідомлено чи ні, своє незадоволення та непристосованість. Проте дослідника більше цікавило те, які узгодження відбуваються між ними.

На його думку, позитивне спрямування до здоров'я та розвитку особистості є в людині природною та вродженою силою. Особистість володіє великими ресурсами розуміння себе, зміни своєї «Я-концепції», відносин і регульованої «Я»-поведінки.

Проте К. Роджерс не зупиняється на специфічних перешкодах у розвитку особистості, а розглядає патерни, що потенційно обмежують особистість дитини. На його думку, як тільки дитина починає усвідомлювати своє «Я», у неї збільшується потреба в любові та позитивному ставленні. Оскільки діти не відділяють свою особистість від вчинків, вони часто реагують на похвалу чи правильну дію так, ніби хвалять їх самих. Дитина поводиться так, щоб завоювати любов чи отримати схвалення, незалежно від того, чи буде така поведінка нормальною, чи ні. Діти можуть діяти всупереч своїм інтересам, задля отримання прихильності оточуючих. Проте це необов'язково, якщо особистість дитини приймається дорослими в цілому чи якщо вони сприймають негативні почуття дитини, однак відкидають аналогічну поведінку.

Таким чином, ми бачимо базове відчуження в людині: вона не ставить щиро до самої себе, до власної органічної оцінки своїх переживань, і для того, щоб зберегти позитивну оцінку інших людей, фальсифікує якісь усвідомлені нею цінності та розглядає їх лише з точки зору привабливості для оточуючих. Це все ж не свідомий вибір,

а цілком природний – і трагічний – наслідок дитячого розвитку.

Поведінка, на думку К. Роджерса, є цілеспрямованою спробою організму задовольнити свої потреби, пережити їх у сфері сприйнятого. Хоча при цьому визнається плюралізм потреб, проте існує лише один мотив. Багато потреб підпорядковуються базовій тенденції самореалізації та самовдосконалення.

Поведінка та ставлення, що заперечують якісні аспекти «Я», – називаються вимогою визнання заслуг. Ця вимога перешкоджає вільній поведінці людини й усвідомленню нею себе як особистості. У межових ситуаціях вимоги визнання заслуг характеризуються переконанням, що «мене повинні любити та поважати всі, з ким я контактую».

Коли дитина дорослішає, і її особистість розвивається, проблема може залишатися. Розвиток особистості ускладнюється запереченням фактів, що суперечать штучно створеній «хорошій» «Я-концепції». Для того, щоб зберегти невірний образ «Я», дитина продовжує викривляти власні переживання.

На думку К. Роджерса, саме терапія, центрована на особистості, прагне створити таку атмосферу, за якої шкідливі для клієнта вимоги визнання заслуг відкидаються, і він може вивільнити здорові тенденції, які науковець вважає вродженими. Так особистість може відновити початкове домінування здорових сил. У своїй теорії особистості К. Роджерс виходить з того, що внутрішні труднощі клієнта – при відповідному втручанні терапевтичного характеру – мають потяг до зовнішнього вираження. Тобто людина виявляє здатність до розуміння власного стану та до зміни установок.

К. Роджерс вважає, що стосунки з іншими людьми дають можливість людині відкрити, прояснити, випробувати чи зіткнутися зі своїм власним «Я». Наша особистість стає видимою нам самим у взаємостосунках з іншими людьми.

Головний бар'єр для взаємної у міжособистісній комунікації – наша цілком природна тенденція судити, оцінювати, поважати, схвалювати чи ні думку іншої людини чи групи людей.

У кожному з нас існує, крім того, і сильна потреба в самоповазі, що змушує нас домагатися позитивного ставлення до себе і того, що ми робимо. При цьому, якщо інші схвалюють наші емоції, почуття, думки та поведінку лише за тієї умови, що вони відповідають їх власним, то цілком імовірно, що ми будемо приховувати наші справжні почуття та думки, демонструючи замість них ті, що

схвалюються оточуючими. В результаті ми все менше будемо залишатися собою, що призведе до розладу між реальним «Я», що формується середовищем, і тією частиною психіки, від якої ми змушені будемо відмовитися, що стане для нас джерелом тривоги. І навпаки, якщо ми відчуємо, що нас приймають такими, якими ми є, то ми будемо схильні розкривати свої справжні емоції, почуття та думки. Отже, особистість врівноважена тим краще, чим більше згоди (або конгруентності) між реальним «Я» людини та її почуттями, думками та поведінкою, що дозволяє їй наблизитися до свого ідеального «Я», а саме в цьому суть актуалізації.

Порушення конгруентності, на думку К. Роджерса, приводить до того, що людина або не усвідомлює реальності, або не висловлює того, що вона реально хоче зробити чи про що вона думає. Це, в свою чергу, призводить до зростання напруги, тривожності, та, зрештою, веде до невротизації особистості. Невротизації сприяє і втеча від своєї індивідуальності, відмова від самоактуалізації як однієї з найважливіших потреб особистості [3, с. 394].

Одним з напрямків відходу К. Роджерса від психотерапії було дослідження тенденцій і цінностей у подружжях. Його робота «Вступ до партнерства: Одруження та його альтернативи» (1972 р.) – дослідження переваг і недоліків різних видів стосунків.

У розумінні К. Роджерса, одруження – особливі взаємовідносини, потенційно довготривалі, інтенсивні, що містять можливість постійного росту та розвитку. Найбільш міцні подружні стосунки складаються між партнерами, які менше відчують тиск вимог визнання заслуг і здатні щиро сприймати інших людей. К. Роджерс вважає, що будь-які довготривалі стосунки, включаючи одруження, характеризуються чотирма необхідними складовими:

- постійне виконання обов'язків – вірність обов'язкам. Кожен партнер у подружжі повинен вважати партнерство тривалим процесом, а не контрактом;

- вираження почуттів. Комунікація має дві однаково важливі фази: перша полягає в тому, щоб виразити емоції; друга – в тому, щоб залишатися відкритим і відчувати реакцію партнера;

- заперечення специфічних ролей – неприйняття ролей. Численні проблеми виникають, коли ми намагаємося виправдати очікування інших замість того, щоб визначити наші власні. «Ми хочемо жити за своїм власним вибором, керуючись глибокими органічними почуттями, на які ми здатні. Бажання, правила та ролі, які інші занадто

охоче нам нав'язують, не формують нашу особистість»;

– здатність брати участь у внутрішньому житті іншого[16, с. 456].

К. Роджерс називає інтелект тим інструментом, який людина може ефективно використовувати для того, щоб інтегрувати власний досвід. Він скептично ставиться до освітніх систем, що переоцінюють інтелектуальні здібності та недооцінюють емоційні й інтуїтивні аспекти функціонування особистості.

Вчений виділяє три типи розуміння, які зустрічаються у психологічно зрілих людей у процесі сприйняття реальності: суб'єктивне, об'єктивне та міжособистісне.

Суб'єктивне розуміння, на його думку, найбільш важливе. Воно включає в себе усвідомлення людиною, кого вона любить, ненавидить, зневажає або від якої події чи переживання вона відчуває задоволення. Саме здатність до вірного розуміння дає їй можливість діяти, не опираючись на перевірені факти.

Об'єктивне розуміння дає змогу протестувати гіпотези, перевірити припущення та здогадки, опираючись на зовнішню інформацію.

Міжособистісне розуміння, або феноменологічне розуміння становить суть Роджеріанської психотерапії. Воно полягає в практиці емпатичного розуміння: проникнення в приватний, унікальний, суб'єктивний світ іншої людини для того, щоб з'ясувати та зрозуміти її світогляд. Мета емпатії не лише в тому, щоб бути об'єктивно коректним стосовно іншої людини, з'ясувати згоду чи незгоду іншого з тією чи іншою точкою зору, а в тому, щоб усвідомити досвід іншої людини саме так, як вона його пережила.

Згідно з К. Роджерсом, кожен живий організм наділений прагненням турбуватися про своє життя з метою його збереження та поліпшення. Він має необхідну компетенцію, щоб вирішувати проблеми, які виникають перед ним, і спрямовувати свою поведінку в потрібному руслі. Однак ця здібність може розвинути лише в контексті соціальних цінностей, де індивід має можливість встановлювати позитивні зв'язки.

Основна теза, яку намагається довести К. Роджерс, – люди за своєю суттю добрі та мають генетично закладену програму самовдосконалення й актуалізації потенційних можливостей. У процесі свого життя людина рухається до незалежності, раціональності та соціальної відповідальності. Вона хоче досягти максимального

використання того, що дано природою, і через це зробити свій внесок у розвиток суспільства. Цей рух здійснюється при переході від однієї життєвої цілі до іншої, і з кожним досягненням людина стає компетентнішою, впевненішою у собі, більш самодостатньою. Вона стає саме повноцінно функціонуючою особистістю. Наша сьогоднішня поведінка та наші теперішні рішення залежать від того, яким ми бачимо своє майбутнє. Образ самого себе «Я-концепція» будує на основі різних соціальних ролей, які людина грає в суспільстві. «Я-концепція» включає в себе наші уявлення про те, що ми є, а також те, якими ми хочемо бачити себе в майбутньому («Я-ідеальне»). Це те, чого людина прагне в становленні своєї особистості в результаті роботи над собою.

Повноцінно функціонуюча людина, згідно з К. Роджерсом, живе «хорошим життям», яке містить такі ознаки:

- відкритість до переживань – здатність людини розуміти й усвідомлювати найтонші та найглибинніші думки і почуття, відсутність прагнення подавляти їх усвідомлення;

- екзистенційний стиль життя – прагнення жити повно та насичено, проживати кожен мить свого життя як неповторний момент існування, що має в собі дещо таке, чого раніше не було в життєвому досвіді;

- організмична довіра – здатність приймати рішення не на основі впливу зовнішніх чинників (авторитетів), а на основі власних організмичних переживань, внутрішнього відчуття типу «Я чиню вірно». К. Роджерс вважав ці відчуття такими, що заслуговують на довіру для керуванням «хорошою поведінкою»;

- емпірична свобода – здатність здійснювати самостійний вибір, бути господарем ситуації та своєї долі. У його розумінні, повноцінно функціонуюча людина може жити вільно – так, як вона хоче, а не так, як хочуть інші. Звичайно, людина не може бути абсолютно вільною та не відчувати на собі суспільних обмежень. Але в той самий час, що б з нею не сталося, вона здатна зробити вільний вибір, який часто вимагає великої мужності;

- креативність – здатність творити як своє власне життя, так і позитивно впливати на оточуючих своєю особистістю та продуктами своєї діяльності. Повноцінно функціонуючі люди гнучкі й адаптивні, вони вміють добре пристосовуватися до життя, що свідчить про творчий склад особистості та її соціальну зрілість. Така людина, будучи членом суспільства, не є його полоненим. «Я

переконалий, – писав Роджерс, – що процес хорошого життя не для малодушних. Він пов'язаний з розширенням і ростом своїх можливостей. Щоб повністю опуститися в потік життя, потрібна мужність» [4, с. 247].

«Я розумію під творчим процесом створення за допомогою дії нового продукту, що виростає, з одного боку, із унікальності індивіда, а з іншого, – замовленого матеріалом, подіями, людьми й обставинами життя» [6, с. 411], – говорив К. Роджерс.

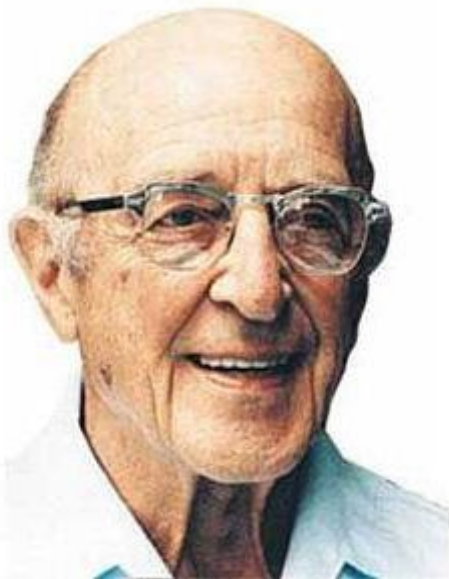
Головним спонукальним мотивом творчості, на думку вченого, є прагнення людини реалізувати себе, виявити свої можливості. Творчість є глибинною лікувальною силою психотерапії. «Людина творить насамперед тому, що це її задовольняє, тому, що вона відчуває в цьому самоактуалізацію» [13, с. 562].

До внутрішніх умов творчої діяльності, що стосуються самого індивіда, К. Роджерс відносить:

а) *відкритість досвіду*: екстенціональність, яка протилежна психологічному захисту та тлумачиться як відсутність ригідності, проникливість понять, переконань, образів. Цю умову К. Роджерс називає екстенціональною орієнтацією;

б) *внутрішній локус в індивіді*: жодні зовнішні оцінки не можуть похитнути суб'єкт;

в) *здатність до незвичних поєднань елементів і понять* – спонтанна гра з ідеями, відтінками, формами, відношеннями, що приводить до висунення неймовірних гіпотез, появи невірогідного, тощо, а далі – й до відшукування таких якостей, що мають незмінну цінність [13, с. 562-563].



К. Роджерс вважав, що суб'єктові творчості потрібно надати повну свободу – саме психологічну свободу, насамперед, у застосуванні символів.

Повноцінно функціонуюча особистість – особистість, яка цілком усвідомлює своє теперішнє «Я». Це синонім оптимальної психологічної пристосованості, оптимальної психологічної зрілості, повної відповідності та відкритості досвіду; все це характеризує процес становлення такої особистості.

Повноцінно функціонуюча особистість можлива лише як процес, як людина, яка постійно змінюється. Така особистість характеризується декількома параметрами:

1 – відкритість переживанням. Вона краще пристосована до того, щоб прислухатися до переживань власного організму, а не заперечувати їх усвідомлення;

2 – проживання в даний момент часу, що полягає у повному усвідомленні кожного моменту.

Крім цього, повноцінно функціонуючій особистості властива віра в свої внутрішні спонукання та інтуїтивну оцінку, впевненість у власній здатності приймати рішення, яка постійно зростає [16, с. 460].

У нинішньому безумному світі, який можуть зруйнувати в одну мить, у розумінні К. Роджерса, найбільш перспективною людиною є та, яка повністю усвідомлює свої внутрішні переживання в даний момент. Таким чином, повноцінно функціонуюча особистість повністю реагує та цілком усвідомлює свою реакцію на ситуацію.

Критики ідей К. Роджерса зробили об'єктом своїх зауважень його позитивний погляд на людину, зокрема згладжування темних сторін людської природи. У відповідь на це вчений писав, що критиків, очевидно, ніколи не хвилювало те, чи є злі імпульси в людині генетичними та вродженими, чи вони набуваються при народженні, що є дуже важливим.

Теорію К. Роджерса критикують також за те, що вона не піддається суворому тестуванню. Суть критики вченого зводиться до недовіри його стійкому оптимізму. Однак ретельне та безпристрасне вивчення результатів роботи К. Роджерса в галузі вирішення конфліктів показує, що його підхід до людини приводить до передбачених ним результатів [16, с. 471; 17].

Для К. Роджерса перевірка його теорії не пов'язана з її витонченістю, для нього була важливою її загальна користь. Тому розробки вченого набувають все більшого значення, і з року в рік все більше поширюються. Популярність його ідей у клінічній психології та за її межами продовжує зростати.

Тому, нехай останнє слово залишиться за К. Роджерсом.

У статті, знайденій та опублікованій уже після його смерті, він писав:

«Я б не хотів бути неправильно зрозумілим... Я

Свою наукову позицію він підсумував, цитуючи Лао-цзи:

прекрасно усвідомлюю, що наші захисні реакції та внутрішній страх можуть бути і бувають причинами незвичайно деструктивної, незрілої поведінки, вони змушують нас поводити себе антисоціально чи навіть завдавати болю іншим. Все-таки найбільш надихаючою та життєдайною складовою мого досвіду була робота саме з таким типом людей. Вона розкрила сильні позитивні тенденції, що існують і в них, і в усіх нас на найбільш глибинному рівні» [16, с. 471].

Коли я утримуюсь від того,
щоб чіплятися до людей,
вони турбуються про себе самі.
Коли я утримуюсь від того,
щоб наказувати людям,
вони самі поводяться
правильно.
Якщо я утримуюся від
проповідування людям,
вони самі покращують себе.
Якщо я нічого не нав'язую
людям,
вони стають собою
[14, с. 378].

Список використаних джерел

1. Грач Р. Гуманістична течія у психології / Роман Грач // Психологія і суспільство. – 2017. – № 2 (68). – С. 33–40.
2. Кондаков И. М. Психология. Иллюстрированный словарь. / И. М. Кондаков. – 2-е изд. доп. и перераб. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – С. 500–501.
3. Марцинковская Т. Д. Теоретические и психотерапевтические концепции Роджерса и Франкла / Татьяна Даыдовна Марцинковская // Марцинковская Т. Д. История психологии. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 393–400.
4. Петрушин В. И. Карл Роджерс // В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. Психология здоровья. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – С. 124–126.
5. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.
6. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. – М.: Прогресс; Универс, 1994. – 478 с.
7. Роджерс К. Групповая психотерапия / Карл Роджерс. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 176 с.

8. Роджерс К. Р. *Две расходящиеся тенденции* / К. Р. Роджерс // *Экзистенциальная психология. Экзистенция*. – М. : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – С. 68–74.
9. Роджерс К. *Искусство консультирования и терапии* / Карл Роджерс. – М. : Эксмо, 2002. – 976 с.
10. Роджерс К. *Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в психологической практике* / Карл Роджерс. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2015. – 200 с.
11. Роджерс К. *Несколько важных открытий* / К. Роджерс // *Гуманистическая и трансперсональная психология : Хрестоматия*. – Минск : Харвест, М. : АСТ, 2000. – С. 6–18.
12. Роджерс К. *Становление личности. Взгляд на психотерапию* / Карл Роджерс. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 258 с.
13. Роменець В. А. *Історія психології ХХ століття* / В. А. Роменець, І. П. Маноха. – К. : Либідь, 1998. – 989 с.
14. Степанов С. С. *Психология в лицах* / С. С. Степанов. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 384 с.
15. *Теория личности К. Роджерса* // Райгородский Д. Я. *Психология личности : в 2 т. – Т.1. – Хрестоматия*. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ», 1999. – С. 351–378.
16. Фрейджер Р. *Личность: теории, эксперименты, упражнения* / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 864 с.
17. Холл К. С. *Теории личности* / К. С. Холл, Г. Линдсей. – М. : «КСП+», 1997. – 720 с.
18. Хьелл Л. *Теории личности* / Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2014. – 607 с.
19. Шульц Д. П. *История современной психологии* / Дуан П. Шульц, Сидни Элен Шульц // Под ред. А. Д. Наследова ; пер. с англ. А. В. Говорунов, В. И. Кузин, Л. Л. Царук. – СПб. : Изд-во «Евразия», 2002. – 532 с.
20. *Эволюция психотерапии : в 4 томах.* / Под ред. Джеффри К. Зейг ; пер. Е. Проценко, А. Гнездицкой, Л. Ерашовой, Е. Курдюковой. – Т. 3. «Let it be...». *Экзистенциально-гуманистическая психотерапия* – М. : Класс, 1998. – 304 с.
21. Ярошевский М. Г. *Гуманистическая психология* / М. Г. Ярошевский // *Ярошевский М. Г. История психологии. От античности*

до середины XX века. – М. : Издательский центр «Академия», 1997. – С. 300–309.

22. Rogers C. R. *Autobiography*. / In E. Boring, G. Lindzey (eds.). *A history of psychology in autobiography*. – New York : Appleton-Century-Crofts, 1967. – Vol. 5. – P. 341–384.

23. Rogers C. *Client-Centered Therapy* / Carl Rodgers. – Cambridge Massachusetts : The Riverside Press, 1951. – 576 p.

24. Rogers C. *Freedom to learn : a view of what education might become*. / Carl Rogers – Columbus, OH : Charles E. Merrill, 1969. – 368 p.

25. Rogers C. R. *On becoming a person: A therapist view of psychotherapy* / Carl Rogers. – Boston : Houghton Mifflin, 1961. – 420 p

DASEIN АНАЛІЗ.М. БОСС

МЕДАРД БОСС (1903–1990)

«Коли я щось забуваю, я завжди забуваю частину себе самого. Коли щось уникає мене, мої взаємини з цією річчю також втрачаються. А ці взаємини якраз і є те, що конститує структуру моєї екзистенційної відкритості, тобто те, ким я власне є. Коли я щось забуваю, моя екзистенція зменшується. Отже, і пригадування, і забування стосуються не стільки ментальної здатності нашого розуму, скільки присутності або відсутності речей у відкритому просторі мого буття-у-світі, власне речей, а не їх репрезентацій».

«Смерть – це нездоланна межа людського існування ... Ми відкриваємо стосунки, які є основою для всіх почуттів благоговіння, страху, трепету, дива, печалі та поваги перед чимось більшим і могутнішим ... Тільки таке буття-до-смерті може забезпечити передумову того, що Dasein зможе звільнитися від поглинання нею, підпорядкування та здачі себе на речі та відносини повсякденного



Медард Босс (Medard Boss) – швейцарський психіатр, психолог, представник екзистенційного психоаналізу, який запропонував першу психотерапевтичну екзистенційну концепцію. Його версія екзистенційного аналізу за формою була психоаналітичною терапією, реформованою на основі хайдеггерівської філософії. При збереженні аналітичного понятійного апарату та методів, вони тлумачилися в екзистенційному чи, за М. Боссом, онтологічному контексті.

життя та повернутися до себе».

М. Босс

Основні праці М. Босса

«Значення та зміст сексуальних перверзій» (1949);
«Вступ до психосоматичної медицини» (1954);
«Аналіз сновидінь» (1953);
«Психоаналіз і Dasein аналіз» (1957);
«Психіатр відкриває Індію» (1959);
«Основи медицини» (1971) та ін.

За Dasein аналізом М. Босса нове бачення процесу терапії розглядається з погляду цілісності вищого рівня в екзистенціалі буття-разом, і ще вищого – буття-у-світі. Важливість цих тем на початку ХХІ ст. не викликає жодного сумніву. Безпомилково можна сказати, що від того, як ми збудуємо структури нашого буття-разом і буття-у-світі, залежить майбутнє усього людства.

Медард Босс народився 4 жовтня 1903 р. в одній з найбагатших сімей швейцарського міста Сент-Галлена. Навчаючись у школі, він мріяв стати художником, проте, зважаючи на те, що його батько не любив «не грошові» професії, доля склалася так, що М. Босс поїхав до Відня вивчати медицину, де, будучи студентом, пройшов річний курс психоаналізу в З. Фрейда, і вважав це однією з найбільш значущих подій свого життя.

Після навчання у Відні, в 1928 р. М. Босс повернувся до Швейцарії, де так само, як Л. Бінсвангер, починав свою діяльність як психіатр у відомій швейцарській клініці Бургхельці, очолюваній Е. Блейлером, і з 1928 по 1932 р. був його асистентом [7]. Отримав ступінь доктора медицини в Цюрихському університеті. Тоді ж він почав вивчати психоаналіз у Ханса Бен-Ешенбурга та медицину – в Еугена Блейлера. Упродовж наступних двох років М. Босс проходив психоаналітичну підготовку в Лондоні та Німеччині у відомих учених-аналітиків – Ернеста Джонса, Карен Хорні, Отто Феніхеля та Вільгельма Райха й, окрім цього, співпрацював із Куртом Гольдштейном. Наприкінці 30-х рр. М. Босс познайомився з К.-Г. Юнгом і впродовж десяти років відвідував його семінари. Повернувшись до Цюриха в тридцятитрьохрічному віці, займався ортодоксальним психоаналізом. Познайомившись із терапевтичним

методом З. Фрейда, М. Босс був незадоволений теоретичними основами психоаналізу.

Тоді ж Медард Босс зустрівся з Л. Бінсвангером, який упродовж кількох років намагався знайти філософське обґрунтування психіатрії і психотерапії. Саме Л. Бінсвангер ознайомив М. Босса з працями Мартіна Хайдеггера.

Медард Босс виявився найбільш послідовним учнем М. Хайдеггера. На питання Еріка Крейга, як відбувалося осмислення та розвиток концепції М. Хайдеггера у творчості самого М. Босса, він відповів, що «горизонти думки М. Хайдеггера були настільки широкі, що він не завжди мав можливість слідувати до них за своїм учителем» [13]. Іншими словами, для М. Босса того, що він взяв у М. Хайдеггера, виявилось цілком достатньо, щоб повністю переглянути власний підхід до медичної та психологічної практики. Більш того, багато з М. Хайдеггера ще залишилося не затребуваним і за словами самого М. Босса, ще чекає свого часу. Точніше буде сказати, що фундаментальна онтологія М. Хайдеггера – це базис, фундамент, на якому Медард Босс зводить свою будівлю Dasein аналітично орієнтованої медицини та психології (Grundriss der Medizin und Psychologie). Складність розуміння мови М. Хайдеггера автоматично перейшла і на М. Босса, внаслідок чого, аж до теперішнього часу, книги М. Босса відомі скоріше у вузьких колах, ніж у широких.

Наукові дослідження М. Босса було перервано Другою світовою війною, в роки якої він служив офіцером медичної служби.

1946 р. став поворотним в інтелектуальному житті М. Босса. Він особисто познайомився з М. Хайдеггером, і між ними встановилися дуже дружні стосунки [7]. Після ретельного вивчення праць М. Хайдеггера в 1947 р. М. Босс їде до опального філософа в Німеччину (Шварцвальд). Відтоді їх зустрічі та листування були регулярними і перетворилися на 25-річну дружбу, яку перервала смерть М. Хайдеггера в 1976 р. Після зустрічі з М. Хайдеггером М. Босс написав низку праць у руслі Dasein аналітичного підходу: «Значення та зміст сексуальних перверзій» (1949 р.); «Вступ до психосоматичної медицини» (1954); «Аналіз сновидінь» (1953 р.); «Психоаналіз і Dasein аналіз» (1957 р.). У результаті тісного співробітництва з ним М. Босс створив екзистенційну форму психології та психотерапії, яку він назвав Daseinalyse [7].

У 1956-1958 рр., вивчивши хінді в інституті К. Юнга, М. Босс

здійснив дві піврічні поїздки до Індії. В Індії М. Босс викладав в університетах і консультував пацієнтів у шпиталях, окрім того, відвідав кілька ашрамів, де ознайомився з духовним досвідом індійських гуру, один з яких – Свами Говінда Каул здійснив на М. Босса глибокий вплив. М. Босс писав, що був уражений надзвичайною людяністю Каула і його абсолютним спокоєм, а його зовнішність ніби випромінювала гідність, зрівняну, мабуть, із гідністю стародавніх царів. Велич у його очах і вагомість слів були дивовижними й водночас усі його жести були скромними і природними. Такий вплив М. Босс порівнював із впливом Фрейда та Хайдеггера. Результатом поїздок М. Босса стала книга «Психіатр відкриває Індію» (1959 р.).

У 1971 р. у світ вийшла основна праця М. Босса «Основи медицини», в якій автор детально описав співвідношення медицини та психології. Через чотири роки М. Босс написав свою останню роботу «Вчора я бачив сон», де узагальнив досвід Dasein аналітичної інтерпретації сновидінь, зачіпаючи, крім іншого, проблему співвідношення і розмежування станів сну та неспанья.

Упродовж свого життя М. Босс був надзвичайно діяльною людиною. Він брав активну участь у житті європейського психіатричного, психоаналітичного та філософського товариств. На початку 50-х рр. заснував Міжнародну Федерацію Медичної психотерапії і тривалий час був її президентом. Приблизно тоді ж спільно з Манфредом Блейлером (сином Еугена Блейлера) і Густавом Баллі, М. Босс був фундатором Інституту медичної психотерапії в Цюріху. В 1971 р. на базі цього інституту організовано Dasein аналітичний інститут психотерапії та психосоматики, що існує досі. Він також був президентом Інституту екзистенційної психотерапії та психосоматики в Цюріху [7].

Теоретична концепція Медарда Босса (погляди М. Босса викладаються за В. В. Летуновським [5]). Згідно з концепцією Медарда Босса, кожен дослідник має певні донаукові поняття про загальну природу та цілі людини. Не суть важливо, усвідомлює він їх, чи намагається уявити себе «власне практиком». М. Босс стверджував, що досі психотерапевти вірять, що їх терапевтичні підходи знайшли відображення у різних психодинамічних теоріях людської психіки (З. Фрейд, В. Райх, К. Хорні, К. Юнг, Г. Салліван). Проте, жодна з них не може претендувати на адекватне розуміння психотерапевтичного процесу, оскільки ніхто з них не може

відповісти на питання: «Що таке людська психіка, людські взаємини, і взагалі, як власне людина може існувати?». М. Босса цікавило питання, як взагалі тілесноподібна психіка або саморегульована лібідозна система (за З. Фрейдом) може сприймати, розуміти, любити або ненавидіти когось? Те ж саме стосується і таких явищ, як перенесення і захист, оскільки саме вони є центральними чинниками терапії.

Як і Л. Бінсвангер, М. Босс надавав особливої значущості фундаментальній онтології Мартіна Хайдеггера, яка стосовно терапевтичної практики найбільш концентровано представлена в концепції Dasein аналізу, і, за М. Боссом, полягає, насамперед, у тому, що Dasein аналіз дозволяє подолати вищезгадані недоліки базових антропологічних понять у психологічному мисленні, недоліки, внаслідок яких ми досі схожі на тих, хто шукає у темряві. Dasein аналіз здатний це зробити за допомогою експліцитної артикуляції розуміння людини, яке керує нашими терапевтичними діями, незалежно від вторинних теорій, того розуміння, яке ми не завжди усвідомлюємо, але яке в нашій практичній діяльності є вирішальним.

Технічно Dasein аналітичний підхід Медарда Босса полягає в опитуванні терапевтами своїх пацієнтів. Щоб повністювилікувати – потрібно все випитати. Процес опитування сприяє звільненню пацієнтів для максимально можливого використання своїх можливостей. Не випадково М. Босс говорив, що психоаналіз запитує «Чому?», а Dasein аналіз – «Чому б ні?» [11, с. 16].

Dasein аналіз «підходить» до людини дуже обережно, не довіряючи ніяким прекоцептам, якими б очевидними вони не здавалися. Це означає, насамперед, те, що ми уникаємо сліпого примушування людини щось робити, оперуючи такими поняттями як «особа», «свідомість», «психіка» тощо. Dasein аналіз закликає нас сприймати людину такою, якою вона є, не інтерпретуючи. Парадокс полягає в тому, що простий підхід до людини дозволяє зробити великі відкриття про сутність людської природи. Одне з таких відкриттів полягає в тому, що людина існує лише по відношенню до об'єктів і до інших людей у її світі.

Поняття «буття-в-світі» – центральне в Dasein-аналізі М. Босса, він вірить, що люди не мають існування, окремого від світу, і світ не має існування, окремого від моделі «Людина розкриває світ». Становлення людини та світу завжди взаємопов'язані: зі зростанням чи зупинкою в зростанні одного зростає і відповідно зупиняється в

рості й інший [1].

Для того, щоб мати певні взаємини, людина повинна розуміти, що щось існує і може існувати. Відповідно, людське буття-у-світі можна уподібнити висвітленню присутності всього, що може відбутися. І лише в цьому висвітленні речі можуть бути насправді природними. Людина фундаментально є духовною світлістю, і саме такою вона існує у світі. Причому, не важливо, йдеться про усвідомлені, чи про неусвідомлені дії та стосунки людини.

«Здатність людського Dasein бути відкритим до світу означає не просто здатність відкривати речі за місцем знаходження у часі та просторі, але й шляхи миттєвого розуміння інших людських істот, які в своєму бутті-в-світі також не відокремлені від речей, як і я сам. Ці інші людські істоти ніби там і одночасно разом зі мною. Людство в цьому сенсі схоже на світлу днину, загальна світлість якої складається з окремих променів кожної окремої людської істоти (буття-в-світі-разом). Тому ми можемо говорити про те, що ми ділимося цим світом з іншими (Mitwelt). Світ Dasein – це світ буття-разом», – пише М. Босс [5].

Екзистенційну психологію іноді звинувачують у соліпсизмі, в тому, що вона бачить кожного індивіда як такого, що живе у власному приватному світі, не знаючи нічого про світ, в якому живе інший. М. Босс відкидає справедливість такого звинувачення. Душа завжди співіснує або перебуває з іншими в тому ж світі. Їх загальна відкритість світу дозволяє феноменам висвічуватися одними і тими самими осмисленими способами для всіх людей. Існування людини ніколи не приватне, крім патологічних випадків; це завжди поділ світу один з одним [1].

Сутність і мета Dasein аналізу – це відкритість екзистенції, наша власна відкритість у бутті, так щоб інші люди, об'єкти, події та навіть саме існування як такі могли з'явитися, стати очевидними, пізнаними, зрозумілими тим шляхом, який найбільше відповідає їх сутнісній природі. Ці суцї через нашу відкритість прагнуть з'явитися у світ і закликають нас відповісти на їх заклик. Саме в цьому полягає наша відповідальність.

М. Босс вважає, що немає ніякого сенсу говорити про існування чого б то не було, якщо немає того, хто «висвічує» це суще. Без людського сприйняття немає і предмету. М. Босс спеціально зазначає: мова повинна йти не тільки про предмети, створені людською працею; існування будь-якого предмета залежить від

нашого бачення. «Ось чому, – пише він, – ми ніколи не можемо знати, що було, коли ще не з'явилася людина. Ми не можемо навіть вирішити, правильно чи ні стверджувати, що Альпи перебували тут до того, як з'явилися перші людські істоти. Строго кажучи, ми ніколи не можемо сказати, що було до людини». Людина та світ один без одного не існують, вони конституують одне одного, будучи, власне кажучи, єдиним буттям-в-світі. Люди не мають існування, окремого від світу, і світ не має існування, окремого від людей. Як неодноразово повторює М. Босс, «людина розкриває світ». Цікаво, що М. Босс в останніх роботах став вводити дефіс в вираз «Da-sein», можливо, щоб підкреслити, що «Da» означає не просто «там», а «саме там», «ось там». У відкритості людини буття отримує можливість проявити себе, але сама ця відкритість можлива лише завдяки тому, що буття відкривається людині [7].

Отже, як об'єкти не можуть показати себе без «світла» людини, так і людина не може існувати без присутності всього, із чим вона зустрічається. Якщо людина не знаходить свого місця у зустрічі з об'єктами, рослинами, тваринами і людьми, то як тоді вона може бути разом з ними? Навіть про фізичне світло ми не можемо нічого сказати, поки воно не освітить те, що оточує. Отже, шлях до вивчення людини лежить у дослідженні її світу: речей і людей, з якими вона взаємодіє.

Dasein як світло Буття. Аналогія зі світлом є важливою в концепції М. Босса. Власне феномен світу як такий означає «висвічуватися», виходити на світло з темряви. М. Босс розуміє *Dasein* як те, що «висвічує», виводить речі «на світло». Метафора світла та висвічування визначає зокрема й розуміння М. Боссом таких понять як «психопатологія», «психологічний захист», «терапевтичний стиль», «інтерпретація сновидінь». Захист, за М. Боссом, – це «не висвітлення» окремих аспектів життя, а психопатологія (як стан людини), схожа на вибір життя у темряві. Терапія повертає людей до їх базової відкритості. Такий процес можна назвати висвітленням [9, с. 81].

Ми всі як люди живемо не в ізольованому, а спільному світі (екзистенціал буття-разом). Зустрічаючись, ми висвітлюємо один одного, дозволяємо один одному бути людськими істотами. Людська екзистенція – це окрема (спільна) екзистенція.

Одна з найважливіших «пропозицій» пацієнтові з боку *Dasein* аналізу Медарда Босса полягає в тому, щоб «відпустити речі»

(Gelassenheit), дозволити їм бути такими, якими вони є. Ми повинні дещо більше довіряти життю, долі. Нам варто стрибнути у воду, замість того, щоб постійно пробувати, чи не дуже вона холодна. Замість того, щоб утримувати світло Dasein у вузькому сфокусованому пучку, нам треба дозволити йому вилитися вільно.

Наступний важливий момент щодо ідеї висвітлення – це пояснення нашого розуміння. Через спалах світла в темряві ми починаємо бачити те, чого раніше не бачили. Важливо зрозуміти, що це не процес накопичення інформації. Це ніби своєрідний інсайт, що дозволяє охопити ситуацію в цілому і тим самим її зрозуміти. Висвітлення у М. Босса тісно пов'язане з відкритістю. Чим більше людина відкрита, тим яскравіше світло. Для наочності можна скористатися метафорою вікна. Вікна невротиків вузькі й темні, психотиків – маленькі дірочки, які ледве пропускають промінь світла. Саме інсайт (спалах, осяяння) дозволяє світлу прорватися через усі перешкоди та висвітити речі з темряви, лише в цьому випадку ми здатні ці речі зрозуміти або усвідомити, точніше, зрозуміти їх значення та сенс. «Фундаментальним принципом, що лежить в основі психотерапії, повинна бути, згідно М. Босса, повна відкритість пацієнта. М. Босс установлює своїм пацієнтам те ставлення до світу, яке М. Хайдеггер слідом за середньовічними містичками позначав поняттям Gelassenheit, яке означає стан людини, «що дозволяє бути як є» всьому, що проявляється. Невротики та психотики страждають від жорстокої заданості, відсутності спонтанності, обмеженості бачення світу. «Дозвіл бути як є» всьому, що проявляється в житті, – головна умова успішного лікування» [7].

Також важливо зрозуміти, що розуміння у даному випадку – це не лише ментальний процес. Іноді ми кажемо: «Він мене розуміє», або «Вона мене розуміє», маючи на увазі щось складніше і глибше, ніж ментальний процес розуміння значення слів. «Я живу з ним тому, що він мене розуміє». Що в цьому випадку означає «розуміти»? Як можна зрозуміти людину? М. Босс відповідає на це питання так. Зрозуміти – означає дозволити іншій людині бути у відповідності з її внутрішніми потенціями, сенсами, її сутністю. Отже, висвітлити – це і є зрозуміти, лише це розуміння стосується не тільки людини, а й усіх речей у світі. Саме в цьому полягає сутність висвітлення як інсайту. Дещо по-іншому ідею про те, як людина пізнає істотні речі в своєму житті, «висвітлив» відомий

філософ М.К. Мамардашвілі [6].

Відкритість. М. Босс наголошував на тому, що відкритість людини не є однією з чисельних її властивостей, водночас, це і не властивість простору. «Зазначимо, що просторовість не є відкритістю сама по собі. Власне істота є фундаментальною відкритістю у розумінні можливості щось досягнути. Водночас – це не щось інше, як бути відкритим для досягнення та розуміння речей» [10]. Відвертість завжди для того, щоб зустріти речі такими, якими вони є, а не для чогось іншого. «Якщо це не так, то як взагалі що-небудь може з'являтися у полі зору людини в своєму значенні?» – запитував М. Босс.

Важливим моментом, на думку М. Босса, є те, що людська відкритість не пасивна «як порожня кімната, куди заносять меблі». Людська відкритість передбачає відповідальність у сенсі відповіді речам, вибору власного ставлення до них. «Відкритість людської екзистенції складається з можливості досягнення присутності та значення того, що зустрічається, а також із можливості відповісти феноменам, що зустрічаються, способами, які відповідають їх значенню» [10].

Для того, щоб краще зрозуміти ідею відкритості М. Босса, очевидно, варто розпочати зі світу. М. Босс вважав, що людину можна зрозуміти лише як людину в світі (буття-у-світі). Якщо ж розглядати людину як окрему замкнуту свідомість, відокремлену від світу явищ, у якому вона існує, то зрозуміти людину неможливо. У цьому сенсі відкритість розуміється як здатність до взаємодії, що розвиває та збагачує людський організм і особистість. Можна провести аналогію з таким хімічним процесом, як обмін речовин. Організм може рости тільки за умов обміну речовин із навколишнім середовищем. Якщо ж такого обміну не буде, якщо організм заблокує обмін речовин, то він почне гнити. Коли обмін речовин припиняється, починається гниття.

Для М. Босса відкритість – це досить широке поняття, і, насамперед, це відкритість людини світу для взаємодії з ним. Відкритість – головна характеристика людської екзистенції. Щодо застосування у феноменологічному аналізі, то це означає, що краща теоретична орієнтація, яку може прийняти феноменолог, – це відмова від будь-якої теоретичної орієнтації. Щоб зрозуміти те, із чим він стикається, потрібно відмовитися від будь-яких апріорних схем, інтерпретацій і заданих принципів, дати феноменам говорити самим за себе. Головний принцип Dasein аналізу, – це дати тому, що

ми бачимо, з'явитися у своєму власному значенні та відповідно до цього унікального для кожного феномену значення, поставитися до нього, відповісти на його заклик. Основна місія людини, за М. Боссом, це дати буттю проявити себе. І лише завдяки нам, людському існуванню, буття може виявитися як таке.

Присутність. Присутність разом з відкритістю у концепції М. Босса займають одне із чільних місць. Іноді навіть поняття *Dasein* перекладають як присутність (наприклад, у всіх перекладах М. Хайдеггера, зроблених В.В. Бібіхіним). Можливо, одне з найважливіших міркувань щодо останнього – це те, що без нашої присутності нічого здійснитися не може. Йдеться не лише про фізичну присутність, але й психічну. Тобто ми можемо бути фізично присутніми на цьому місці, а думкою – дуже далеко. Нам не цікаво розмовляти з людиною, яка подумки й емоційно відсутня: складається враження, що ми розмовляємо з порожнім місцем [10].

Тема присутності наскрізною ниткою проходить і через психотерапевтичну практику, без повноцінної присутності терапевта та пацієнта в психотерапевтичному процесі терапія як така не відбудеться. Окрім того, саме повноцінна присутність психотерапевта в психотерапевтичній ситуації й несе в собі основний ефект зцілення. Це міркування можна проілюструвати словами Фріца Перлза. Коли його запитали, як йому вдається досягати успіхів у своїй терапевтичній роботі, він відповів: «У мене є очі, вуха і я не боюся» [15]. У цьому вислові Ф. Перлза вміщено дві найважливіші для ідеї присутності думки. Перша – це відкритість, тобто не думати про щось своє, не зіставляти з теорією й зі своїм минулим досвідом, не відволікатися, бути уважним. І друга – не боятися. Останнє означає, насамперед, не боятися взяти на себе відповідальність за те, що зараз відбудеться, а також за те, що після цього станеться. Отже, присутність включає в себе відкритість і відповідальність, причому останню у двох її значеннях: як готовність відповісти та готовність узяти її на себе.

Значення можливостей у Dasein аналізі. Можливість у розумінні М. Босса суттєво відрізняється від традиційного її розуміння. Якщо традиційний підхід до поняття можливості, що йде від Аристотеля і, можливо, досяг кульмінації в теорії А. Маслоу, розуміє її як закладену в нас потенцію, то для М. Босса можливість – це нездійснена реальність. Можливості знаходяться не всередині нас і не поза нами, вони закладені в самій структурі нашого існування, у

світі. І ми володіємо здатністю перетворювати їх на реальність. Людська екзистенція, за М. Боссом, існує як ансамбль можливостей. Власне, ми існуємо, як можливості ставлення до світу. Як людські істоти ми не лише маємо можливості висвітлювати речі в світ, але також обирати тип стосунків, у яких ці речі можуть бути висвітлені. А це означає можливість вибору, як ставитися до тих речей, з якими ми стикаємося.

Поняття можливості, за М. Боссом, тісно пов'язане з ідеєю свободи людини. Міра свободи, якою володіє людина, істотно більша, ніж міра свободи, якою володіють інші істоти, тому що люди здатні розуміти буття, бачити можливості. Проте не всі можливості можна бачити водночас, і не всі можливості можуть бути здійснені разом. Окремі можливості ми реалізуємо зараз, інші – відкладаємо на потім, а від деяких відмовляємося взагалі. І кожен з нас безпосередньо відповідає за вибір своїх можливостей. Така відповідальність лежить на нас завжди, незалежно від того, хочемо ми цього, чи ні.

М. Босс наполягав на тому, що кожна можливість має реальне буття, і немає можливості більш-менш актуальної у даний конкретний момент. Він називав поняття «актуалізувати» та «реалізувати» такими, що дезорієнтують, оскільки вони натякають на те, що одні можливості актуальніші або реальніші, ніж інші. Згідно з М. Боссом, нездійснені можливості є не менш реальними, ніж ті, які здійснені. Тому, вважає вчений, говорити про актуалізацію можливостей неправомірно.

Отже, *Dasein* – це сукупність можливостей для буття у світі, та лише одна з них у даний конкретний момент може бути здійсненою, інші залишаються не реалізованими. Саме таке розуміння людської істоти як сукупності можливостей для розуміння світу та ставлення до нього – постійний предмет уваги психотерапевта в його практиці. Звідси випливає основне питання *Dasein* аналізу «Чому б ні?», замість каузального «Чому?» – психоаналізу. Питання «Чому б ні?» спонукає клієнта брати до уваги ширший спектр можливостей свого існування, а також прийняти на себе відповідальність за їх вибір [9, с. 81-89].

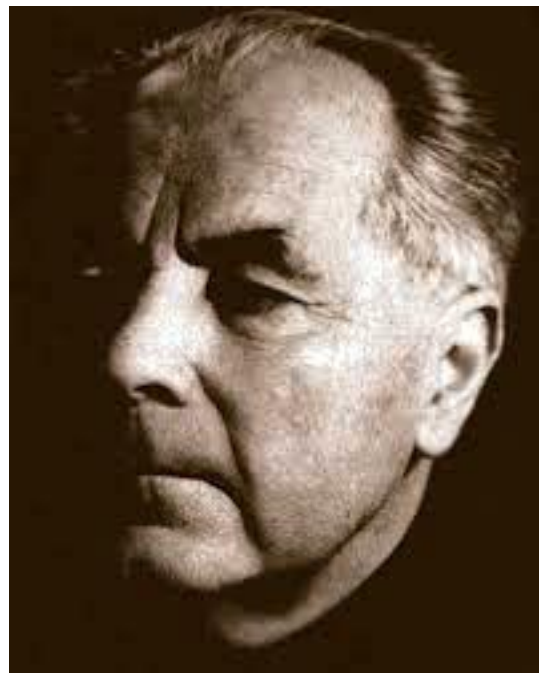
Значення свободи в Dasein аналізі. М. Босс стверджував, що для того, щоб мати можливість вибору, що власне і складає сутність індивідуальної свободи, потрібна можливість такої можливості, своєрідна пре- або до-свобода, яка є основою нашої індивідуальної

свободи, – наша фундаментальна відкритість. Існує два можливі вибори як прояви людської свободи: з якою річчю мати справу та як саме. Звичайно, людська свобода, як і все людське, не є абсолютною. Проте, не варто забувати, що навіть обмежена свобода – теж форма свободи.

Свобода волі або вибору для М. Босса не підлягає сумніву, для нього вона є основою обов'язку людини здійснити свою екзистенцію, тобто максимально повно реалізувати можливості, що випадають на долю людини. «Якби люди не мали свободи вибору: піклуватися їм про реалізацію можливостей свого існування чи ні, тоді не було б провини, здоров'я та патології, не було б терапевтичного звільнення» [10, с. 123].

Цілі терапії М. Босс бачив (як і З. Фрейд) у тому, щоб звільнити людину від обмежень невротичної несвободи. Виникає запитання, як Dasein, спочатку вільне та відкрите, стає невротично обмеженим і замкнутим? М. Босс відповідає: «Люди справді народжуються вільними та відкритими. Проте з народження вони під впливом не «можна» і «роби, як я» втрачають свою початкову свободу». В зв'язку із цим М. Босс згадує фрейдівське Супер-его і хайдеггерівське das Man. «Проте, вище перелічене – лише один зі шляхів, через який початкові свобода та відкритість можуть бути втрачені, а ще можуть бути хвороби та нещасні випадки».

Проте цими обмеженнями неможливо «звузати» справжню природу Dasein. Відповідно, мета терапії – повернути людині її початкову свободу та відкритість. Хвороба – це не що інше, як блокування цієї початкової відкритості та свободи Dasein, що означає неможливість жити, реалізуючи ті потенції, які краще можуть бути нами здійснені, наші таланти. Ми говоримо, що вільна людина здорова, тому що вона є вільною спочатку. Повертаючи людину до свободи, ми повертаємо її до її початкової відкритої природи, а, отже, і до здоров'я. Чим глибшою є «рана» (ступінь набутої несвободи), тим серйознішою та тривалішою має бути



робота терапевта зі звільнення від неї.

Базові екзистенціали. Намагаючись зрозуміти сенс людської екзистенції за допомогою феноменологічної герменевтики, Dasein аналіз фокусує свою увагу на екзистенціалах – характеристиках, що конституують людську екзистенцію. Іншими словами, до визначення екзистенціалу непридатний термін «поняття» [8]. Екзистенціали є необхідними рисами людського існування, без яких воно не може розглядатися. М. Босс виокремлює такі найважливіші екзистенціали:

- просторовість;
- темпоральність;
- тілесність;
- буття-у-світі;
- налаштованість;
- історичність (історична пам'ять);
- смертність (буття-до-смерті).

М. Босс розробив екзистенційну антропологію на базі хайдеггерівської фундаментальної онтології. Більшість з описаних ним екзистенціалів він запозичив з останньої. Всі екзистенціали, за М. Боссом, вічні й однаково справжні. Він говорив, що було б неправильно розуміти його екзистенціали в певній ієрархії. Будь-який феномен людського існування може бути розглянуто в кожному із цих екзистенціалів. Саме завдяки єдності всіх екзистенціалів людська істота може бути охарактеризована як власне людська. Виокремлені екзистенціали, за М. Боссом, це сутність людяності людини. Завдяки їх єдності ми здатні осягати значення того, із чим стикаємося на нашому шляху таким, яким воно є насправді.

Присутність людини у світі завжди характеризується присутністю в конкретний момент часу в конкретному місці. У підході до розуміння людської екзистенції ми, насамперед, осягаємо те, що людина є щось у часі та в просторі. Тому першими екзистенціалами, з яких М. Босс починає дослідження найістотніших рис людської екзистенції, є просторовість і темпоральність [3].

Екзистенція з усіма її «екзистенціалами» існує не в матеріальному світі, а у світі смислів. Тому вона не детермінується ззовні якимись причинами, але визначає сама себе в акті вибору. У зв'язку із цим М. Босс відкрито заявляє, що на противагу більшості дослідників природи нашого часу він є прихильником вчення про свободу волі, яка представляє безпосередньо даний феномен і не

потребує будь-яких доказів [2].

Просторовість людського існування. М. Босс вважав, що все на цьому світі присутнє у просторі так, що будь-яка річ може бути виявлена у певний момент часу в певній точці простору. Причому простір зазвичай уявляється нам у вигляді великого «космічного контейнера». Конкретна річ своїм обсягом займатиме певну частину простору, який можна виміряти. Простір при цьому зводиться до порожнього інтервалу між двома об'єктами. Людина також є однією з речей у просторі. Така концепція служить відправною точкою для математичного та геометричного завоювання простору природничою наукою.

Проте, згідно з концепцією М. Босса, перенесення такого розуміння поняття простору на людську дійсність є неправомірним, оскільки при зведенні простору до звичайного інтервалу між об'єктами відбувається його не виправдана редукція або ж, за словами М. Босса, «тотальне спустошення». Йдеться про те, що поза увагою залишаються значення та сенс речей, що знаходяться у просторі.

М. Босс ілюстрував це на прикладах, зокрема, порівнюючи простір комп'ютера та людини. Що стосується комп'ютера, то до нього цілком застосовна класична ідея просторовості природничої науки: він займає певну частину простору, його об'єм вимірюваний та ін. Комп'ютер має електричні та фізичні межі, тоді як межі людини докорінно відрізняються від них: «Неважливо, наскільки я близький до цих речей геометрично, я для них ніколи не матиму якогось значення, сенсу», – зазначав М. Босс. Жоден комп'ютер не може мати світу, у відкритості якого висвітлюються інші речі. Жоден фізичний об'єкт не може існувати в двох точках одночасно, а людина може. У зв'язку із цим М. Босс навів приклад свого друга, який прямує до спортивного магазину. Перебуваючи в дорозі, він одночасно подумки присутній у тому місці, куди прямує, – спортивному магазині. Крім того, на відміну від комп'ютера, його друг усвідомлює свою присутність, за словами М. Босса «він відкритий сприйняттю своєї присутності», тоді як неживі істоти закриті до сприйняття своєї присутності, а також присутності інших істот.

«Мій простір і простір мого друга докорінно відрізняється від простору неживих речей. Простір між мною та дорожнім знаком, або мною та моїм другом є відкритістю. Як і відкритість, він вільний і ясний. Дорожній знак може ніколи не з'явитися перед нами. Хтось може збудувати стіну між нами і знаком. Проте для

того, щоб ідея стіни в просторі була йому зрозумілою й усвідомлювалася ним, він повинен попередньо зрозуміти простір саме як відкритість», – писав М. Босс [10, с. 87-89].

У німецькій мові слово простір (Raum («раум»)) за значенням близьке до російського «место», воно походить від дієслова «rgümen», що означає «звільняти місце, прояснювати». А якщо звільняти – то звільняти для чогось. У підході до розуміння людської просторовості для М. Босса важливим є ще одне німецьке дієслово – leuchten («лайхен»), висвічувати. Останнє означає не освітити в звичному значенні цього слова, а, швидше, переводити на світло з темряви. Отже, простір людини, за Медардом Боссом, – це світле відкрите місце, в якому речі, події й інші люди з'являються нам, несучи для нас своє значення та сенс. Те, із чим ми стикаємося в просторі, завжди має для нас певну значущість, воно відкривається для нас через сенси, певні контексти значущості. Саме значущість, згідно з М. Боссом, структурує просторові співвідношення у нашому світі.

Отже, простір М. Босса – це не стільки геометричний простір, скільки простір можливості, значення та сенсу: «Просторовість людського світу відкрита, вільна та ясна так, що феномени можуть звертатися до нас через неї в своєму значенні та контексті відношень» [10, с. 89].

Відповідно, не лише наша фізична діяльність визначається екзистенціалом просторовості, але й ментальна. Наприклад, коли ми візуалізуємо щось, то встановлюємо стосунки із самою річчю, а не з якоюсь суб'єктивною репрезентацією усередині нас. Специфіка візуалізації полягає у самому акті, який дозволяє тому, хто візуалізує, бути присутнім у тому, що він візуалізує. Візуалізація є особливим просторовим модусом буття-в (буття-в чомусь). Наприклад, ми можемо уявити те, чого насправді, в природі не існує. Зокрема, діамантовий палац. Ми можемо його уявити, маючи чіткий зоровий просторовий образ. Ми можемо перенести себе туди, де нас фізично немає. Ми просторово знаходимося в одному місці, а подумки, в уяві, можемо опинитися в іншому. При цьому М. Босс акцентував увагу на тому, що, коли ми уявляємо певний об'єкт, який у даний момент з нами фізично не присутній, то ми реально опиняємося там, де він знаходиться, ніби переносимося туди. Він знаходиться не тут, де перебуває наша тілесна оболонка, а там, де той об'єкт, який ми собі уявляємо. Міркування М. Босса

перегукується з теорією образу світу О. М. Леонтьєва [4], який показує, що образ предмета знаходиться не в нашій голові, свідомості, а локалізується нами в світі на тому місці, де знаходиться предмет. Сприймаючи образ світу, ми переносимося в ту точку, де цей предмет знаходиться. Про це ж говорив М. Босс, – коли ми щось візуалізуємо, ми встановлюємо стосунки не із суб'єктивною презентацією, не з її образом усередині нас, а, власне, з річчю [10, с. 86-93].

Темпоральність. М. Босс вважав, що час – це щось знайоме нам із самого початку, він є невід'ємною частиною нашого життя. Проте, та увага, яку ми приділяємо нашому ставленню до часу, не відповідає важливості предмету. Проблема полягає в тому, що спостереження за годинником зовсім не наближає нас до розуміння природи часу. Погляд на годинник може нам вказати на те, скільки часу пройшло з тієї миті, як щось відбулося, або скільки залишилося до того, як щось відбудеться. Час – це завжди час для чогось, для того, щоб щось відбулося. Будь-які вимірювання часу можливі лише тоді, коли час уже дано, – зазначає М. Босс.

Оскільки час – це завжди час для чогось, то перша фундаментальна характеристика часу, за М. Боссом, – це *значущість*. Час – це завжди час можливості, а оскільки зараз може бути актуалізована можливість як майбутнього, так і минулого, для опису природи часу більше підходять три виміри, а не один. Хоча, за М. Боссом, просторові аналогії в розмові про час взагалі не є доречними.

Проте час – це не лише час для чогось. Коли ми говоримо «зараз я пишу книгу» або «коли я завершу книгу», ми виражаємо другу фундаментальну характеристику часу – *здатність надавати дані* (datability). Тобто йдеться про те, що час має певну структурованість у сенсі конкретної фіксації даних. Коли ми говоримо «зараз», «тоді», «вчора», «завтра» або «коли я зроблю те-то», тим самим ми фіксуємо певні точки в часі, які можуть бути використані як окремі дані.

Третя фундаментальна характеристика часу, яку розглядав М. Босс, – це *протяжність* (тривалість) (expansiveness). Йдеться про те, що час може бути як дискретним, так і цілісним. Наприклад, ми можемо сказати «Я провів тут увесь цей вечір» або «Я всю зиму працював над планом будинку».

Остання, четверта фундаментальна характеристика часу, яку виокремив М. Босс, – це його *публічність*: «Коли я говорю своїй дружині, що я достатньо попрацював сьогодні, й що тепер пора

спати», це «тепер» може розумітися як негайно, без узгодження індивідуальних «тепер». Отже, «тепер» не вкорінене в одиничній людській істоті – воно має публічний характер.

М. Босс зазначав, що ці чотири фундаментальні характеристики часу стосуються не лише до «зараз», але й до «потім» і «коли». Отже, згідно з М. Боссом, час має не тільки звичні нам кількісні характеристики, але і якісні, такі, що стосуються значущості, публічності, цілісності, а також здатності надавати дані. Поза цими чотирма якісними характеристиками час як людський феномен зрозуміти неможливо.

У своїй критиці природничо-наукового підходу до розуміння часу М. Босс не зробив виключення і для теорії відносності А. Ейнштейна. Теорія відносності традиційно запитує про вимірність часу і, надаючи нові способи його вимірювання, не змінює самого підходу до розуміння природи часу. Прихильніше М. Босс ставився до Аристотеля, який, вивчаючи проблему співвідношення душі та часу, говорив про їх тісний зв'язок. Традиційні пресуппозиції про природу часу, наприклад, його поділ на об'єктивний і суб'єктивний, М. Босс не прийняв, утім, як і весь картезіанський дуалізм матерії та свідомості.

Для М. Босса принциповим був той факт, що люди можуть мати, а можуть і не мати часу. Що є підставою для того, щоб ми мали або не мали його? Відповідь М. Босса – це наше Буття-у-часі. Людське буття-у-часі докорінно відрізняється від буття-у-часі фізичних об'єктів. Для того, щоб ліпше зрозуміти, що ж означає мати час, М. Босс пропонував зрозуміти поняття «мати». М. Босс писав, що мати – це не завжди володіти. Ми говоримо «Я стурбований (Я маю неспокій)», іншими словами, я охоплений неспокоєм. У цьому сенсі неспокоєм ми не володіємо, а, швидше, він володіє нами. Так само можна сказати і про час, хоча прямої аналогії тут, звичайно, немає. Коли мій друг запитує мене: «Чи є у тебе час (чи маєш ти час) для прогулянки на озеро?», – і я, подумавши, відповідаю: «Є», – я маю на увазі не те, що маю в своєму розпорядженні якийсь резервуар часу, який можу за бажанням діставати. Мою увагу сфокусовано на тому, для чого я маю час, – на речі, появи яких я очікую.

«Завжди, коли я маю час, я очікую те, що повинно прийти, усвідомлюю, що зараз є (присутнє) і зберігаю те, що відбулося. Ця потрібність конститує мою «наявність часу» для чого б то не

було», – писав М. Босс [10, с. 99].

«Наявність часу» в смислі такої потрійності існування є способом людського буття. У цій «наявності» та виконанні потенційних шляхів буття, людська екзистенція розвивається та «дозриває». Вона витрачає свій час і, зрештою, коли буде витрачено час, відведений на цю екзистенцію, вона завершується. Така «наявність», власне, і є справжньою темпоральністю людського буття.

М. Босс зазначав, що в кожен момент часу ми поєднуємо властивим кожному з нас унікальним шляхом теперішнє, майбутнє та минуле. Отже, ми проводимо та формуємо миттєву структуру часу, й у такий спосіб реалізуємо наше буття у світі в його темпоральності [10, с. 93-100].

Людська тілесність. Тілесність людини визначається М. Боссом як тілесна сфера виконання людського існування. М. Босс – один із небагатьох екзистенціалістів, які приділяли серйозну увагу тілесності людини. Тілесність не обмежується тим, що є під шкірою; вона поширена, як і ставлення до світу. М. Босс говорив про продовження тілесності як способу буття-у-світі. Він наводив приклад вказування на щось. Тілесність простягається до того об'єкта, на який вказують, і навіть далі, до всіх феноменів світу, з якими ми взаємодіємо. Така тілесність є проявом людської екзистенції, вона має не лише матеріальний, але й смисловий, екзистенційний смисл. Ставлення людини до світу завжди знаходить своє відображення в її ставленні до свого тіла.

Традиційний природничо-науковий підхід розглядає тіло людини як один з об'єктів природи. Очевидно, що лише завдяки такому підходу і стає можливою дія на людину, а також управління нею за допомогою фізико-хімічних і кібернетичних методів. Лише у цьому випадку стає можливим застосування природничо-наукового методу дослідження. Власне, в останньому немає нічого поганого. Проблема полягає в тому, що таке уявлення про людину переноситься на всю людську реальність.

М. Босс говорив про те, що розглядаючи тілесність людини виключно як матеріальну річ, природнича наука нехтує усім, що робить тілесність людини власне людською. Як приклад, він наводив предмети мистецтва, зокрема картини П. Пікассо. М. Босс запитував, чи зміг би природничо-науковий підхід досягнути сутність цих предметів за допомогою свого методу, тобто вимірявши розміри картин, провівши хімічний аналіз фарби й ін.

Відповідь М. Босса була однозначною: звичайно ж, ні. Аналогічно, на його думку, і з вивченням тілесності людини.

Людина, згідно з М. Боссом, відчуває себе людиною саме тоді, коли вона перестає усвідомлювати свою фізичну тілесність. Проте, коли людина забуває про своє тіло, вона не перестає бути тілесною. Всі прояви людського життя є тілесними. Погляди, уявлення та візуалізація так само тілесні, як і безпосередні доторки, оскільки й у цих випадках ми маємо справу з кольором, запахом, смаком і текстурою поверхні. Все, що ми бачимо так званим внутрішнім зором, також тілесне. Навіть найабстрактніші математичні думки пронизані нашою тілесністю.

Для того, щоб зрозуміти сутність людської тілесності, ми повинні розмежувати її з тілесністю неживих фізичних об'єктів. Таке розділення можна провести з двох стартових точок. Перша стосується граничних меж нашої тілесності та тілесності фізичних об'єктів. Друга є фундаментальною відмінністю розміщення людської екзистенції та неживих матеріальних об'єктів.

Якщо людське тіло розглядати як фізичний об'єкт, то його межі закінчуватимуться шкірним покривом. Водночас незаперечність факту полягає в тому, що де б ми не були, ми завжди знаходимося у певних стосунках із чимось за межами нашої шкіри. Чи впливає із цього, що ми завжди знаходимося поза нашим фізичним тілом? Таке припущення також вводить нас в оману. М. Босс зазначав, що у цьому випадку ми змішуватимемо феномени Dasein і тілесності людини. Ми ніколи не зможемо досягнути феномен тілесності, якщо розглядатимемо його окремо від світу. Відмінності цих двох типів тілесності: людини та неживого об'єкта, – насамперед, не кількісні, а якісні.

Хоча М. Босс і вважав, що феномени Dasein і тілесності різні, проте, ми все одно можемо виявити між ними багато спільного. Це, перш за все, так зване просунення уперед стосовно людської тілесності, що знайшла своє вираження у так званому *bodying forth*. Наше тіло завжди ніби тягнеться далі вперед і в просторовому, й у часовому аспектах. Воно тягнеться до потенційних способів буття, в яких ми існуємо, і які конституують нашу екзистенцію у кожен конкретний момент часу. «Межі мого тіла збігаються з межами моєї відкритості до світу», – зазначав М. Босс. Тому тілесні феномени повинні розумітися у контексті змінних стосунків зі світом.

Як би ми не розглядали людську тілесність, завжди виявляємо,

що висунення уперед передує сприйняттю та діючій екзистенції. Справді, – говорить М. Босс, людська тілесність є феноменологічно вторинною, хоча наші відчуття говорять нам про її первинність.

М. Босс акцентував свою увагу на відмінності в межах сприймання наших органів чуття та тим, що лежить в основі здатності їх функціонування. Наприклад, «моє вухо не може чути щось за тисячу кілометрів звідси, але моя «чутність» може, моє око не може бачити того, що відбудеться тут через місяць, а мій зір може» [10].

Наступний момент, як указувалося раніше, стосується відмінностей тілесності людини та неживих об'єктів щодо місця, яке вони займають у світі. Ця відмінність полягає у нашому ставленні до «тут» і «там». «У будь-який момент часу», – писав М. Босс, – моє «тут» визначене буттям речей, для яких я відкритий. Я є відкритим час-простором, та існую, зустрічаючи речі там, де вони є» [10, с. 105]. Буття-тут речей кардинально відрізняється, оскільки в будь-який момент часу вони ні для кого й ні для чого не відкриті. Межі моєї тілесності збігаються з межами моєї відкритості світу. Наслідком цього є те, що наша відкритість дозволяє нам розширити межі нашої тілесності. А тією мірою, якою ми залишаємося закритими, наша тілесність звужується. Іншими словами, відкритість розширює наш життєвий простір і сферу присутності в світі, а закритість – звужує [10, с. 100-105].



Буття-разом. М. Босс категорично відкидав різний соліпсизм. Люди завжди співіснують або перебувають з іншими людьми на тому ж світі. Їх спільна відкритість до світу дозволяє одним і тим самим феноменам висвічуватися одними і тими ж способами для всіх людей. Існування людини ніколи не є приватним, окрім патологічних випадків; це завжди розділення світу один з одним.

Відправним пунктом обговорення проблеми людського співіснування є феномен самотності. На думку М. Босса, останній як такий неможливий без феномену спільності.

Самотність завжди попередньо вказує на деяку спільність,

співіснування. Фундаментальна риса екзистенційного співіснування людей полягає у тому, що вони спільно підтримують відкритість світу. Це проявляється у спільних способах сприйняття та відповіді на буденні реалії їх спільного життєвого простору. Проте це співіснування відрізняється від колективної присутності індивідуальних суб'єктів – фізичних об'єктів, що займають певну частину простору.

Саме завдяки нашому фундаментальному співіснуванню як первинній умові нашого буття, ми здатні миттєво розуміти іншого. Інакше, – зазначав М. Босс, ми могли б тільки спостерігати спробу поєднання індивідуальних інкапсульованих психічних образів. Проте у феномені спільної людської поведінки немає місця діалогу про ендопсихічний матеріал.

Фактична дійсність полягає в тому, що коли ми бачимо людей разом, вони постають нам у єдності свого ставлення до об'єктів світу, який вони розділяють. Причому йдеться не лише про фізичні об'єкти. Люди здатні осягати інших людей без усякої гіпотетичної емпатії, а просто на основі того факту, що всі ми істоти одного й того ж виду, який існує в єдиному розумінні свого ставлення до одних і тих самих феноменів, які ми висвічуємо через свою відкритість світу. Саме завдяки цій фундаментальній пов'язаності всіх людей один з одним ми здатні розуміти один одного миттєво.

М. Босс упевнений, що розуміння людського існування як співіснування у спільному світі може виявитися корисним не лише в медицині, але й скрізь, де є людські взаємини та взаємодії, зокрема в соціології. Зі свого боку, ми можемо відзначити, що дане очевидне положення М. Босса-М. Хайдеггера дозволяє по-новому переглянути феномени людського буття, які раніше здавалися важко зрозумілими та яких уникали природничі науки. Наприклад, такі, як екстраординарні здібності, пікові переживання (peak experience), візуалізація, сні й ін.

Крім того, необхідно відзначити, що такий підхід до людської дійсності набагато гуманніший, ніж природничо-науковий, який, за визначенням, не може не бути індиферентним по відношенню до людини, адже людина в цьому випадку – лише один із безлічі об'єктів дослідження, хоча й незрівнянно складніший, ніж багато інших. У спільному бутті вплив на іншу людину не може бути одностороннім, впливаючи на іншого, я завжди впливаю і на себе самого. Більше того, в спільному бутті ми не є чимось різним, у

цьому екзистенціалі ми – одне ціле. Розуміння цього факту здатне змінити наше ставлення до інших людей [10, с. 105-109].

Настрій, настроєність. Прагнучи підкреслити нерозривний зв'язок між людиною і світом, М. Босс говорить про настрої (attunement and mood; Gestimmtheit, Stimmung). Настрої не є обмеженими формуваннями, що знаходяться в психіці. Вони є способами, за допомогою яких відносини людини зі світом проявляють себе.

М. Босс виділив такі важливі базисні настрої:

1) пристрасні захоплення – любов і ненависть (все існування людини сконцентровано у цих великих пристрастях);

2) стримана радісна безтурботність (гармонійне щасливе почуття вільної відкритості та освіченості, коли в індивіда є стосунки з тим, що він зустрічає й у той же час він дозволяє об'єкту зустрічі існувати самому по собі);

3) тривога (базисне почуття того, що екзистенція людини знаходиться під загрозою зникнення);

4) печаль (коли відносини з коханою людиною або важливим об'єктом руйнуються) [1].

Для того, щоб первинна можливість буття-радісне могла здійснитися, ставлення людини до світу мають бути вільними та достатньо відкритими. Настроєність людини не вичерпується її диспозиціями й установками, вона тісно пов'язана зі всією афективно-емоційною сферою життєдіяльності людини. Те, що ми називаємо емоціями, почуттями, афектами, станами, за М. Боссом, є конкретні способи, в яких наша сприймаюча відкритість може бути вузькою, порушеною та навіть закритою. М. Босс пропонує кілька описів афективних станів людини з екзистенційної точки зору.

Наприклад, він описує *любов* як особливу настроєність, при якій людина відкрита для реалізації можливості буття-разом, яка, в свою чергу, відкриває людині значно більше можливостей, ніж її самотнє буття. Інший важливий базовий стан людини – це *радісна ясність* (joyous serenity), стан, що дозволяє людині «яскраво» розуміти значення тих речей, які їй зустрічаються. Радісна ясність найширше відкриває людське буття, будучи разом з любов'ю конститутивними аспектами щастя.

Інший базовий стан – це *тривожність*. У цьому випадку настроєність характеризується одночасно відкритістю й обмеженістю. Це обмеження пов'язане, насамперед, із загрозою втрати можливості утримання зв'язку з іншим значущим буттям. Наприклад,

тривожність матері пов'язана зі страхом не за своє життя, а за життя її дітей. Екзистенція матері настільки тісно поєднана з екзистенцією її дитини, що деструкція цього буття-разом означає для неї деструкцію її власного буття.

Опозиція радісної ясності та тривожності найяскравіше проявляється у ставленні до смерті. Якщо в стані тривожності людина бачить смерть як неможливість більше тут-буття, занурення у лякаючу порожнечу небуття, то радісна ясність сприймає це вже не як порожнечу, а, швидше, як граничну повноту, з якої власне і виходить саме буття. Радісна ясність не боїться смерті.

М. Босс оригінально описав й інші емоційні стани. Наприклад, сум здатний дати людині цінні інсайти про завершеність її буття. Справжній сум (який важливо не плутати з депресивними станами) – це настрій, який виникає, коли руйнуються значущі для нас стосунки з цінованими об'єктами. Проте сам об'єкт при цьому не зникає, не руйнується, не втрачається. Руйнуються власне стосунки. Сум при цьому є формою суб'єктивного наближення до об'єкта, утримання його; він не дозволяє об'єкту віддалитися, відсторонитися від нього.

Говорячи про людей, об'єкти чи події, які зникають з життя людини, М. Босс пише: «Коли щось вислизає від мене, мої стосунки із цим об'єктом втрачені, і ці відношення з тим, що є присутнім у моїй екзистенційній очевидності є саме тим, що складає моє існування і робить мене тим, ким я є. В тій мірі, у якій присутність вислизає від мене и я її забуваю, я зменшуюся як людське існування».

Переживання розриву в стосунках з близькою людиною чи втрата дорогого серцю об'єкта веде до скорботи, говорить М. Босс: «Зникає імовірність колись іще бути разом з об'єктом... у певному смислі людська екзистенція розривається чи ламається» [10].

Отже, коли людина втрачає іншу людину чи якийсь дорогий для неї об'єкт, вона втрачає і стосунки з цією людиною чи об'єктом. Ви також втрачаєте ту частину себе, яка була пов'язана з іншою людиною чи річчю. Ви втрачаєте певну повноту життя, яка пов'язувалася з цими стосунками. Тобто значимі втрати впливають на зменшення екзистенції людини. Проте підхід М. Босса потрібно порівнювати з його основною точкою зору на людину як на істоту, яка є відкритою та приймаючою, й у сфері усвідомлення якої постійно з'являються нові феномени. М. Босс вважає, що людська істота здатна прийняти постійні втрати й усе ж рости, бути

життєздатною й активною, саме завдяки її базовій відкритості світу.

Гнів і ненависть звужують приймаючу відкритість людини й, отже, обмежують її можливості. Гнів характеризується специфічними просторовими відчуттями. Ми говоримо про те, що в гніві людина стає нестямною. Вона виходить із себе. В гніві все наше існування на певний час фокусується, визначається і прямує цим настроєм.

Настроєність тісно пов'язана з тілесністю. Не випадково, що сум може супроводжуватися тілесним безпричинним болем. Кожна конкретна настроєність – це специфічний спосіб буття сприймаючої відкритості нашого існування. Переважаюча настроєність є специфічною умовою нашої відкритості для сприйняття – об'єктів, інших людей, самого себе [10, с. 109-114].

Настрій – це надзвичайно важливий екзистенціал, який пояснює, чому наша відкритість світу розширюється та звужується, і чому час від часу вона висвічує різні феномени. Те, що усвідомлює людина, те, на що вона реагує, залежить від її настрою в даний момент часу. Якщо людина тривожна, її *Dasein* співзвучний з погрозою та небезпекою, якщо ж щаслива – її існування співзвучне з миром, радісними взаєминами та сенсом. Якщо настрої змінюється від надії до розчарування, ясність світу тьмяніє і відкритість звужується. Спосіб перебування у світі постійно співзвучний з тим чи іншим настроєм. Настрої самі по собі є сутнісними екзистенціалами. Водночас вони є потенційними можливостями, вродженими по відношенню до будь-якої людської екзистенції. Наше ставлення, настроєність – це не психологічні характеристики нашого стану. Скориставшись улюбленою метафорою Медарда Босса про світло та висвічування, ми можемо говорити про те, що залежно від нашої настроєності змінюється яскравість та інтенсивність, а також спрямованість світлового променя, що висвічує речі, відповідно, і від нашого настрою безпосередньо залежить, бути чи не бути тим або іншим речам і як саме їм бути. В цьому сенсі настроєність М. Босса має не психологічний, а онтологічний статус.

Що ж розуміється під настроєм або настроєністю? Межі нашого сприйняття та реагування завжди залежать від нашого настрою або настрою. Якщо у нас тривожний настрій, то ми будемо сприймати те, що узгодиться з нашою тривогою. Якщо ж ми самотні, то сприйматимемо те, що резонує з нашою самотністю. У хорошому настрої ми будемо більш сприйнятливими до одних речей, в поганому – до інших. Не можна бути ні в якому настрої або

настроєності. І навіть, якщо в нас відчуття порожнечі, відсутні почуття й емоції – це теж настрої. Останній визначає те, як ми ставимося один до одного. Це важливо і для розуміння неврозу, тому що люди, які страждають на нього, – це люди з обмеженим, звуженим спектром настрою. Даний факт є надзвичайно важливим для Dasein аналітично орієнтованої психотерапії.

Оскільки людська екзистенція первинно є відкритістю та «ясним просвітом розуміння», вона завжди так чи інакше настроєна. Причому настроєність не є наслідком певних подій зовнішнього або внутрішнього життя людини, всі наші диспозиції або настрої дані нам спочатку як екзистенційні можливості, і як такі, що завжди складають нашу екзистенцію.

Згідно М. Боссу, відкрити ці базисні настрої значить існувати відкрито, тобто бути повністю психологічно відкритим всьому, що виникає. Відкритість людини може, однак, бути перекручена, звужена або перекрита. Якщо це відбувається, настрої набувають спотвореної форми. Так, людина може жити сліпо лють замість того, щоб ненавидіти відкрито. Інша може впадати в паніку, побачивши мишу замість того, щоб відкрито визнати свій страх смерті.

М. Босс наголошує на необхідності бути в змозі відчувати різні настрої в ситуаціях і стосунках, у яких вони виникають, і поступово відкрити себе для цих настроїв. Відкрити себе настроям значить поставити базисний настрої під сумнів, що означає, що людина в стані зустрітися зі світом вільно та бути присутньою у відносинах з тим, що виникає.

Історичність людської екзистенції. Даний екзистенціал Медарда Босса рідко згадується в літературі. М. Босс наголошує, що поза залежністю, усвідомлює це людина чи ні, вона завжди існує в традиції й історії. Безпосередньо у цьому процесі бере участь людська пам'ять. Саме вона конституює цю фундаментальну характеристику людського буття. Збереження чи ні окремого феномену як такого, що відбувся, є онтичний прояв онтологічної здатності людської історичності, тобто можливості жити буттям свого світу (у тимчасовому акцентуванні минулого). Саме історичність, за М. Боссом, є тією межею, яка відрізняє людину від інших істот.

Людська екзистенція історична, що виявляється у так званій життєвій історії людини. Екзистенція людини впродовж усього її життя від народження до смерті постійно розширюється, причому,

якщо смерть – реальна межа людського життя, то вона належить власне життю так само, як межі належать державі.

Тему історичності на сучасному етапі розробляє один із послідовників Медарда М. Босса – Алойс Хиклін [14, с. 131-139].

Смерть і людська смертність. Смерть є неминучою межею людської екзистенції. У смерті екзистенція як тілесне буття-у-світі приходить до свого фінального завершення. Ми можемо розглядати неживі об'єкти також як скінченні, вони не існують вічно. Те ж саме ми можемо сказати про інших живих істот нелюдської природи – рослин і тварин. Проте ніхто не помирає так, як людина. Лише вона знає про свою смертність. Отже, смертність є однією з найістотніших рис людської екзистенції.

Знання про свою смерть не залишає людині вибору. Вона вимушена існувати в дещо своєрідному постійному відношенні до смерті. Таку реальність М. Хайдеггер назвав «буттям-до-смерті»; вона проявляється багатьма способами. Одним з найпоширеніших серед них є просто втеча від смерті. Щодня у своєму житті люди роблять незліченні спроби обманути себе щодо одного з визначених аспектів їх життя. Людина намагається навіть думки про тих, хто помер, як і думки про свою смерть, уявити як щось таке, що не стосується смерті.

Наше ставлення до смерті може уявлятися страхом, у якому смерть постає як екзистенційний інстинкт страху порожнечі, кінця усіх речей. Не підлягає сумніву, що тілесне буття-у-світі закінчується смертю. Водночас єдине, що ми можемо сказати чітко, це те, що екзистенція після смерті не існує тим самим способом, яким існувала раніше. Проте все це не виключає можливості, що смерть не є радикальною анігіляцією всього того, що було пов'язане з конкретною людською екзистенцією. М. Босс пише, що ми нічого не можемо сказати про можливість існування в інших формах буття, прихованих для сприйняття смертних тілесних живих істот. Ми не можемо це підтвердити чи спростувати. Померлий може мати такі відношення до існування, які приховані від тих, що живуть. Не виключені, можливо, навіть такі моменти, коли померла екзистенція якось входить у світ реально існуючого людського буття.

«Цілком можливо, – писав М. Босс, – щоб ми змогли сприйняти смерть з граничною ясністю, прийняти її як маніфестацію екзистенціальної можливості завершення (доведення людської екзистенції до повноти)» [10, с. 120]. Тобто йдеться про те, що

феномен смерті в сенсі завершення (виконання) екзистенції людини дозволяє поглянути на її феномен з погляду чогось більшого, ніж вона є, з погляду того, «хто може використати її (людину) як простір відкритості, необхідний для появи та можливості всього буття» [10, с. 120]. М. Босс ілюструє це міркування прикладами мирної тихої смерті літніх людей, які йдуть з життя з «відчуттям виконаного обов'язку», а також прикладами протилежних випадків, коли літні люди, які впродовж свого життя не були достатньо відкритими для «явлення речей і подій на світло», іншими словами, не реалізували свої можливості, відчувають з наближенням смерті жахливу паніку.

Найважливішим аспектом екзистенціалу людського буття-до-смерті є те, що смерть – це не окрема подія у далекому майбутньому, а одна з найреальніших у «відкритому просторі» людського буття, яка безпосередньо впливає на все наше життя. М. Босс підкреслював особливу важливість усвідомленого ставлення людини до власної смерті, що виключає спроби втечі. Саме завдяки буттю-до-смерті Dasein отримує можливість звільнити себе від захопленості речами та рутиною буденності, й у такий спосіб повернутися до себе самого. Буття-до-смерті надає людині смерть як останній шанс стати самою собою у вмиранні своєю власною смертю.

М. Босс вважав, що таке розуміння, а, отже, і ставлення до смерті, здатне спонукати людину до більш усвідомленого сприйняття своєї смерті, що означає і відповідальніше ставлення до кожного моменту свого життя. Для безсмертної істоти завжди є шанс здійснити ту чи іншу можливість у майбутньому, для смертної – та сама ситуація ніколи не повториться.

Чесне та відкрите ставлення людини до власної смерті «розставляє усі її потенційні можливості на свої місця», і вони виявляються у «правильній» перспективі як екзистенційні способи функціонування. Такий процес М. Босс називав процесом звільнення і вважав, що завдяки йому людина починає з великою повагою ставитися до екзистенційних можливостей буття інших людей і краще їх розуміти.

Вчений наголошував на важливості адекватного розуміння феномену смерті у стосунках «лікар – пацієнт». В екзистенціалі «буття-до-смерті» завдання терапевта полягає в тому, щоб підготувати свого пацієнта до «хорошої смерті», що, як зазначалося раніше, в перекладі мовою актуального буття означає вільне та

відповідальне ставлення до кожної можливості, що відкривається в нашому житті, і на базі цього ставлення – адекватна їх реалізація. Лише в разі вільної та відповідальної реалізації шансів і можливостей, що випадають нам, можна буде говорити про хорошу смерть [10, с. 119-122].

Екзистенційна база нової психології. У зв'язку з очевидною для нього неадекватністю природничо-наукових основ сучасної психології, М. Босс пропонував звести «будівлю» психологічної науки на новій екзистенційній базі. У спрямуванні до нової психології він убачав кілька векторів руху.

Перший вектор – рух від розуміння тіла як фізичного організму до ідеї тілесності. Нагадаємо, що тілесність, за М. Боссом, поширюється майже на всю людську дійсність, пронизує її ментальне й емоційне життя, виключаючи дуалізм душі та тіла.

Другий вектор – від поняття психіки до людського буття-у-світі. Основна ідея М. Босса полягала в тому, щоб, нарешті, відмовитися від традиційного уявлення психіки як ізольованої капсули з окремими ментальними й афективними властивостями. Треба розглядати психічні феномени як прояви людської відкритості до світу та буття-у-світі.

Третій вектор – рух від концепту свідомості до фундаментальної відкритості людського існування. На противагу З. Фрейду, М. Босс стверджував, що, насправді немає ніякої структури свідомості (йдеться не лише про традиційну фрейдівську конструкцію з Его, Суперего та Ід, але і про всі її можливі модифікації). Змінюється центр активності, він переходить від людини до речей, до буття. У концепції М. Босса, як і М. Хайдеггера, поняття Его відсутнє взагалі. Суб'єктом, якщо можна так висловитися, стає саме Буття. У цьому сенсі свідомість є феноменом відкритості людини до феноменів, які їй зустрічаються (відкриваються).

Четвертий вектор – від психічного несвідомого до фундаментальної закритості. Даний вектор близький до попереднього. У цьому сенсі те, що, за З. Фрейдом, було несвідомим, виступає закритим (прихованим) для сприйняття простору відкритості, яким, за М. Боссом, є людина. Воно просто зникає з людського світу.

П'ятий вектор – від поняття потягу до людської можливості специфічно ставитися до навколишнього світу. М. Босс детально проаналізував поняття «потяг», його історичне коріння, етимологію та продемонстрував початкову механістичність цього поняття.

Спочатку згаданий термін використовувався у гідравліці, потім – в органічній хімії. З історії стає зрозумілим, звідки бере витoki гомеостатична модель психіки у З. Фрейда. Критикуючи очевидну обмеженість і неспроможність цієї моделі, М. Босс пропонував звернути увагу на специфіку нашого ставлення до феноменів навколишнього світу та до світу в цілому. Саме у цій специфіці, в нашій особливій настроєності на світ полягає сутність тих явищ, які традиційно прийнято називати потягами.

Шостий вектор – від психічних інстанцій (агентів) до екзистенційного розуміння людських способів поведінки. Під психічними інстанціями розуміється про, перш за все, «Я», «Воно» і «Над-Я» З. Фрейда, оскільки М. Босс протиставляв себе, насамперед, З. Фрейду. Пафос М. Босса полягає в основному в тому, що у феноменах тієї людської реальності, яку прийнято називати психічною, діє не той чи інший агент («Я», «Воно» чи «Над-Я»), а власне Буття, виражаючи себе у специфічних для кожної людини формах її поведінки. Тому і шлях до розуміння людської поведінки лежить через розуміння її світу та її специфічного ставлення до свого світу, речей, які їй зустрічаються на цьому світі.

Сьомий вектор – від емпатії до досягнення того, як люди безпосередньо розуміють один одного. М. Босс говорив, що розуміння між людьми відбувається миттєво, і для того, щоб воно відбулося, не потрібно ніякого спеціального почуття. Розуміння людьми один одного є початковою умовою їх буття та пов'язано з їх відкритістю один до одного. На те, як люди розуміють один одного, впливає їх настроєність у кожен момент часу, а також переважаючий зміст їх настроєності в цілому.

Останній, *восьмий* вектор, – від психічних причин і психодинаміки до розуміння мотиваційних контекстів. М. Босс відкидав каузальне пояснення людської поведінки та дав йому трактування (за М. Боссом, точніше було б сказати висвічення) через смислові контексти ставлення людини до можливостей свого буття-у-світі. Здатність осягати значення та сенс феноменів, що зустрічаються (відкриваються), – виняткова прерогатива людини, що радикально відрізняє її буття від буття інших істот. Власне психодинаміка як така для М. Босса неможлива, як неможлива базова для будь-якої психодинаміки структурна модель психіки. Розуміння людської мотивації для М. Босса лежить у вимірюванні значущості того, що для нас важливо в світі. З різної значущості різних речей

складаються певні мотиваційні контексти, через які тільки і можливе розуміння спрямованості та сенсу людської поведінки. Будь-яка психологічна теорія, – писав М. Босс, – яка переводить мотив і мотиваційний контекст у психодинаміку та каузальні зв'язки, порушує основу людського буття [10, с. 127-158].

Dasein аналіз і психоаналіз. М. Босс був у захопленні від практичних технік З. Фрейда, але теоретичні обґрунтування психоаналізу його не влаштовували. М. Босс пригадував, як М. Хайдеггер, ознайомившись із теоретичними працями З. Фрейда, здивувався, «як така інтелігентна й освічена людина могла висувати такі дивні фантастичні гіпотези про чоловіків і жінок», М. Хайдеггеру ставало погано, коли зачитували вголос основні положення теорії З. Фрейда. Щодо класичної фрейдівської інтерпретації, М. Босс стверджував, що надмірне зациклення на психоаналітичних термінах призводить до специфічної форми неврозу, який він називав «неврозом психоаналізу». Такий невроз характеризується ритуальним мисленням і «висловлюваннями» через психоаналітичні терміни та символи [12, с. 236].

Незважаючи на це, стосунки між психотерапевтом і пацієнтом у *Dasein* аналізі та психоаналізі кардинально різняться. Якщо в психоаналізі це взаємини лікар – пацієнт, де останній виступає об'єктом дослідження, а потім – і корекції, відповідно до теоретичної позиції лікаря, то в *Dasein* аналізі – це буття-разом, реальність, у якій лікар і пацієнт виступають як одне інтегроване ціле. І процес психотерапії – це процес звільнення їх обох, це єдиний процес з унікальною специфікою для кожного з них. У цьому спільному процесі терапевт виконує роль ведучого, а не коректора.

Dasein аналіз так само, як психоаналіз, спирається на ті ж джерела фактичного матеріалу: історію життя, сновидіння, вільні асоціації. Але надалі робота розгортається по-іншому: замість інтерпретації конкретного випадку пацієнта з погляду гомеостатичної психодинаміки, *Dasein* аналітики прагнуть розкрити *Dasein* відповідні структури пацієнта, експлікувати структури екзистенціалів. Робота з отриманим матеріалом проводиться не за якимось принципом, наприклад, задоволення, а згідно з вимогами конкретної ситуації. При цьому *Dasein* аналітик, порівняно з психоаналітиком, можливо, більшу увагу приділяє мовному матеріалу, оскільки саме в ньому виразно виявляється картина буття-у-світі пацієнта. За словами одного із сучасних послідовників

М. Босса, «Світ Dasein аналізу – це світ, що говорить».

У Dasein аналізі, як і в психоаналізі, проводиться робота з перенесенням, проте, вже саме поняття перенесення має свої відмінності. На думку М. Босса, у ставленні пацієнта до терапевта присутні всі факти з життєвого багажу пацієнта. У ставленні до терапевта сконденсовані його стосунки з близькими, батьками, друзями, авторитетами, вчителями та ін. Отже, Dasein аналітики також працюють з перенесенням, проте йому надають набагато менше значення та використовують в основному ситуативно. На відміну від психоаналітика, Dasein аналітик не намагається подолати опір пацієнта. Замість цього він прагне поступово розкрити йому доступ до його ж власних перспектив, які при цьому пацієнт обов'язково повинен викласти самостійно.



Опір, за М. Боссом, не пов'язаний з несвідомим, і виражається у втечі людини від справжнього Selbst-буття в безособистісну структуру Mann для того, щоб уникнути ризику та відповідальності Selbst. Для Dasein аналітиків опір є стійкою тенденцією,

властивою тією чи іншою мірою кожній людській істоті: не бачити своїми очима своєї можливості справжнього буття, страх перед самою цією можливістю.

Цілі власне терапії в психоаналізі та Dasein аналізі теж істотно різняться. Критерієм успішного завершення терапії в психоаналізі вважається зникнення симптому захворювання. Для Dasein аналізу такий критерій недостатній, хоча він також прагне якнайшвидше звільнити пацієнта від симптомів хвороби. Але це позбавлення повинно відбутися як вирішення пацієнтом завдання на сенс свого власного буття, що зближує підхід М. Босса з логотерапією В. Франкла. Цю думку можна проілюструвати різницею між психоаналізом і Dasein аналізом щодо почуття провини.

Згідно із З. Фрейдом, почуття провини виникає у людини внаслідок роботи Супер-его, насамперед, це стосується сім'ї пацієнта. В психоаналізі немає і не може бути ніякого початкового

почуття провини. Позбавлення від провини свідчить про позбавлення невротика від страждань. М. Босс, услід за своїм учителем М. Хайдеггером, наполягав на тому, що почуття провини є невід'ємною частиною людського існування, як страх і тривога. У цьому сенсі завдання з усунення почуття провини є утопічним. Провина, як заклик Буття (М. Хайдеггер), запрошує людину висвітити речі в світ у властивій їм повноті та властивим для них способом. Зворотний бік цього процесу – реалізація людиною власних можливостей, тому що ці можливості є можливостями переходу речей з темряви на світло (М. Босс).

Отже, головними цілями в терапії Dasein аналізу є досягнення розуміння та звільнення пацієнтами екзистенційної структури свого буття для вільного висвічування суцільних, що зустрічаються: речей, подій, людей. Свобода та відкритість – головна мета Dasein аналізу Медарда Босса, тоді як у психоаналізі, внаслідок тотальної детермінації інстинктами, будь-яке реально відчутне поняття свободи взагалі відсутнє як таке.

Мета екзистенційної психології, як вказує М. Босс, – проявити зв'язну структуру людської істоти: «Зв'язність можлива лише в контексті цілого, що не було пошкоджено; зв'язність як така походить із цілісності». Головне завдання екзистенційного аналізу М. Босса бачить в лікуванні від неврозів і психозів за допомогою подолання всіх упереджених понять і «суб'єктивістських» інтерпретацій, що затуляють буття від людини. Необхідно, за його словами, досягнути «безпосередньо дані об'єкти та феномени людського світу», тобто феноменологічно описати початковий рівень співвіднесеності людини зі світом, відкинувши пояснювальні конструкції, які спотворюють безпосередню даність феномена [7].

Цікаво відзначити, що психоаналітики часто називають Dasein аналіз варіантом або версією психоаналізу. М. Босс, навпаки, вважав, що психоаналіз є формою Dasein аналізу. На цоліконівських семінарах навіть М. Хайдеггер визнавав відповідність між Dasein аналітичною теорією людини та психоаналітичною практикою. На одному із семінарів цілком серйозно обговорювалося питання про те, чи можна вважати З. Фрейда Dasein аналітиком? Наголошувалося, що в своїх працях Фрейд широко використовував поняття відкритості, свободи й істини. Проте поняття свободи й істинності так, як їх трактував сам З. Фрейд у контексті власної техніки, були визнані несумісними з фрейдівським розумінням таких конструктів як

лібідо та психічний апарат.

Психоаналіз, за М. Боссом, є невідрефлексованим Dasein аналізом. М. Босс був переконаний, що розуміє техніку психоаналізу краще за самого автора. Більш того, згідно з М. Боссом, психоаналітична практика завжди входила до сфери Dasein аналітичного вчення, без якої взагалі неможливо було б розраховувати прорватися до пізнання невідомого справжнього людського Я: немає іншого методу, який перевершував би описану З.Фрейдом психотерапевтичну практику.

Dasein аналіз і психотерапія. М. Босс зазначав, що термін «екзистенційний аналіз» включає безліч ідей філософських, наукових, психологічних і психотерапевтичних шкіл. І хоча вони різняться своїми цілями та методами, всі вони вийшли з хайдеггерівського Dasein аналізу. Принаймні, всі отримали від нього початковий імпульс, навіть якщо вони перетворили суть Dasein аналізу на щось діаметрально протилежне як, наприклад, Ж.-П. Сартр. Dasein аналіз не закликає психотерапевта перенести свою специфічну мову в психопатологію, але він дає можливість більш цілісних і надійніших стосунків з пацієнтом у процесі терапії. Для М. Босса людина була світоохоплюючим і світорозкриваючим буттям, яке можна порівняти зі світлою галявиною в лісі, де речі, рослини, звірі та люди можуть миттєво та безпосередньо показати себе в їх значенні та співвідношеннях. Таке розуміння припускає віддання належної пошани кожному феномену, з яким психотерапевт зустрічається у процесі терапії.

Визначальний момент у концепції Хайдеггера, який М. Босс поклав в основу свого психотерапевтичного методу, – це розуміння людської істоти як Dasein, тобто як того, що висвічує все, що прагне до того, щоб бути висвіченим. Саме тому М. Босс визначав людину як світло та відкритість. Крім того, людська істота як Dasein – це така істота, яка розуміє не лише себе, але й інших істот. Ці дві базові характеристики – розуміння та відкритість – є найважливішими не тільки для людської комунікації, але і для всього, що стосується проблем людського страждання та звільнення. Відкритість як така потрібна нам не тільки для того, щоб дати можливість речам і подіям вийти зі своєї закритості та з'явитися у світі нашого буття, але й для того, щоб їх значення та сенс знайшли до нас свій шлях.

Згідно з концепцією М. Босса, Dasein аналітично орієнтований психотерапевт усвідомлює, що призначенням людини є турбота про

речі, рослини, тварини та людей так, щоб вони могли якнайкраще розгортатися та розвиватися. Існувати в такій турботі – основне завдання людського життя. Буття кличе людину голосом її совісті. Почуття провини, що йде від совісті, не стихне доти, поки людина не прийме відповідально всі можливості, які конституують її людське буття, та доки вона не реалізує їх у турботі про речі та людей у її світі. Саме так вона може завершити сповна свій Dasein і «закінчити свою темпоральність хорошою смертю» [12].

Труднощі в роботі психотерапевта полягають у тому, що він часто інтерпретує та редукує той чи інший феномен, з яким він зустрічається в ході психотерапевтичної роботи, по аналогії з уже відомим йому випадком. На практиці Dasein аналітично орієнтований психотерапевт не віддає переваги заздалегідь жодному з передбачуваних факторів, що впливають на поведінку пацієнта (інстинктам чи чомусь іншому). Жодні з чинників, що впливають на пацієнта, не вважаються «реальнішими», ніж інші. Отже, у більшості випадків вдається уникнути помилок «недозволеного перенесення».

Наприклад, у випадку психоаналітичної інтерпретації божественного, останнє постає як продукт інфантильно-лібідозної фіксації (З. Фрейд), або ж як психічна реальність, конституйована архетипними структурами в психіці суб'єкта (К.-Г. Юнг). Тоді як Dasein аналітик спочатку сприйме факт наявності взаємин людина – божественне та надалі розглядатиме вплив цього факту на її життя.

Згідно з М. Боссом, фундаментальна онтологія М. Хайдеггера вчить нас, що неможливе сприйняття іншої людини (навіть на відстані) без участі в її бутті, причому участі своїм особливим для обох учасників шляхом. Отже, безпосередньо при зустрічі пацієнта з терапевтом останній знаходиться разом з ним на його особливому шляху існування. Не важливо, в чому це виявляється: сторонньому спостереженні, байдужості, чи, навпаки, активному опорі.

Навіть усвідомлення цього факту здатне, по-перше, значно зменшити «сліпу хоробрість» у спілкуванні з пацієнтом, а по-друге, стане основою психотерапевтичного процесу. Отже, справжнє буття-разом, висвічене фундаментальною онтологією М. Хайдеггера, може розглядатися як першооснова психотерапевтичних стосунків.

У своїй терапії (Dasein аналізі) М. Босс опирався також на духовну складову людського буття, що проявляється у тій самій свободі та відповідальності. Однак, на відміну від В. Франкла,

М. Босс виділяє не антагонізм духу стосовно до тіла та психіки, а їх єдність, так би мовити, під головуванням духу. Проте аналіз М. Босса, на думку В. В. Летуновського, не є аналізом у звичному смислі цього слова, вчений розуміє його як розкриття та звільнення, що метою психотерапії. Крім того, М. Босс закликає до сприйняття кожного феномену у його конкретному значенні, тобто осмислено. Для нього, як і для його вчителя М. Хайдеггера: «Логос є істинність – відкриття, те, що виводить речі з прихованості – у проявленість». Без визначальної ролі логосу в терапевтичному процесі Dasein аналіз взагалі неможливий як такий [5].

Завданням М. Босса в кінцевому підсумку є психотерапія, зцілення шляхом розширення ансамблю можливостей людини. «Звідси основне питання Dasein-аналізу: «Чому б ні?» – замість каузального «Чому?» психоаналізу. Питання «Чому б ні?» спонукає клієнта брати до уваги ширший спектр можливостей свого існування, а також прийняти на себе відповідальність за вибір цих можливостей» [1].

Сучасний стан Dasein аналізу. На сьогоднішній день Dasein аналіз багатий як теоретичними, так і практичними дослідженнями, публікаціями, клінічним досвідом. Все це дозволяє йому успішно розвиватися як у науковому, так і в терапевтичному плані. Маючи міцний філософський фундамент, Dasein аналіз поширюється і в інші сфери людської діяльності: екологію, соціологію, політику, освіту, соціальну сферу. За М. Боссом, Dasein аналіз застосовний скрізь, де людина повинна щось робити.

Центром Dasein аналітичної думки та клінічної практики є Цюріх. У Цюріху підготовкою Dasein аналітично орієнтованих мислителів і практиків займаються дві організації – Dasein аналітичний Інститут і Швейцарське Товариство Dasein аналізу. Вони пропонують бажаним навчальні семінари, супервізію та індивідуальний аналіз. Якщо Dasein аналітичний Інститут більшою мірою центрований навколо проблем медицини, психології та психотерапії, то Товариство Dasein аналізу залучено до суспільного життя, розвиваючи ідеї Dasein аналізу в освіті, політиці та соціальній сфері.

Після смерті в 1990 р. Медарда Босса головною фігурою в Dasein аналізі став його учень і колега Жіон Кондрау, який пройшов курс аналізу безпосередньо в М. Босса, Алойс Хиклін, заступник директора Dasein аналітичного Інституту, Аліса Холзі-Кунц, Валерія Гампер, Перікл Кастріндіс, Юрг Хефлігер. Головним

популізатором ідей Dasein аналізу за океаном є Ерік Крейг, директор Центру Екзистенційної Педагогіки і Служби Людини в США (The Center for Existential Studies and Human Services). Крейг видав велику кількість книг і опублікував низку статей про Dasein аналіз, зокрема, підготував спеціальний випуск американського журналу «The Humanistic Psychologist», присвячений Dasein аналізу.

Список використаних джерел

1. Богданова Т.А. *Экзистенциальная психология : учебное пособие* / Т. А. Богданова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2004. – Ч. 1. – 88 с.
2. Бурлачук Л. Ф. *Психотерапия : учебник для вузов* / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – 2-е изд., стереотип. – СПб. : Питер, 2007. – 480 с. – (Серия «Учебник для вузов»).
3. Выготский Л. С. *Психология искусства* / Л. С. Выготский. – Ростов н/Д. : Феникс, 1998. – 480 с.
4. Леонтьев Д. А. *Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации* / Д. А. Леонтьев // *Психологический журнал*. – Т. 21. – 2000. – № 1. – С. 15–25.
5. Летуновский В. В. *Экзистенциальный анализ. История, теория и методология практики: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.01 [Электронный ресурс]* / В. В. Летуновский. – Москва, 2003. – 222 с. – Режим доступа : <http://www.dissercat.com/content/ekzistentsialnyi-analiz-psikhologii#ixzz5PjlmBZM7>
6. Мамардашвили М. *Эстетика мышления* / М. Мамардашвили. – М. : Московская школа политических исследований, 2000. – 416 с.
7. Тихонравов Ю. В. *Экзистенциальная психология : учебно-справочное пособие* / Ю. В. Тихонравов. – М. : ЗАО «Бизнес-школа» Интел-Синтез», 1998. – 238 с.
8. Хайдеггер М. *Бытие и время* / М. Хайдеггер ; пер. с нем. В.В. Бибихина. – Харьков : Фолио, 2003. – 503 с. – (Серия «Philosophy»).
9. Boss M. *«Daseinanalysis» and psychotherapy. Psychoanalysis and Existential Philosophy* / M oss. – New York : E. P. Dutton Co, 1962. – P. 81–89.
10. Boss M. *Existential foundations of medicine and psychology* /

M. Boss [Electronic resource]. – New York : Jason Aronson, 1979. – P. 28, 98, 101–104, 132–137, 193. – Mode of access: <https://www.amazon.com/Existential-Foundations-Medicine-Psychology-Me dard/dp/0876686676>

11. *Boss M. Recent considerations in Daseinsanalysis / M. Boss // Humanistic Psychologist. – 1988. – № 16 (1). – P. 58–74.*

12. *Boss M. The analysis of dreams / M. Boss [Electronic resource]. – New York: Basic Books, 1963. – P. 200–211, 262. – Mode of access: <https://www.goodreads.com/book/show/10047898-the-analysis-of-dreams>*

13. *Craig E. Remembering Medard Boss / E. Craig [Electronic resource] // The Humanistic Psychologist. – 1993. – № 21 (3)– P. 258–276. – Mode of access: <http://dx.doi.org/10.1080/08873267.1993.9976923>.*

14. *Hicklin A. The significance of life-history in Dasiensanalytic psychotherapy / A. Hicklin // Humansitic Psychologist. – № 16. – 1988. – P. 16, 130–139.*

15. *Perls F. Gestalt Therapy Verbatum / F. Perls. – Lafayette, Ca. : Real People Press, 1969. – 279 p.*

ЛОГОТЕРАПІЯ В. Е. ФРАНКЛА

ВІКТОР ЕМІЛЬ ФРАНКЛ (1905–1989)

«Немає нічого в світі, що так ефективно допомагало б людині справитися з несприятливими умовами, як впевненість у тому, що сенс життя існує».

«Чи не могли б ви сказати мені однією фразою, що таке логотерапія? Хоча б, яка різниця між психоаналізом і логотерапією?»... «в логотерапії пацієнт може сидіти на стільці, але повинний слухати речі, які зазвичай не прийнято вислуховувати».

«Я бачив сенс свого життя у тому, щоб допомагати іншим побачити смисл у їхньому житті».

«... Я знав тільки одну річ, яку відтепер добре розумів: любов проникає далеко за межі фізичної сутності коханої людини. Вона знаходить глибокий сенс в її духовній сутності, в її самоті. ...любов так само сильна, як смерть»; «якщо у чоловіка забрали все, то у нього залишається блаженне право згадувати обличчя коханої, і це може дарувати йому порятунок»

В. Франкл



**Франкл Віктор Еміль
(Viktor Emil Frankl)**

австрійський психіатр,
психотерапевт і філософ
єврейського походження,
творець так званої Третьої
Віденської Школи
психотерапії.

У межах екзистенційного психоаналізу розвиваються школи, одні з яких критикують релігію, інші – дуже шанобливо ставляться до неї та поєднують із нею серйозні терапевтичні надії. Головною серед них стає школа В. Франкла.

Багато положень екзистенційної теорії В. Франкла ріднять її з гуманістичною психологією.

Заснований на філософії людської відповідальності світогляд В. Франкл назвав трагічним оптимізмом: «Не дивлячись на нашу віру в потенціал людини, ми не повинні закривати очі на те, що людяні особи є і, можливо, завжди будуть залишатися меншістю. Але саме тому кожен з нас відчуває виклик приєднатися до цієї меншості. Справи погані. Але вони стануть ще гіршими, якщо ми не будемо робити все, що в наших силах, щоб покращити їх» [7, с. 172]. Оптимізм – тому що це віра в можливості людини, у краще в ній. Трагічний – тому що дуже часто зло в людині виявляється сильнішим, йому віддають перевагу. «Коли ми подавляємо в собі ангела, він перетворюється на диявола» («Підсвідомий бог») [11, с. 10].

Основні праці В. Франкла:

- «І все-таки сказати життю “Так”» (1946);*
- «Екзистенційний аналіз і проблеми часу» (1947);*
- «Час і відповідальність» (1947); «Психотерапія на практиці» (1947);*
- «Підсвідомий бог» (1948);*
- «Безумовна людина» (1949);*
- «Людина, яка страждає» (1950 р.);*
- «Людина в пошуках сенсу» (1979) та ін.*

Франкл Віктор Еміль народився 26 березня 1905 р. у Відні, який був не лише культурним центром Європи, але й колискою новаторських ідей в психології.

З. Фрейд створив першу Віденську школу психотерапії, «індивідуальна психологія» А. Адлера стала другою Віденською школою; третьою Віденською школою потім назвуть школу В. Франкла. Найменування «Третя віденська школа» було обране для того, щоб протиставити логотерапію фрейдизму й «індивідуальній психології» А. Адлера. Крім В. Франкла, найбільш відомими представниками цієї школи вважаються І. Карузо та В. Дайм [10, с. 99].

Віктор Франкл народився в єврейській родині середнього достатку. Його мати, про що він завжди згадував з гордістю, вела свій рід від одного зі знаменитих хасидських мудреців, рабина Льова з Праги. Соціальне й економічне положення сім'ї відрізнялося нестійкістю, і навіть у кінці життя, не дивлячись на ту величезну всесвітню славу, яка до нього прийшла, і на його незвичне честолюбство, у В. Франкла зберігалось почуття невпевненості у спілкуванні з аристократією, властями, сильними цього світу [10].

Стосунки з батьками були дуже позитивними. В. Франкл описував свою матір як втілення добра, дуже сердечну, емоційну жінку. Батько був для нього прикладом праведності, людиною строгою, зібраною, спартанським за своїм життєвим стилем, економним, хоча й не скупим, він вирізнявся дуже сильним усвідомленням обов'язку, міцними принципами аж до певного педантизму й упертості. До батька Віктор завжди відчував величезну любов і прихильність. Батько, як і матір, були дуже релігійними, зберігаючи до заповідей серйозне, але критичне, реформаторське ставлення. У характері В. Франкла проявилися риси його батьків: від батька – впертість, принциповість, глибока релігійність, стоїцизм і перфекціонізм, від матері – позитивний настрій, співчуття до людей [10].

Дитинство Віктора Франкла було благополучним, він відчував турботу, підтримку, захист і, водночас, свободу. В сім'ї було двоє синів і дочка. Другу світову війну пережила, крім нього, лише його молодша сестра, далека від духовних інтересів свого брата, яка ще до війни виїхала до Мексики, потім – до Австралії, і дожила до глибокої старості. Старший брат Віктора, як і їх батьки, загинув у концтаборі.

В. Франкл був людиною глибоко релігійною, це було особистим ставленням до Бога, що не мало нічого спільного з конфесійною релігійністю; Бога він пізніше визначав як найінтимнішого співрозмовника в своїх внутрішніх діалогах [10].

Досить рано, уже з трьох років, у Віктора Франкла виникло бажання стати лікарем. Приблизно тоді ж до нього прийшло усвідомлення факту смертності: в чотири роки він зрозумів, що колись помре. Головне питання, яке хвилювало його в молоді роки, – чи не впливає з того факту, що всі смертні, висновок, що життя не має сенсу? Це був не страх перед смертю, а важка проблема конечності

життя – що із цього слідує, і який вплив здійснює на життя. Таким чином, його інтерес до духовної проблематики, до смислу почав формуватися у молоді роки [10].

Ще один епізод з молодших класів гімназії: учитель історії, описуючи життя різних організмів і людини, сказав, що життя в кінцевому рахунку – це не що інше, ніж процес окислення. В. Франкл підскочив зі свого місця та запитав: «У такому випадку, який же життя має сенс?». Цей епізод він часто згадував як один з перших проявів інтересу до смислу [3].

У значній мірі саме під впливом психоаналізу В. Франкл прийняв рішення стати психіатром. У нього не було сумнівів щодо лікарської кар'єри, але стояло питання вибору спеціальності. Врешті-решт він віддав перевагу психіатрії. Частково це було пов'язано з його прагненням впливати на інших. Він відчував тоді великий інтерес до гіпнозу, уже в 15 років засвоїв його та міг професійно грамотно гіпнотизувати людей. В. Франкл написав і опублікував добротну, але не оригінальну психоаналітичну статтю в «Міжнародному журналі психоаналізу». Однак захоплення психоаналізом в ортодоксальному варіанті тривало недовго [10].

Після здачі екзамену на атестат зрілості В. Франкл хотів отримати психоаналітичну підготовку. Він написав листа до З. Фрейда, звернувшись до нього із цього приводу. Фрейд у відповідь відіслав його до свого учня та на той період секретаря товариства Пола Федерна (цей обмін листами був єдиним спілкуванням між Фрейдом і В. Франклом, особисто вони ніколи не зустрічалися). В. Франкл домовився з Федерном про зустріч, прийшов до нього. Після декількох хвилин мовчання той запитав: «Отже, пане В. Франкл, у чому Ваш невроз?». В. Франкл дещо розгубився, почав щось говорити з приводу анального характеру та тривожно-нав'язливих рис. Приблизно через чверть години Федерн завершив розмову та порадив йому спочатку дочекатися кінця навчання, тому що навчання й аналіз можуть заважати одне одному, а потім домовлятися про аналіз. Після спілкування з П. Федерном для В. Франкла стали остаточно зрозумілі два моменти, які відштовхнули його від психоаналізу. При зустрічі з П. Федерном В. Франкл відчув те, проти чого він потім боровся все своє життя, а саме, подвійний редукціонізм. По-перше, це усічення людського виміру в людині – ніякого привітання, вибачення, пояснення, ніяких вступних слів, розуміння і навіть потиску рук при прощанні. По-друге, це

патологізм – суть людини бачиться в її невроті, захистах і витісненнях; людина апріорі вважається хворою. Думаючи про це, В. Франкл прийшов до відмови від своєї ідеї займатися психоаналізом і вступити до психоаналітичного товариства. Він одразу ж перейшов у групу А. Адлера, засновника другої віденської школи психотерапії [10].

У 1925 р. В. Франкл склав теоретичні екзамени у віденській секції міжнародного союзу індивідуальної психології, отримав диплом і був прийнятий до кола прихильників «індивідуальної психології». Тут він знайшов учителів, які значно вплинули на нього як в особистісному, так і в професійному плані, – Рудольфа Аллерса й Освальда Шварца. Проте саме розбіжності між учителями В. Франкла призвели врешті-решт до виключення їх і В. Франкла із союзу. Шлях молодого В. Франкла відзначений його публікаціями у «Міжнародному журналі психоаналізу», та в «Міжнародному журналі індивідуальної психології» [10, с. 99].

У науковому плані В. Франкл цінував А. Адлера дуже високо, бачив у ньому предтечу гуманістичної психології.

У кінці 1920-х рр. у житті В. Франкла почався дуже складний і тривалий період кризи, пошуків, утрати орієнтації та невизначеності. Він почав активно займатися консультуванням молоді з психологічних проблем, видаючи якийсь час журнал «Людина у повсякденному житті» індивідуально-психологічної теоретичної спрямованості. Тоді у нього, крім незадоволеності підходами, що існували, не було своїх оригінальних поглядів, тим більше наміру заснувати свою школу [10].

У 1927 р. В. Франклу довелося залишити товариство індивідуальної психології, активним членом якого він був протягом декількох років. Пройшовши школу психоаналізу, В. Франкл критично переглядає його основні положення, особливо у своїй психотерапевтичній концепції. В. Франкл критикує психоаналіз: зводити філософію, релігію, мистецтво до психопатології можуть лише ті, хто не розуміє ні філософії, ні релігії, ні мистецтва [4].

В 1928 р. він організував безкоштовні консультації, куди могли звернутися молоді люди з духовними та душевними проблемами. В. Франкл намагався розвивати і спеціальні форми допомоги молодим безробітним, у значній мірі в дусі тієї практики, якою займався А. Адлер. Одне з його досягнень, яке він констатував, пов'язане з роботою молодіжних консультацій: у 1931 р. вперше за

багато років період закінчення школи не був відзначений у Відні жодною спробою суїциду випускників [10].

У 1930 р. В. Франкл отримав ступінь доктора медицини, продовжуючи працювати в клінічній психіатрії, ще в 1929 р. – почав розробляти методіку та техніку парадоксальної інтенції – психотерапевтичного інверсійного методу, орієнтованого на підкріплення побоювань пацієнта та досягнення лікувального ефекту за принципом «від зворотного». В 1933 р. він досліджував невроз безробіття.

За чотири роки – з 1933 по 1937 – В. Франкл прийняв біля трьох тисяч невдалих суїцидентів. У нього не було часу для докладних бесід, і він прагнув розробити оперативні процедури короткочасного втручання та швидкої діагностики. Перед В. Франклом стояла важка задача диференціальної діагностики: визначити, чи пора виписувати суїцидента зі стаціонару: на карті стояло життя людей. Він запитував своїх пацієнтів: «Як Ви, чи пора Вас уже виписувати?». Одні говорили правду, інші хотіли найкоротшим шляхом повернутися в умови, де буде можлива реалізація їх наміру. Тоді В. Франкл запитував, чому вони вже не будуть пробувати позбавити себе життя. Це питання розділяло пацієнтів на дві групи: одні говорили «ні, лікарю, я справді більше не буду, можете мене виписувати, я вже передумав», не даючи конкретної відповіді на друге питання, а інші відповідали: «я якось не подумав, я бачу, що мої близькі до мене приходять, їм не все одно, їм тяжко» чи «я не можу підводити своїх колег», тобто формулювали якийсь конкретний смисл залишатися в живих. Ті, хто не розстався з думкою покінчити із собою, не могли сформулювати ту причину, через яку вони вирішили все-таки залишитися жити. Так В. Франкл знаходив розв'язання задачі [10].

Перші задуми логотерапевтичних ідей з'явилися в кінці 20-х рр., у 1926 р. він вперше використав у доповіді слово «логотерапія», а в 1929 р. – уперше застосував спробу того, що у нього потім перетвориться на техніку парадоксальної інтенції – ігровий підхід, спрямований на парадоксальне переосмислення своїх фобій. У кінці 1930-х рр. швейцарські журнали публікують перші його статті, в яких основні ідеї логотерапії виявляються вже послідовно визначеними. В. Франкл починає писати книгу. В період з 1931 по 1938 рр. він марнував життя: ходив по ресторанах, вар'єте, користувався великим успіхом у жінок. Все це типове для екзистенційного вакууму,

ситуації втрати сенсу, яку В. Франклу теж довелося відчутти на власному досвіді [3].

Усе життя змінилося досить радикально в 1938-му році, коли Австрія була приєднана нацистською Германією. Це ознаменувало для В. Франкла кінець цілого періоду життя та початок його нового відрізка, найважчого, трагічного. На долю В. Франкла вплинула перш за все не війна, а його єврейське походження: і він, і його сім'я фактично були приречені рано чи пізно потрапити в концтабір. Нацизм для В. Франкла означав щоденну загрозу життю, необхідність маневрування між різними небезпеками.

У 40-х рр. В. Франкл очолював відділ неврології у Віденському єврейському госпіталі. Уже до цього часу ним у різних журналах були сформульовані всі основні ідеї, на основі яких виросла його теорія – теорія *логотерапії* та *екзистенційного аналізу* (*Existenzanalyse*). До початку війни ним був завершений рукопис першої книги – «Лікування душі».

Трирічне перебування (1942–1945 рр.) у гітлерівських таборах смерті – Освенцімі, Дахау, Терезиєнштадті – значно вплинуло як на світогляд В. Франкла, так і на розроблену ним психотерапевтичну концепцію [10, с. 100]. Саме тут він побачив цілющу силу сенсу (надсенсу, логосу), здатного надати людині сили вистояти у нелюдських умовах життя. Здатність осмислити, тобто знайти сенс у найбільш безпорадному існуванні стала однією центральних ліній в концепції людини Віктора Франкла. «Що ж таке людина?», – запитує він у висновку своєї роботи «Психолог у концентраційному таборі», яка принесла йому всесвітню славу, – Це істота, постійно яка приймає рішення, що вона таке. Це істота, яка винайшла газові камери, але це та істота, котра йшла у ці камери з молитвою на вустах» [4].

У Терезиєнштадті він втратив обох батьків. Батько прожив декілька місяців, ослабнувши від голоду та пневмонії. Мати В. Франкла загинула в газовій камері значно пізніше, у жовтні 1944 р., коли сам В. Франкл із дружиною були відправлені в Аушвіц (Освенцім). В Освенцімі у Франкла був номер 119194.

Це був один з найстрашніших таборів: у ньому газові камери працювали без перерви. Дружина В. Франкла теж потрапила в цей транспорт – добровільно. В Аушвіці їх розділили назавжди. Потім він дізнався, що вона померла в 1945 р. уже після того, як англійці звільнили ув'язнених – вона була в такому стані, що довго не

прожила. Досить швидко В. Франкла переправили в новий табір Кауферинг III, філіал Дахау. В ньому було трохи легше, ніж в Аушвіці, але не раз В. Франкл буквально чудом уникав смерті.

Останнім табором В. Франкла був інший філіал Дахау, Тюркхайм.

У концтаборі він надавав психотерапевтичну допомогу в'язням. В. Франклу довелося пройти через жахи концтаборів, де він і зустрів кінець війни. Обґрунтовуючи свої погляди, В. Франкл часто звертається до трагічного досвіду того часу: релігійна віра додавала життю сенсу навіть у кошмарних умовах концентраційних таборів. Знаходження сенсу життя в релігії – така основна задача його терапевтичного методу [10, с. 100]. Саме у концтаборі був перевірений і підтверджений його погляд на людину. Ті, хто знав, що є якимось завданням, що чекає на своє вирішення та здійснення, були в більшій мірі здатні до виживання. Коли В. Франкла забрали в Освенцім, його рукопис, уже готовий до публікації, був конфіскований, і «тільки глибоке прагнення переписати цей рукопис заново допомогло витримати звірства табірної життя» [10, с. 118].

Переживши жахи концтабору, Віктор Франкл зазначав, що «в цілому вижити змогли лише ті, хто після багатьох місяців поневірянь по таборах перестав проявляти делікатність у боротьбі за життя; вони готові були йти на будь-які засоби – чесні та не дуже, а часом і відверто жорстокі... щоб врятувати себе. Ми, хто зумів звідти повернутися... ми ж бо знаємо: кращі з нас залишилися там назавжди» [4].

Екстремальне людське буття на грані смерті стало для В. Франкла моделлю людського існування в цілому: «... концтабір був ні чим іншим, як мікроскопічним відображенням світу людей взагалі. Життя в концтаборі розкрило бездонні глибини людської душі. Чи має нас дивувати те, що в цих глибинах ми побачили все людське» [4].

У 1945 р. В. Франкла зробили головним лікарем неврологічного диспансеру Віденської поліклініки – багатопрофільної лікарні, де він і працював на цій посаді 25 років, аж до виходу на пенсію. Колеги допомогли йому підготувати новий варіант книги «Лікування душі», що загинула в концтаборі, й ця діяльність була для В. Франкла тоді єдиним, що для нього щось значило, – він повністю заглибився у цю роботу, намагаючись перебороти важкий

період депресії, сумнівів, самоти [10].

Осмислений досвід табірної життя та сформовані на його основі ідеї логотерапії викладені в праці «Психолог у концентраційному таборі» (1946 р.). З 1946 р. В. Франкл – директор Віденської жіночої неврологічної поліклінічної лікарні. З наступного року – викладає у Віденському університеті.

В. Франкл успішно інтегрувався у нове життя, в 1947 р. він одружився вдруге, з медсестрою своєї клініки Елеонорою, і прожив з нею благополучно до кінця життя. В 1949 р. народилась його єдина дочка Габріела. У цьому ж році він отримав ступінь доктора філософії. З 1955 р. став професором неврології та психіатрії цього університету. В 1950 р. В. Франкл очолює австрійське товариство лікарів-психотерапевтів. У цей час він багато подорожував по світу та був одним з тих, хто констатував у 50-60 рр. все більше поширення в суспільстві втрати людьми сенсу життя [10].



У 1970 р. В. Франкл вперше отримав в університеті Сан-Дієго у Каліфорнії особисте почесне звання професора логотерапії, і не випадково там само в 1981 р. відбувся I всесвітній конгрес із логотерапії. Всюди стали створюватися товариства й інститути логотерапії, один з найбільш важливих був у Берклі, в Каліфорнії, там видається міжнародний журнал з логотерапії [4].

У даний час центром, що активно розвиває ідеї В. Франкла, а також безпосередньо займається психотерапевтичною роботою, є Інститут Логотерапії й Екзистенційного Аналізу, м. Відень (Institut fuer Logotherapie und Existenzanalyse, Wien), який був утворений у 1992 р. Чотири інститути логотерапії знаходяться у США, інститути логотерапії є також у Німеччині, Канаді та ряді інших країн. Крім того, проводяться всесвітні конгреси з логотерапії (переважно в США) [4].

У березні 1985 р. В. Франкл приїхав у Москву та прочитав дві лекції у Московському університеті імені Ломоносова. Наступний

приїзд відбувся в 1992 р. [10, с. 101].

У США він мав можливість читати лекції та спілкуватися зі студентами в 129 університетах. Там В. Франкл брав участь у створенні американської асоціації гуманістичної психології.

«Кожному часу потрібна своя психотерапія» [7, с. 171], – писав В. Франкл. Створена ним логотерапія допомагає людині в пошуках сенсу життя; вона відповідає на запити часу, а тому може допомогти і хворим, і здоровим людям.

Усього після війни у В. Франкла вийшла 31 книга та біля 400 статей, його роботи були перекладені в цілому на 25 мов; до 1995 р. нарахували 131 книгу з логотерапії інших авторів, 151 дисертацію та дипломну роботу, й більше, ніж 1300 статей. У 28 університетах В. Франкл отримав почесні докторські ступені, що вивело його на перше місце в світі серед психіатрів і психотерапевтів за цим показником [10].

Остання лекція В. Франкла відбулася в зимовому семестрі 1996-97 рр., йому було тоді 91 рік, він міг говорити лише біля 20 хвилин, уже практично нічого не бачив, майже не міг читати. В. Франкл помер 2 вересня 1998 р., і його смерть не отримала сильного резонансу, оскільки вона практично співпала із сенсаційною загибеллю принцеси Діани. Він був похований на Центральному віденському кладовищі як почесний громадянин Відня [10].

У своєму вченні В. Франкл відстоює позицію, відповідно до якої світ не зводиться до наших суб'єктивних проєктів, а існує об'єктивно та незалежно від нас.

Визнаючи, що спадковість і зовнішні обставини визначають певні межі можливостей поведінки, він підкреслює наявність 3-х рівнів існування людини: біологічного, психологічного та ноетичного, або духовного. Саме в духовному існуванні й містяться ті сенси та цінності, які відіграють визначальну стосовно нижчих рівнів роль. Смилова реальність, відповідно, не піддається поясненню через психічні та, тим більше, біологічні механізми, та не може вивчатися традиційними психологічними методами. В. Франкл переконаний, що переборює психофізіологічний дуалізм – замість дуалізму ним вводиться «триалізм» [16].

Так В. Франкл формулює ідею про можливість самодетермінації, яка пов'язана з існуванням людини в духовному світі.

Духовність, свобода, відповідальність – три екзистенціали люд-

ського існування, згідно В. Франкла. Вони не просто характеризують буття як буття саме людини, вони навіть конструюють її в цій якості. Духовне – це те, що відрізняє людину, що властиве їй, і лише їй одній.

В. Франкл дійшов висновку про необхідність розділяти психічне та духовне, спеціально обумовлюючи, що зміст останнього терміна не має нічого спільного з релігією. Правда, якщо людина відмовляється від вирішення своїх духовних проблем, можуть розвинутися і психопатологічні симптоми – ноогенний невроз. Але часто ноогенний невроз свідчить про те, що людина володіє свого роду імунітетом до бездуховності, безвідповідальності, фанатизму – одним словом, до «патологічного духу нашого часу» [16].

«Необхідною ж умовою психічного здоров'я є певний рівень напруженості, що виникає між людиною, з одного боку, та локалізованим у зовнішньому світі об'єктивним смислом, що їй потрібно здійснити, з іншого боку» [16].

Сам по собі пошук сенсу життя не патологічний, вважав В. Франкл, а є ознакою здоров'я.

«Людина за своєю суттю прагне знайти мету та здійснити своє призначення в житті» [8, с. 123]. Такий підхід включає як транс-персональний, так й інтраперсональний виміри.

«Людина – це більше, ніж психіка: людина – це дух», пише В. Франкл [11, с. 17]. У цій якості людина характеризується двома фундаментальними онтологічними характеристиками: здатністю до самотрансценденції та здатністю до самовідсторонення. Перша виражається в постійному виході людини за межі самої себе та спрямованості її на щось, існуюче поза нею. Друга проявляється в можливості людини піднятися над собою та над ситуацією, подивитися на себе збоку. Ці дві здатності дозволяють людині бути (не абсолютно, а в певних межах) самодетермінуючою істотою; механізми цієї самодетермінації належать до ноетичного виміру людини. Існувати – значить постійно виходити за межі самого себе [10].

Самотрансценденція людського існування – фундаментальний феномен для розуміння людини. За цим поняттям стоїть той факт, що людське буття завжди орієнтоване назовні, на дещо, що не є ним самим, на щось чи на когось: на смисл, який необхідно здійснити, або на іншу людину, до якої ми тягнемося з любов'ю. В служінні справі чи любові до когось людина здійснює себе.

В. Франкл вважає, що лише у тій мірі, в якій людина сама

відступає на задній план, віддає забуттю своє власне існування, вона набуває можливості побачити дещо більше, ніж вона сама. Таке самозречення є ціною, яку людина повинна заплатити за пізнання світу, ціною, за яку вона пізнає буття, більше, ніж просто прояв її власного буття [10].

В. Франкл установив, що індивід, який переживає ентузіазм і «родзинку» в житті, є тим, хто повністю довірився передусім собі, щоб досягти значних звершень [10].

Людське буття починається лише там, де закінчується будь-яка встановленість і фіксованість, будь-яка однозначна й остаточна визначеність; там, де є особистісна позиція, установка, особисте ставлення до всього цього, до будь-якої вітальної основи та до будь-якої ситуації.

Людині, порівняно з іншими живими істотами, властива принципово інша форма буття. Людське існування набуває форми історичного буття, яке – на відміну від тварин – завжди включене в історичний простір і невіддільне від системи законів і відношень, що лежать в основі цього простору. І цією системою відношень керує смисл.

Кожна особистість представляє собою дещо унікальне, кожна життєва ситуація виникає лише один раз. Конкретне завдання будь-якої людини завжди пов'язане з її унікальністю та неповторністю.

Життя вимагає від людини духовної гнучкості, з тим, щоб вона могла регулювати своє зусилля відповідно до можливостей, які воно їй надає.

Звичайна людина, яка дійсно справляється з конкретними завданнями, котрі ставить перед нею її становище в суспільстві та в сім'ї, не зважаючи на своє «маленьке життя», на думку В. Франкла, більш значна, ніж «значна» державна людина, здатна вершити долі мільйонів розчерком пера, але чиї аморальні рішення можуть нести в собі непоправне зло. Крім того, «велич життя може бути виміряна величиною моменту» (В. Франкл) [10].

Психологічна теорія В. Франкла викладена в декількох книгах, найбільш відомою з яких є «Людина в пошуках сенсу». Ця теорія складається з трьох частин – учення про прагнення до смислу, вчення про сенс життя та вчення про свободу волі.

Прагнення до усвідомлення сенсу життя В. Франкл вважав уродженням, а цей мотив – ведучою силою розвитку особистості. Сенси не універсальні, вони унікальні для кожної людини у кожний

момент її життя. Сенс життя завжди пов'язаний з реалізацією людиною своїх можливостей і в цьому плані близький до поняття самоактуалізації А. Маслоу. Однак істотною особливістю теорії В. Франкла є ідея про те, що отримання та реалізація сенсу завжди пов'язані із зовнішнім світом, з творчою активністю людини в ньому та її продуктивними досягненнями. При цьому він, як інші екзистенціалісти, підкреслював, що відсутність сенсу життя чи неможливість його реалізувати призводить до неврозу, породжуючи у людини стани екзистенційного вакууму та екзистенційної фрустрації (прагнення людини до смислу життя може бути фрустроване). Термін «екзистенційний» В. Франкл використовує у трьох значеннях: для позначення 1) існування, що переживається як таке, тобто специфічно людський спосіб буття; 2) смислу існування; 3) особистого прагнення до виявлення смислу в своєму існуванні, тобто волі до смислу [15].

Психоаналіз, за В. Франклом, винний у тому, що намагається «звільнити» людей від мук совісті та моральних конфліктів. В. Франкл вважає надзвичайно небезпечними стереотипні інтерпретації фрейдистів, що зводять духовні проблеми до «захисних механізмів», «раціоналізацій» і «комплексів». Цей підхід дуже ясно сформулював у одному з листів сам Фрейд: «У той момент, коли людина запитує про смисл і цінність життя, вона є хворою» [10, с. 103-104]. Нерозуміння філософських питань призводить до того, що вони і своїм пацієнтам нав'язують збиткові схеми. Філософські проблеми, які мучать людей, зводяться психоаналітиками до медичних. Але психіатрія не може замінити філософську рефлексію. Немає психопатології світоглядів, є психопатологія особистостей. Поняття «здоров'я» та «хвороба» відносяться тільки до особистостей, а не до творінь їхнього духу, вважає В. Франкл.

Порівнюючи власне вчення з психоаналітичним, В. Франкл зазначав: «... ми розглядаємо духовний вимір як вищий людський вимір, протиставляючи його психофізіології. Однак глибинна психологія забуває, що її протилежністю є не поверхнева психологія, а вершинна психологія, що власне і є глибинною психологією; адже «тільки на висоті людського духу людина є людиною» [4].

Крім того, вчений найдетальніше серед психологів-екзистенціалістів розробляє проблему мотивації. Своє вчення про мотивацію він називає «геодинамікою». Існування суб'єкта розгортається в полі напруги між людиною та цінностями, якими вона наповнює

своє життя. На протигагу психодинаміці, неодинаміка залишає людину вільною так чи інакше осмислювати дійсність, відкидати одні значення та приймати інші. В принципі, на думку В. Франкла, людина прагне реалізувати максимум можливого [10].

Із життєвих спостережень, клінічної практики та різноманітних емпіричних даних В. Франкл виявив, що для того, щоб жити й активно діяти, людина повинна вірити в сенс, який мають її вчинки.

На думку В. Франкла, питання про сенс життя властиве самій природі людини. Сумніви у сенсі життя, таким чином, ніколи не можна розглядати як прояви психічної патології, ці сумніви в значно більшій мірі відображають щиро людські переживання, вони є ознакою найбільш людського в людині. Здатність сумніватися в сенсі свого існування у значно більшій мірі виділяє людину серед тварин, ніж інші її досягнення [16].

Прагнення до пошуку та реалізації людиною сенсу свого життя В. Франкл розглядає як вроджену мотиваційну тенденцію, властиву усім людям і яка є основним рушієм поведінки та розвитку особистості. «Навіть самовбивця вірить у сенс – якщо не життя, то смерті» [11, с. 10].

Основна теза його вчення: життя людини не може бути позбавленим сенсу ні за яких обставин; сенс її життя завжди може бути знайдений [16].

Учення про сенс життя говорить, що він «у принципі доступний будь-якій людині, незалежно від статі, віку, інтелекту, освіти, характеру, середовища та ... релігійних переконань» [10, с.114]. Однак виявлення смислу – це питання не пізнання, а покликання; не людина порушує питання про сенс свого життя – життя порушує це питання перед нею, іншими словами, людина не придумує його, а знаходить в об'єктивній дійсності, й людині доводиться щодня та щогодини відповідати на нього – не словами, а діями. Сенс не суб'єктивний, людина не винаходить його, а знаходить у світі, саме тому він виступає для людини як імператив, що вимагає своєї реалізації. Однак, правильно ставити запитання не про сенс життя взагалі, на думку В. Франкла, а про конкретний сенс життя даної особистості у даний момент часу. В значній мірі саме завдяки своєрідності та неповторності людське існування набуває сенсу. Питання про сенс життя «взагалі» безглузде [16].

Ситуація несе в собі свій сенс, різний для різних людей, але для кожного він є єдиним і єдино щирим. Не тільки від особистості до

особистості, але і від ситуації до ситуації цей смисл змінюється.

Питання про те, як людина знаходить свій сенс, є ключовим для практики логотерапії. В. Франкл не втомлюється підкреслювати, що смисли не створюються самим індивідом; їх потрібно шукати та знаходити. Смисли не дані нам, ми не можемо вибрати собі сенс, ми можемо лише вибрати покликання, у якому ми знайдемо його. В існуванні та відшукуванні сенсів людині допомагає совість (совість – це орган сенсу), аналізу чого В. Франкл присвятив свою книгу «Підсвідомий Бог». Совість В. Франкл визначає як значеннєвий орган, як інтуїтивну здатність відшукувати єдиний смисл, що криється в кожній ситуації. Совість допомагає людині знайти навіть такий сенс, що може суперечити сформованим цінностям, коли дані цінності вже не відповідають швидко змінюваній ситуації. Саме так, за В. Франклом, народжуються нові цінності. «Унікальний сенс сьогодні – це універсальна цінність завтра» [11, с. 14].

У найбільш загальному вигляді В. Франкл характеризує пізнання сенсу як щось середнє між «ага-переживанням» К. Бюллера і сприйняттям гештальта за М. Вертгеймером. Проводячи паралель із закономірностями виділення фігури на фоні, В. Франкл пише, що сприйняття смислу є «усвідомлення можливості на тлі дійсності, чи, простіше кажучи, усвідомлення того, що можна зробити стосовно даної ситуації» [11, с.14].

Хоча питання про сенс життя зустрічаються найчастіше та є особливо суттєвими в юності, вони можуть виникати й у більш зрілому віці – наприклад, в результаті глибокого душевного потрясіння.

Причому, якщо у людини немає сенсу життя, здійснення якого зробило б її щасливою, вона намагається добитися відчуття щастя в обхід здійсненню смислу, зокрема, з допомогою хімічних препаратів.

Затверджуючи унікальність і неповторність сенсу життя кожної людини, В. Франкл, проте, відкидає деякі з «філософій життя». Так, сенсом життя не може бути насолода, тому що вона є внутрішнім станом суб'єкта. За тією ж логікою, людина не може прагнути до щастя, вона може шукати лише причини для щастя. Боротьба за існування та прагнення до продовження роду також виправдані лише постільки, оскільки саме життя уже володіє якимось смислом, незалежним від цього [16].

«Волі до задоволення» З. Фрейда та «волі до влади» А. Адлера В. Франклом протиставляється «воля до смислу», яку він вважає

головною рушійною силою особистості. У Фрейда, заперечує він, вторинний ефект вважається за мету, в А. Адлера засіб підмінює мету. «У кінцевому рахунку, – пише В. Франкл, – виявляється, що і воля до задоволення, і воля до влади є похідними первісної волі до реалізації сенсу» [10, с. 104]. Людські мотиви та цілі, думає він, завжди усвідомлені; немає яких-небудь прихованих, несвідомих мотивів і цілей. Як інші екзистенційні психоаналітики, В. Франкл заперечує наявність несвідомих психічних процесів і захисних механізмів, але за межі психології виводиться широке коло актуальних питань.

Що стосується принципу насолоди, то, на думку В. Франкла, він у кінцевому рахунку, руйнує сам себе. Чим більше людина прагне насолоди, тим більше вона віддаляється від мети. Іншими словами, саме «прагнення до щастя» заважає щастю. Ця саморуйнівна властивість прагнення до насолоди, пояснює В. Франкл, лежить в основі багатьох сексуальних неврозів. Чим сильніше людина прагне до насолоди, тим сильніше та від неї тікає [16].

В. Франкл пригадує вдалий вислів С. К'еркегора: «Двері до щастя відкриваються назовні». І той, хто штовхає ці двері вперед, лише щільніше закриває їх. Людина, яка рветься до відчуття щастя, таким чином, відрізає собі до нього шлях.

В. Франкл зауважив, що А. Маслоу до вищих потреб зарахував і прагнення до смислу, називаючи його при цьому «первинною людською спонудою». Однак це звелось до того, що людина починає цікавитися сенсом життя тільки тоді, коли життя її влаштоване. Проте, цьому суперечить обставина, що ми, на думку В. Франкла, маємо можливість постійно спостерігати в житті: потреба та запитання про сенс життя виникає саме тоді, коли людині живеться гірше нікуди.

Смисл унікальний для кожної людини та кожного моменту її життя (на відміну від цінностей як значеннєвих універсалій). Здійснюючи сенс, людина здійснює тим самим себе; самоактуалізація – це лише побічний продукт здійснення сенсу. Совість – орган, що допомагає людині визначити, який з потенційних змістів, закладених у ситуації, є для неї щирим [16].

Отже, В. Франкл вважає, що смисл існує як для кожної людини окремо, так і для кожної окремої ситуації. Кожна ситуація пропонує людині вибір: зробити крок до здійснення смислу, залишитися людиною, чи навпаки, відступитися від сенсу. Смисл життя кожної

людини існує завжди, за будь-яких обставин. Він може змінюватися, але ніколи не зникає, і «людина володіє свободою почати здійснювати цей смисл» [16].

Однак знайти сенс – це половина справи; необхідно ще здійснити його. Людина несе відповідальність за здійснення унікального сенсу свого життя. В. Франкл характеризує прагнення, породжуване смислом, на відміну від потягів, породжених потребами, як таке, що вимагає постійного прийняття індивідом рішення, бажає він здійснити сенс в даній ситуації, чи ні [11, с. 15]. Здійснення сенсу є для людини імперативною необхідністю через конечність, обмеженість і незворотність буття людини у світі, неможливість відкласти щось на потім, неповторність тих можливостей, які представляє людині кожна конкретна ситуація. Однак, людина ніколи не знає до самої останньої миті, чи вдалося їй здійснити сенс свого життя.

Самоактуалізація, за В. Франклом, – це не кінцеве призначення людини. Це навіть не її первинне прагнення. Якщо перетворити самоактуалізацію на самоціль, вона буде суперечити самотрансцендентності людського існування. Як і щастя, самоактуалізація є лише результатом, наслідком здійснення сенсу. Лише в тій мірі, в якій людині вдається здійснити сенс, який вона знаходить у зовнішньому світі, вона здійснює і себе. Якщо вона мала намір актуалізувати себе замість здійснення сенсу, сенс самоактуалізації тут же втрачається. Самоактуалізація – це ненавмисний наслідок інтенційності людського життя. Надмірна стурбованість самоактуалізацією, згідно В. Франкла, може бути наслідком фрустрації прагнення до сенсу [10].

Світ же не можна розглядати просто як прояв свого Я. Не варто розглядати його і як інструмент, як всього лише засіб для самоактуалізації. В обох випадках, за В. Франклом, світогляд, чи *Weltanschauung*, перетворюється на *Weltentwertung*, тобто світознецінювання [15].

Ніхто не повинен вперто недооцінювати свої власні достоїнства. Як би людина не була незадоволена собою, як би вона не мучила себе роздумами про власні невдачі та як би строго вона себе не судила, сам факт, що вона чинить саме так, на думку В. Франкла, уже доводить, що вона не таке жалюгідне створіння, яким уявляється собі.

Оскільки прагнення до реалізації унікального сенсу свого життя

робить кожную людину унікальною особистістю, В. Франкл говорить також про смисл самої особистості людини, її індивідуальності. Смисл людської особистості завжди пов'язаний із суспільством, у своїй орієнтації на суспільство смисл індивіда трансцендентує себе. І навпаки, смисл суспільства, у свою чергу, конституюється існуванням індивідів.

За В. Франклом, життя схоже на незакінчений фільм чи стрічку, яка вже знята, але прокручується в даний момент. Фільм цього світу лише «знімається». Це означає, що минуле – на щастя – непорушне, тоді як майбутнє – на щастя – ще можна сформулювати; тобто воно знаходиться в розпорядженні людини та під її відповідальністю [16].

Положення про унікальність сенсу не заважає В. Франклу дати змістовну характеристику можливих позитивних сенсів. В. Франкл стверджує, що існує ідеальне царство істин і цінностей, що не залежить від суб'єкта. На них спрямований «духовний зір» людини, що не детермінується біологічними, психологічними чи соціальними закономірностями. Соціальне оточення чи психічна хвороба можуть спотворювати сутнісне бачення, перебільшувати чи применшувати значимість попередньої ідеї, але вони не торкаються її змісту. За В. Франклом же, людина співвідноситься з вічними й універсальними цінностями [16].

У центрі концепції В. Франкла знаходиться вчення про цінності, тобто поняття, що несуть у собі узагальнений досвід людства про смисл типових ситуацій. Він виділяє 3 класи цінностей, які дозволяють зробити життя людини осмисленим: цінності творчості, переживання та ставлення, що свідомо формуються стосовно тих критичних життєвих обставин, які ми не в змозі змінити.

Отже, людина може зробити своє життя осмисленим 3-ма шляхами: по-перше, за допомогою того, що ми *даємо* життю (в смислі нашої творчої роботи); по-друге, з допомогою того, що ми *беремо* від світу (в смислі переживання цінностей); і, по-третє, через *позицію*, яку ми займаємо по відношенню до долі, яку ми не можемо змінити через наперед визначеність долі [4].

Пріоритет належить цінностям творчості, основним шляхом реалізації яких є творча праця. Смисл праці полягає перш за все в тому, що людина робить понад свої службові обов'язки, що вона привносить як особистість у свою роботу. При цьому змістом і

цінністю володіє праця людини як її внесок у життя суспільства, а не просто як її заняття [10, с. 115]. Цінності творчості є найбільш природними та важливими, але не є необхідними для реалізації людиною сенсу: сенс життя може, згідно В. Франклу, додати заднім числом одна-єдина мить, одне найяскравіше переживання [16].

Із числа цінностей переживання В. Франкл докладно зупиняється на любові, що володіє багатим ціннісним потенціалом. Любов – це взаємини на рівні духовного, смислового виміру, переживання іншої людини в її неповторності й унікальності, пізнання її глибинної сутності. Любов'ю та вірою, вважає В. Франкл, не можна маніпулювати. Це інтенційні феномени, які виникають тоді, коли висвічується адекватний їм предметний зміст.



Любов В. Франкл визначає як можливість сказати комусь «ти» і сказати йому «так». Іншими словами, це здатність зрозуміти людину не лише в її конкретності, унікальності та неповторності, а й у її цінності та необхідності [16]. Ось як про кохання пише сам Віктор Франкл:

«...уперше в моєму житті я побачив істину, оспівану багатьма поетами, проголошену багатьма мислителями. Істину, що кохання є остаточна і вища мета, до якої може прагнути людина. Тоді я зрозумів сенс найбільшої таємниці, яку змогли розкрити людська поезія і людська думка, і віра: порятунок людини в любові та через любов. Я зрозумів, як чоловік, якому нічого не залишалося в цьому світі, ще може пізнати блаженство, хоча б лише на крайню мить, в спогляданні того, кого він кохає. У стані крайньої покинутості, коли людина не може висловити себе в позитивній дії, коли її єдиним досягненням може бути лише те, що вона мужньо витримує своє страждання, – в такому положенні людина може в люблячому спогляданні образу тієї людини, яку він кохає, досягти своєї духовної виповненості... Я знав тільки одну річ, яку відтепер добре розумів: любов проникає далеко за межі фізичної сутності коханої людини. Вона знаходить глибокий сенс в її духовній сутності, в її самості. ...любов так само сильна, як смерть»; «якщо у людини

забрали все, то у неї залишається блаженне право згадувати обличчя коханої, і це може дарувати їй порятунок» [4].

Ненависть, як і любов, – суто людський феномен, на відміну від агресії; вони людські тому, що вони інтенційні: у мене є причини ненавидіти щось і в мене є основи любити когось. На противагу цьому, агресія залежить від причин, які можуть мати психологічну чи фізіологічну природу. Агресивні імпульси перетворюються на алібі у виправданні ненависті. Однак різниця між агресією та ненавистю схожа на різницю між сексом і любов'ю, на думку вченого [16].

Разом із тим, і любов не є необхідною умовою чи найкращим варіантом усвідомлення життя та реалізації сенсу. Індивід, який ніколи не любив і не був любимим, проте, може сформувані своє життя дуже осмисленим способом.

Основний пафос і новизна підходу В. Франкла пов'язані, однак, з третьою групою цінностей, яким він приділяє найбільшу увагу, – цінностями ставлення. Третя група цінностей об'єднує ставлення людини до факторів, що обмежують її життя. Саме реакція людини на обмеження її можливостей відкриває для неї принципово новий тип цінностей, які відносяться до розряду вищих. До цих цінностей людині доводиться звертатися, коли вона виявляється під владою обставин, які не в змозі змінити та не здатна їх уникнути. Але за будь-яких обставин людина вільна зайняти осмислену позицію стосовно них і надати своєму стражданню глибокого життєвого сенсу. Як тільки ми додаємо цінності відносин до переліку можливих категорій цінностей, пише В. Франкл, стає очевидним, що людське існування ніколи не може виявитися безглуздом за своєю внутрішньою суттю. Життя людини зберігає свій сенс до кінця – до останнього подиху [10, с. 116]. Те, як вона приймає тягарі життя, як несе свій хрест, та мужність, яку вона проявляє в стражданнях, гідність, яку вона виказує, будучи засуджена та приречена, – все це є мірою того, наскільки вона здійснилася як людина.

Найбільші практичні досягнення логотерапії В. Франкла пов'язані саме з цінностями ставлення, з наданням людьми сенсу своєму існуванню в ситуаціях, що представляються безвихідними та безглуздими. Однак звертання до них виправдане, лише коли всі інші можливості більш активного впливу на власну долю вичерпані.

Цінності ставлення розділяються на осмислене ставлення до болю, провини та смерті.

Сенс життя можна знайти у будь-якій із цих цінностей і будь-якому вчинку, породженому ними. Отже, немає таких обставин і ситуацій, у яких людське життя втратило б свій сенс. Знаходження сенсу в конкретній ситуації В. Франкл називає усвідомленням можливості дії стосовно даної ситуації.

«Якщо у людини є причина для життя, вона витримає майже будь-які його умови», – ці слова Заратустри Ф. Ніцше стали девізом логотерапії В. Франкла. Людина готова страждати, якщо осягає смисл цього страждання [16].

Здійснюючи сенс, людина реалізує себе у світі. Здійснюючи ж сенс, що міститься в стражданні, ми реалізуємо найбільш людське в людині.

Згідно В. Франкла, «екзистенція виходить за власні межі до трансцендентних сутностей. Щоб краще їх побачити, людині необхідна воля до смислу: тільки при наявності такої волі людина може виявитися віч-на-віч з «надсмислом». Тоді вона стає вільною та відповідальною за свої діяння, причому насправді відповідальною є позиція того, хто «інтерпретує своє існування в термінах відповідальності ... перед ... Богом» [10, с. 105].

Отже, поряд з категорією смислу В. Франкл розглядає і більш глобальне поняття – поняття надсмислу. Мова йде про смисл того цілого, у світлі якого набуває сенсу людське життя, тобто про смисл Всесвіту, про смисл буття, про смисл історії. Цей смисл трансцендентний до людського існування, тому ніяку відповідь на питання про суть надсмислу дати неможливо. В. Франкл підкреслює, що з цього не випливає висновок про безглуздість чи абсурдність буття, із чим нібито приходиться миритися людині. Людина змушена миритися з іншим – з неможливістю охопити буття в цілому, з неможливістю пізнати його надсмисл. Природно, що надсмисл здійснюється незалежно від життя окремих індивідів. Так, «... історія, у якій здійснюється надсмисл, відбувається або за посередництвом дій людини, або всупереч її бездіяльності» [10].

«Цей смисл, – пише В. Франкл, – необхідно трансцендентує людину в її світ, і тому недоступний для простих раціональних процесів. Він доступний, швидше, для акту звернення, який виходить із глибин і центра людської особистості й, отже, корениться в тотальній екзистенції. Ми маємо справу не з інтелектуальним чи раціональним процесом, а з цілісним екзистенційним актом, який я називаю базисною довірою до буття»

[15]. Ідеальні смисли та цінності кореняться в трансцендентному бутті, доступному лише для акта віри. Таким чином, В. Франкл повертається до віри [16].

Базові поняття концепції В. Франкла: свобода волі, сенс життя і воля до сенсу «виражають ... здатність людини трансцендентувати за межі наявного існування, свідомо змінювати способи свого буття-в-світі. Саме завдяки цій трансценденції людина стає здатною залишатися людиною в найбільш нестерпних умовах» [4]. Згідно В. Франкла, одною з найбільш важливих властивостей людського існування є трансценденція (розрив природного зв'язку з якою приводить до неблагополуччя людського існування). Людина виходить не тільки за межі свого наявного буття, але ще більшою мірою трансцендує своє буття до того буття, яким вона повинна бути. Коли ж вона робить це, то, піднімаючись над рівнем соматичного та психічного, вона вступає до сфери суто людського. Ця сфера утворена новим виміром, ноетичним вимірюванням духу [4].

У З. Фрейда існує принцип гомеостазу, а незмінною кінцевою метою всієї активності протягом життя індивіда вважається відновлення його внутрішньої рівноваги.

К. Гольдштейн, опираючись на матеріали вивчення мозкової патології, представив підтвердження своєї тези про те, що прагнення до гомеостазу є не характеристикою нормального організму, а ознакою патології. Людині потрібен не стан рівноваги, гомеостаз, а, швидше, боротьба за якусь мету, гідну її. На думку В. Франкла, принцип редуції напруження сам по собі суперечив би принципу ідентичності, згідно якого все суще прагне зберегти свою неповторність, індивідуальність, відмінність від усього іншого. У реалізації ж сенсу діяльність людини повинна бути абсолютно вільною [11].

Питання про свободу людини В. Франкл розглядає в контексті співвідношення свободи волі та приречення. З одного боку, він говорить про абсолютну свободу вибору, з іншого боку, – все життя людини керується логосом, надсміслом. Іноді В. Франкл говорить про долю, фатальну для кожної людини. «Доля може бути представлена людині в 3-х принципових формах: 1) як її природна схильність чи природний дар (біологічна детермінація) – те, що Ю. Тандлер назвав «тілесною неминучістю»; 2) як ситуація, тобто цілісність її зовнішнього оточення (соціальна детермінація); 3) позиція людини як відповідь на взаємодію схильності та ситуації

(психологічна детермінація). В схильності виражено біологічний талан людини, в ситуації – її соціальну детермінованість. Крім того, існує і її “психологічна доля”» [11], – саме вони є механізмами детермінації поведінки людини.

У В. Франкла типowo антична думка про мужнє прийняття долі, на котру ніяк не можна вплинути, яка здійсниться з необхідністю та є цілком ірраціональною, поєднується з іудейсько-християнським уявленням про надрозумний божественний промисел.

Свобода і необхідність локалізовані не на одному рівні. Свобода вище будь-якої необхідності. Людина в певних межах самодетермінована істота. Вона вільна реалізувати сенс свого життя. Основна теза вчення В. Франкла про прагнення до сенсу життя така: людина прагне відшукати сенс і відчуває фрустрацію чи вакуум, якщо це прагнення залишається нереалізованим [10].

Свобода волі в цілому – це свобода взяти на себе відповідальність за події свого життя, свобода слухати свою совість і приймати рішення про свою долю. Отже, свобода волі, за В. Франклом, нерозривно пов’язана з відповідальністю за зроблені вибори, без якої ця свобода вироджується у сваволю [16].

Свобода належить до особливого царства буття, наділеного власними законами, «логосом». Але оскільки довести існування наділеної вільною волею душі за допомогою даних досвіду та раціональних аргументів неможливо, то В. Франкл по суті визначає як безпосередньо дане те, що потрібно довести. Людина має свободу волі, пише В. Франкл, тому що «вона піднімається над площиною соматичних і психічних детермінант свого існування ... вона вільна зайняти позицію стосовно цих умов; вона завжди зберігає свободу вибирати свою установку та ставлення до них» [10, с. 109]. Завдяки цьому вона виходить у трансцендентний стосовно світу ноетичний вимір.

Вплив будь-яких зовнішніх умов на ноетичний вимір виключається. Одночасно стверджується, що акти свободи впливають на соматичні та психічні процеси. Але якщо наділена свободою душа трансцендентна, то зовсім незрозуміло, як здійснювані нею акти вільного вибору можуть впливати на тіло та психіку людини. Лише з визнанням того, що душа створена Богом, усе стає у В. Франкла на свої місця. Люди, зазвичай, мають свободу волі, тобто здатні вибирати, вирішувати чи відмовлятися від вирішення проблем, що стоять перед ними.

Свобода, згідно В. Франкла, проявляється по відношенню до трьох речей, а саме:

- 1) до потягів;
- 2) до спадковості;
- 3) до середовища [10].

Свобода стосовно потягів виявляється у можливості сказати їм «ні», прийняти чи відкинути їх. Навіть коли людина діє під впливом безпосередньої потреби, вона дозволяє їй визначати свою поведінку та зберігає свободу не дозволити цього. Свобода стосовно спадковості – це ставлення до неї як до матеріалу, який необхідний людині. В. Франкл характеризує організм як інструмент, як засіб, яким користується особистість для реалізації своїх цілей. Свобода людини стосовно зовнішніх обставин хоча і не безмежна, але існує, виражаючись у можливості зайняти стосовно них ту чи іншу позицію.

Отже, людина вільна завдяки тому, що її поведінка визначається насамперед цінностями та смислами, локалізованими в ноетичному вимірі, та не відчуває детермінуючих впливів з боку розглянутих вище факторів.

Нарешті, важливим питанням учення про свободу волі є питання, для чого людині свобода. Людська свобода це свобода не «від», а свобода «для», для того, щоб приймати відповідальність. Це свобода змінюватися, свобода для того, щоб бути саме таким, і свобода стати іншим [4]. В. Франкл визначає людину як істоту, яка постійно вирішує, чим вона буде в наступний момент. Свобода – це не те, що вона має, а те, що вона є: «Людина вирішує за себе; будь-яке рішення є рішення за себе, а рішення за себе – завжди формування себе» [16].

З прийняттям рішення, з вибором пов'язана відповідальність людини за власне життя. Проблема відповідальності – вузлова в логотерапії: знайшовши сенс, людина несе відповідальність за здійснення цього унікального сенсу; вона має прийняти рішення, бажає здійснювати сенс у даній ситуації, чи ні. «Я не тільки дію відповідно до того, чим я є, але і стаю відповідним до того, як я чиню», – пише В. Франкл [16, с. 114].

Отже, прийняття такого рішення – акт не тільки свободи, але й відповідальності. Ця відповідальність пов'язана з вибором людиною можливостей, що таяться у світі й у ній самій, і заслуговують на реалізацію. Це відповідальність людини за автентичність її буття, за щире існування та реалізацію нею смислу свого життя. По суті, це

відповідальність людини за своє життя.

У будь-який момент ми несемо відповідальність за все, що йде за ним; кожне рішення – це рішення навіки. Реалізуючи рішення, ми не даємо йому можливості зникнути. Відповідальність, за В. Франклом, чимось нагадує прірву. Чим далі та ґрунтовніше ми її вивчаємо, тим більш потрясає нас її глибина – аж до того, що починає крутитися голова.

Багато пацієнтів В. Франкла зверталися до нього зі скаргою на відчуття втрати сенсу життя. Відсутність смислу породжує в людини особливий хворобливий стан. Це стан він назвав *екзистенційним вакуумом*. На противагу межовим переживанням, добре описаним А. Маслоу, екзистенційний вакуум можна вважати «переживанням безодні». Утворення екзистенційного вакууму, на думку В. Франкла, є не психопатологічним, а духовним розладом [16].

Основні причини екзистенційного вакууму, іменуючи їх «подвійною втратою», В. Франкл бачить у тому, що:

1. Люди не запрограмовані, як, наприклад, тварини, на виконання конкретних дій. З утратою цього положення на початку своєї історії для людей ніби закрилися двері раю, з тих пір, як люди стали людьми і дізналися, що є «Добро» і що є «Зло», вони змушені постійно робити вибір, вирішувати, як вчинити, думати та відповідати за свої вчинки.

2. Традиції, угоди та цінності, які служили опорою її поведінці, полегшуючи прийняття рішення, вже не підказують людям, що вони повинні робити у кожний конкретний момент часу. Тому люди не знають, що їм, власне, потрібно від життя, і відступають або у конформізм, або в тоталітаризм.

3. Панівний у сучасній системі освіти (особливо в Америці) редуціонізм. Молодих людей вчать розуміти людські істоти як сукупності потягів, інстинктів, детерміновані обумовлюванням, а також механізмами витіснення та захисту [4].

Саме екзистенційний вакуум, відповідно до спостережень В. Франкла, підкріплених численними клінічними дослідженнями, є причиною, яка породжує в широких масштабах специфічні «ноогенні неврози», що поширилися в післявоєнний період у країнах Західної та Східної Європи й у ще більших масштабах – у США. Ці ноогенні неврози виникають не у зв'язку з конфліктами між потягом і свідомістю, а через конфлікти між різними цінностями, на основі моральних конфліктів. Фрустрована потреба

в смислі життя може компенсуватися прагненням до влади, до задоволення, психогенними невротами. У несамоактуалізованих людей, які втратили сенс життя самооцінка неадекватна, негнучка, вразлива. Велику роль у розвитку ноогенних невротів відіграє екзистенційна фрустрація, як фрустрація осмисленого існування людей, фрустрація їх прагнення до сенсу [4].

Основний неврот нашого часу, на думку В. Франкла, викликається екзистенційною фрустрацією, втратою сенсу існування, та виражається у внутрішній порожнечі духовного життя людини. Проте стан екзистенційного вакууму, – зазначає В. Франкл, – варто відрізнити від аномії, при якій фрустрація створюється дефіцитом соціальних зв'язків [15].

Він писав, що до лікарів приходять «з проблемами, що у дійсності повинні ставитися перед священиками» [10, с. 102]. Чим більш розвинутою економічно є країна, тим більше в ній людей, які живуть в екзистенційному вакуумі, – без інтересів, ініціативи, сенсу життя. За чисто медичними критеріями ці люди здорові, до них незастосовні звичайні психіатричні засоби. «Психіатри тому часто опиняються в скрутній ситуації: вони стикаються скоріше з людськими проблемами, ніж з клінічними симптомами. Пошук людиною сенсу не є патологічним, навпаки, це найвірніша ознака справжнього людського буття. Навіть якщо цей пошук призвів до фрустрації, його не можна розглядати як симптом хвороби. Це духовний дистрес, а не психічне захворювання» [10, с. 103].

Як психотерапевт, В. Франкл прекрасно знає, що багато невротів є наслідком життєвої дезорієнтації, втрати сенсу власного існування. Висновок В. Франкла про те, що ціннісна дезорієнтація викликає стан дискомфорту, а наявність мети в житті допомагає перебороти фізичну недугу, є важливим у методологічному відношенні.

В. Франкл говорив про те, що наявність екзистенційного вакууму приводить до тотальної невротизації людства. Вплив екзистенційного вакууму не обмежується відчуттям безглуздості та ноогенними невротами. Він проявляється і в так званій «масовій невротичній тріаді»: депресії, наркоманії та агресії (Frankl, 1975. р.96), що виражається в збільшенні кількості самогубств серед молодого покоління, а також зростанні злочинності, сексоманії, алкоголізму та наркоманії. Причину всіх цих явищ В. Франкл бачить у розповсюдженні екзистенційної фрустрації [4].

З тенденцією до поширення екзистенційного вакууму в суспільстві В. Франкл пов'язує таке явище, як колективні неврози. Він говорить про те, що поряд з неврозами у клінічному сенсі, в даний час з'явився феномен з близькою симптоматикою, проте він має метаклінічний характер. Для колективних неврозів характерні такі симптоми:

1. *Установка на тимчасовість буття.* Звичка жити одним днем.

2. *Фаталістична установка по відношенню до життя.* За результатами проведених опитувань більше половини дорослого населення Австрії вірять у різного роду фатальні для їх долі сили.

3. *Колективістське мислення,* яке проявляється у відмові брати на себе відповідальність за реалізацію себе як особистості. Прагнення розчинитися в натовпі, підкоритися масі. Нездатність бачити особистість у собі та в інших людях.

4. *Фанатизм.* Фанатик, на відміну від «колективіста», заперечує не свою особистість, а особистість інших. Чужої думки для нього не існує. Він ігнорує думки та погляди інших [4].

Логотерапія В. Франкла – метод психотерапії й екзистенційного аналізу. Її називають Третьою Віденською школою психотерапії. «Логос» у перекладі означає «смысл». Логотерапія фокусується на смислі людського існування, а також на пошуку людиною такого сенсу. Згідно логотерапії, прагнення знайти в своєму житті сенс служить для індивіда фундаментальною спонукальною силою. Тому В. Франкл говорить про волю до смислу. «Світ сенсів і цінностей може бути справедливо названий логосом. Логос – це об'єктивний корелят суб'єктивного феномену, що називається людським буттям» [15].

В основі створення логотерапії лежало прагнення В. Франкла знайти сенс у власному існуванні: «Будучи молодим, я пройшов через пекло відчаю, долаючи очевидну безглуздість життя, через крайній нігілізм (згодом я зумів виробити у себе імунітет проти нігілізму). Так я створив логотерапію» [4].

В. Франкл говорить про те, що «екзистенційний аналіз і логотерапія в принципі те саме і є різними аспектами тієї ж теорії» [4].

В. Франкл чітко визначає місце екзистенційного аналізу в терапії, зокрема – це терапія неврозів. Невроз проявляється у чотирьох формах: в аспекті фізичних змін, психічних проявів, як засіб досягнення цілей в соціальній сфері та, нарешті, як модус існування. Лише остання з перерахованих вище форм доступна

екзистенційному аналізу. Екзистенційний аналіз В. Франкла інтерпретує невроз як невротичний спосіб існування, як особливу духовну установку, як продукт прийняття рішень (нехай навіть неусвідомлених). В. Франкл стверджує, що тільки на духовному рівні існує свобода, до якої екзистенційний аналіз і намагається апелювати. Ця свобода все більше зникає, по мірі того як ми спускаємося по сходах від людського духу – місця для атаки екзистенційного аналізу, – до тіла, від області духовного – до сфери фізіології. Для фізіологічного рівня єдино можливим, за В. Франклом, є медикаментозне лікування [4].

Екзистенційний аналіз, на думку В. Франкла, повинен досліджувати невротичний стан ґрунтовно до першопричини; в якості такої причини нерідко можна вказати на дефект, що часто виявляється у невротика: його зв'язок з трансцендентним порушена. Його відношення до трансцендентного витіснене [4].

Говорячи про екзистенційний аналіз як про психотерапевтичний метод, який займається невротичним модусом людського існування, В. Франкл називає його таким, що «впав», тобто потрапив під владу неврозу. А свою кінцеву мету він бачить у тому, щоб привести людину до усвідомлення її відповідальності або розкрити перед її свідомістю наявність відповідального буття [4].

Наявність відповідальності та несення відповідальності є відмітною рисою людського буття як духовного. «...в екзистенційному аналізі мова йде про людське буття не як про існування, кероване інстинктами, а про відповідальне буття, саме про – духовну! – екзистенцію» [4]. Таким чином, те, що доходить до свідомості в екзистенційному аналізі, не є щось інстинктивне, близьке до «воно» (Id), це наше власне Я. Тобто людина приходить до усвідомлення самого себе, приходить до себе [4].

В. Франкл прямо закликає ввести духовне в діяльність психіатра та психолога як самостійну та суттєво відмінну від душевного сферу: «... в дійсності несвідоме не тільки інстинктивне, але й духовне; в усякому разі... духовне, тобто екзистенція, навіть необхідно несвідоме за суттю: адже у відомому смислі екзистенція ніколи не рефлексується, просто тому, що вона не піддається рефлексії» [4].

Категоричний імператив логотерапії, за В. Франклом, гласить: «Живи так, нібито живеш вдруге, й у перший раз вже вчинив так само неправильно, як збираєшся зробити зараз!» [15]. «У ході

логотерапії пацієнт опиняється перед необхідністю усвідомити сенс свого життя та відповідно переорієнтувати його», – пише В. Франкл [15].

Вона відрізняється від усіх решти систем психотерапії не на рівні неврозів, а при виході за їх межі, в просторі специфічних людських проявів: самотрансценденції та здатності до самовідсторонення.

Розробляючи методи психотерапії та корекції відхилень у розвитку особистості, всі представники гуманістичної психології стверджують, що кожен індивід зосереджується на своєму Я і тому кожний виступ проти свого Я розглядає як наступ на своє існування.

В. Франкл розглядає п'ять сфер застосування логотерапії:

1. Насамперед, вона потрібна у випадках ноогенного неврозу, який виник в наслідок втрати сенсу. У цьому пункті логотерапія розглядається як специфічна терапія, яка допомагає пацієнтам знову знайти втрачений сенс життя.

2. Психогенні неврози. У цьому разі вона застосовується як дереклексія та парадоксальна інтенція. В. Франкл наполягає, що й у цьому випадку логотерапію необхідно розглядати не тільки як симптоматичну терапію, оскільки вона впливає безпосередньо на причини неврозу.

3. Невиліковні соматогенні захворювання. У цьому випадку вона приймається для того, щоб допомогти хворому знайти сенс у своєму стражданні, за рахунок реалізації цінності установки.

4. Соціогенні явища: відчуття безглуздості, почуття спустошеності, екзистенційний вакуум, які проявляються в екзистенційному вакуумі та почутті спустошеності, що може бути провісником ноогенного неврозу.

5. Сфера соціогенного сумніву та відчаю. Тут В. Франкл говорить про профілактику ятрогенних неврозів, що виявляється у «розраді стражденним». Йдеться про випадки, коли лікар через особисті редукаціоністські установки посилює екзистенційну фрустрацію пацієнта [4].

Отже, існують специфічна та неспецифічна сфери застосування логотерапії. Психотерапія різних захворювань – це її неспецифічна сфера. Специфічною ж сферою логотерапії є ноогенні неврози, породжені втратою смислу життя. У цих випадках, згідно В. Франклу, може використовуватися методика сократівського діалогу, що дозволяє підштовхнути пацієнта до відкриття ним для себе адекват-

ного сенсу життя. Важливу роль при цьому відіграє особистість самого психотерапевта, хоча нав'язування ним своїх смислів, зазначає В. Франкл, недопустиме.

Згідно методу *сократівського діалогу*, психотерапевт поступово, крок за кроком підводить пацієнта до необхідного та запланованого висновку. В основі цього процесу лежить логічна аргументація, що складає суть методики сократівського діалогу. Під час бесіди психотерапевт задає питання пацієнту таким чином, щоб той давав лише позитивні відповіді, на основі чого пацієнт підводиться до прийняття судження, яке на початку бесіди не приймалося, було незрозумілим чи невідомим.



Питання про те, як людина знаходить сенс свого життя, є ключовим для практики логотерапії. Саме на усвідомлення сенсу спрямована логотерапія, яка допомагає людині побачити увесь спектр потенційних сенсів, що містяться в ситуації, та вибрати той, який узгоджується з її совістю. При цьому сенс має бути не лише знайденим, а й реалізованим, так як його реалізація пов'язана з реалізацією людиною самої себе.

Логотерапія й екзистенційний аналіз намагаються боротися головним чином з тими душевними порушеннями, які не відносяться до розряду хвороб в клінічному сенсі, оскільки основне призначення «психотерапії в душевному сенсі» – справлятися з тими стражданнями, що викликані філософськими проблемами, поставленими перед людиною життям. Духовні проблеми ні в якому разі не можна описувати як симптоми. В. Франкл пояснює, що «екзистенційний аналіз поширюється на людину в усій її цілісності, яка має не лише психофізично-організмичний характер, але й духовно-особистісний характер» [12, с. 239]. Згідно В. Франкла, «... екзистенційний аналіз покликаний допомогти людині усвідомити відповідальність за реалізацію всіх її цілей. Чим більше вона бачить життя як виконання поставлених перед нею завдань, тим більше наповненою сенсом здається воно їй. І якщо людина, що

не усвідомлює своєї відповідальності, просто приймає життя як дещо дане, екзистенційний аналіз вчить людей сприймати життя як «місію» [16, с. 187].

Основний пафос і новизна логотерапії пов'язані з цінностями ставлення.

Досить умовно основні методи психотерапевтичної роботи В. Франкла можна розподілити на три великі групи: терапію клієнтів, які перебувають у стані екзистенційного вакууму (в тому числі й ноогенного неврозу); терапію психогенних неврозів; терапії так званих соматогенних неврозів [4].

В. Франкл пропонує заходи, спрямовані на усунення екзистенційних неврозів. Викладені вони в головній його роботі «Логотерапія». Основна задача лікування, на думку автора, полягає в зміні ставлення пацієнта до свого страждання; вихідною служить теза про свободу вибору ставлення до умов існування.

Як зазначалося раніше, «згідно логотерапії, ми можемо знайти сенс життя трьома шляхами:

- 1) роблячи справу (здійснюючи подвиг);
- 2) переживаючи цінності (у любові);
- 3) шляхом страждання» [16;10, с. 110].

Логотерапія будується на усвідомленні пацієнтом відповідальності за вибір і реалізацію смислу в будь-яких, навіть критичних, життєвих обставинах. Відсутність сенсу життя чи неможливість його реалізувати, породжуючи в людини стан екзистенційного вакууму, виступає причиною ноогенних неврозів, пов'язаних з апатією, депресією та втратою інтересу до життя, а також із прагненням до мінімізації внутрішнього напруження. Такі стани можуть призвести до найбільш сумних наслідків, аж до самогубства.

Мета психотерапевта – допомогти пацієнту знайти втрачений ним сенс життя без нав'язування йому власних смислів, що може бути зроблене за умови активного включення людини в різноманітний потік життя. Одним з головних джерел смислу в ньому виступає релігійна віра [10, с. 110].

Логотерапія клієнтів у стані екзистенційного вакууму і ноогенного неврозу передбачає досить широкий спектр методів і технічних прийомів [цит. за: 4]:

1. *Гуманні стосунки.* В. Франкл говорить про те, що терапія повинна представляти збалансований процес, що включає як

продумані терапевтичні стратегії так і «Я – Ти» відносини (М. Бубер). Гуманні відносини передбачають турботу про клієнта та повагу до його унікальної людської сутності.

2. *Поглиблення екзистенційного усвідомлення* полягає в допомозі пацієнтам усвідомити конечність життя та важливість взяття відповідальності за неї на себе. Допомога може бути запропонована у формі роз'яснення, а також пропозиції максимум (коротких імперативів поведінки). Пацієнтам також може бути запропоновано уявити своє життя у вигляді рухомих картин, які знімаються на кіноплівку. Такого роду порівняння робляться для того, щоб люди якомога швидше усвідомили незворотність свого життя – заднім числом вже нічого не можна вирізати та підправити.

3. *Фокусування на пошуках сенсу*. В. Франкл підкреслює, що логотерапія не є ні наукою, ні проповіддю, ні моральним умовлянням. Роботу логотерапевта вчений порівнює з роботою офтальмолога, який дає людям можливість бачити світ таким, який він насправді. Пацієнтам надається допомога в досягненні «найвищої з можливих активацій їх життя». Вони повинні зрозуміти, що вони відповідальні за знаходження сенсу в будь-якій ситуації, за будь-яких обставин [4].

При фокусуванні на пошуках сенсу В. Франкл описує такі методи роботи терапевта:

- надання допомоги пацієнту в усвідомленні голосу своєї неусвідомлюваної духовності;
- постановка перед пацієнтами питань про сенс;
- збільшення джерел сенсу;
- виявлення сенсу через сократичний діалог;
- виявлення сенсу через логодраму, яка методично нагадує психодраму Я. Морено, проте, зацентром на пошуках сенсу;
- пропозиція сенсу. В. Франкл вважає, що в окремих випадках терапевт має на це право;
- аналіз сновидінь [4].

Логотерапія при психогенних неврозах передбачає використання двох, можливо, найбільш відомих практичних методів В. Франкла – це дерефлексія та парадоксальна інтенція.

Дерефлексія спрямована на те, щоб протидіяти гіперрефлексії, тобто надмірній увазі пацієнта до самого себе та своєї хвороби.

Парадоксальна інтенція рекомендується В. Франклом для короткострокового лікування обцесивно-компульсивних і фобічних психічних розладів. При фобіях парадоксальна інтенція

застосовується для зняття тривоги повторення негативних подій, які вже відбувалися раніше. Суть парадоксальної інтенції полягає в тому, що пацієнтам навмисно пропонується робити те, чого вони найбільше бояться, внаслідок цього, за словами В. Франкла «вітрила фобії позбавляються вітру» [4].

Логотерапевтична допомога при соматогенних психозах. Для опису цього виду допомоги В. Франкл використовує термін «медична опіка». Це випадки, коли джерело соматичної патології не можна усунути. В. Франкл говорить про те, що в даному випадку медичні працівники повинні приносити заспокоєння та розраду хворим. Мета логотерапії – допомогти клієнтам знайти сенс у позиції, яку вони займають відносно свого страждання. Вчений стверджує, що певний ступінь свободи завжди залишається у пацієнтів, психоз ніколи не зачіпає внутрішнього ядра особистості. Логотерапевт працює, перш за все, із цієї здоровою частиною [4].

Основним у практиці логотерапії є метод сократичного діалогу. Розроблений також метод парадоксальної інтенції та метод дерефлексії. Він, зокрема, говорить про техніку дерефлексії, що полягає у відволіканні пацієнта від власного «Я», від своєї дисфорії, переключення його на збережені частини власної особистості та на смисли, доступні для нього у світі [15].

У роботі «Теорія та терапія неврозів» неспецифічне застосування логотерапії ілюструється прикладами використання технік парадоксальної інтенції та дерефлексії при лікуванні, відповідно, фобій і нав'язливих станів, з одного боку, і сексуальних неврозів – з іншого. Механізм дії цих технік ґрунтується на двох названих вище фундаментальних онтологічних характеристиках людини: здатності до самовідсторонення та до самотрансценденції [10].

Метод парадоксальної інтенції описаний В. Франклом у 1939 р., а опублікований лише в 1947 р.

Парадоксальна інтенція застосовується при неврозах, коли є такі патогенні паттерни регулювання:

1. Певний симптом викликає у пацієнта опасіння, що він може повторитися; виникає фобія – страх очікування повторення симптому, що призводить до посилення та повторення симптомів. На страх хворі реагують втечею від дійсності (життя), наприклад, намагаються не виходити з дому.

2. Пацієнт знаходиться під гнітом нав'язливих уявлень, що володіють ним, намагається подавити їх, протидіяти їм, але це лише

посилує початкову напругу. Коло замикається, і пацієнт опиняється всередині цього зачарованого кола [10].

Ці стани характеризуються не втечею, а боротьбою – боротьбою з нав'язливими уявленнями. Однак і фобії, й obsесивні стани викликаються прагненням уникнути ситуацій, що обумовлюють тривогу.

На думку В. Франкла, необхідно розірвати ці кругові механізми. Зробити це можна, позбавивши підкріплення опасіння хворого. При цьому варто враховувати, що пацієнт з фобією боїться чогось, що може з ним статися, тоді як хворий з obsесивним станом боїться і того, що може зробити сам.

У даних випадках варто звернутися до здатності людини до самовідсторонення, яка найкраще виражається в гуморі, що дає можливість зайняти дистанцію стосовно до чого завгодно.

Парадоксальна інтенція побудована на тому, що пацієнт повинен захотіти, щоб здійснилося чи щоб він сам зробив те, чого він так боїться. При цьому парадоксальна пропозиція повинна бути сформульована по можливості в гумористичній формі.

Якщо хворий буде сам шукати ці ситуації, навчиться діяти «мимо» страху, то останній поступово зникає, ніби «атрофується» від бездіяльності [16].

Мета логотерапії, на думку В. Франкла, повинна полягати в тому, щоб допомогти пацієнту засвоїти максимально доступну йому активну життєву позицію, перевести його, так би мовити, зі «страждального» стану в «активно-дієвий». «Мета екзистенційного аналізу та логотерапії полягає в тому, щоб допомогти людині досягти максимальної зосередженості на життєвій задачі, що стоїть перед нею. Потім ми повинні показати їй, що життя кожної людини має свою, неповторну мету, до досягнення якої веде лише один шлях» [16, с. 184].

І «все, що ми можемо робити, – підсумовує В. Франкл, – це бути відкритими для смислів, свідомо намагатися побачити всі можливі смисли, що надає нам ситуація, та потім вибрати один, котрий, наскільки нам дозволяє судити наше обмежене знання, ми вважаємо щирим змістом даної ситуації» [10, с. 118]. Логотерапія призначена для тих, хто не має стійких переконань, чия віра поверхова, у кого відсутнє філософське бачення світу. В результаті людина усвідомлює свою абсолютну свободу стосовно світу та свою абсолютну відповідальність перед Богом.

Із цим пов'язаний один з найважливіших принципів концепції

В. Франкла: будь-яке життя, у тому числі й таке, що протікає в нестерпних стражданнях, осмислене. Тому логотерапевт не має потреби в тому, щоб нав'язувати власні цінності іншій людині. Він тільки допомагає поставити питання, дати ж відповідь на них повинний сам пацієнт. За В. Франклом, біологічне та соціальне життя людини позбавлені смислу. Воно наповнюється смислом тільки завдяки прилученню до трансцендентних цінностей [10, с. 111].

На думку В. Франкла, «логотерапевт повинен бути стурбований тим, щоб його логотерапевтична методика та техніка застосовувалися до будь-якого хворого, віруючого чи ні, та могли б застосовуватися будь-яким лікарем, незалежно від його світогляду» [10, с. 112].

Бог для В. Франкла – це той співрозмовник у внутрішньому діалозі, до якого звернені наші найсокровенніші думки. Тим самим бог у логотерапії – це персоналізована совість, а совість – це «підсвідомий бог», що таїться в кожній людині (оскільки, на думку В. Франкла, кожен глибоко прагне до спілкування з таким співбесідником).

Екзистенційний аналіз совісті приводить В. Франкла до поняття неусвідомленої релігійності, в якій виражається прагнення людини до Бога. Неусвідомлена релігійність іманентно притаманна людині, хоча часто залишається прихованим ставленням до трансцендентного. Позиція ж В. Франкла полягає в тому, що релігійність завжди відноситься до особистих рішень з боку Я, і хоча вона може бути несвідомою, вона не може належати до сфери інстинктивного [4].

Щира релігійність має не інстинктивний характер, а характер рішення; релігійність, що має характер рішення, встоїть, – пише В. Франкл, – а релігійність з інстинктивним характером впаде. Бо релігійність або екзистенційна, або її немає взагалі [4].

Мета психотерапії – зцілення душі, мета ж релігії – спасіння душі. Релігію, згідно її початкової спрямованості, мало хвилюють і турбують такі речі, як видужання чи попередження хвороб, тим не менше, за своїми результатами – не умисно – вона здійснює психогігієнічний, навіть психотерапевтичний вплив. Це відбувається завдяки тому, що вона дає людині безпрецедентну можливість, яку людина не в змозі знайти деінде: можливість укріпитися, утвердитися в трансцендентному, в абсолютному [16].

Відношення людського до божественного, тобто надлюдського, можна порівняти із золотим перетином чи з відношенням тварина – людина – бог. У тварини є лише середовище, тоді як людина «володіє

світом»; однак світ людини відноситься до надсвіту так само, як середовище життя тварини відноситься до світу людини [10].

Усвідомленість існування, моральна відповідальність, совість можливі, як стверджує В. Франкл, лише в релігійної людини: «З психологічної точки зору, релігійна особистість така, що вона відчуває не тільки те, що говорить, але і що говорить: слух її більш чуйний, ніж у нерелігійної особистості. У діалозі з власною совістю – цьому найінтимнішому з діалогів – бог є її співрозмовником» [10, с. 111].

Релігійна людина сподівається на «життя вічне», а тому її дійсне життя осмислене та моральне. В. Франкл відкидає можливість моральної поведінки в нерелігійної особистості. Атеїзм для нього тотожний нігілізму. В. Франкл протиставляє йому глибоко осмислені етичні цінності. Логотерапія, на відміну від психоаналізу, етично бездоганне вчення. Разом із тим, моральні цінності приймаються В. Франклом лише в тому випадку, якщо вони освячені релігією. Люди, що не розділяють його переконань, зараховуються до нігілістів [16].

З одного боку, релігійна віра займає найважливіше місце в практиці логотерапії, з іншого, – як відзначено в передмові Г. Гутмана до однієї з книг В. Франкла, – поняття релігії використовується ним у настільки широкому смислі, що воно в ряді випадків містить у собі й агностицизм, і навіть атеїзм [10, с. 112]. Совість і відповідальність, до яких апелює логотерапія, властиві як релігійним, так і нерелігійним людям. Відмінність, згідно В. Франклу, полягає лише в тому, що у нерелігійної людини не виникає останнє питання: перед ким вона несе відповідальність за реалізацію смислу свого життя? Для людини релігійної цією останньою вищою інстанцією є Бог.

В. Франкл і його учні так організують психотерапевтичний курс, ставлять перед пацієнтами такі проблеми, що ті неминуче звертаються до релігійних тем. До логотерапії найчастіше звертаються цілком здорові з медичної точки зору люди. В. Франкл і його послідовники прагнуть привести їх до «релігійного відродження», що дає сенс життю. У тих же випадках, коли він має справу з психічно хворими в медичному смислі слова, він і лікує їх відповідними засобами. Психотерапія є для В. Франкла «медичним святенництвом». Логотерапевт уміло скеровує пацієнта до прийняття відповідної системи цінностей. Логотерапія й екзистенційний аналіз, пише В. Франкл, «стоять на межі між медициною та філософією.

Медичне святенництво оперує уздовж великої розділової лінії, що розділяє медицину та релігію» [10, с. 113].

Разом з тим, релігія не є єдино можливим джерелом сенсу; ця проблема може вирішуватися однаково успішно і віруючими, і невіруючими людьми. Унікальний сенс життя, чи виконуючі ту ж функцію узагальнені цінності, можуть бути знайдені пацієнтом (згідно В. Франкла) в одній з трьох вищезгаданих сфер [10, с. 111].

У Сполучених Штатах, до речі, першими відзначили корисність логотерапії не психіатри, а теологи, що чимало зробили для популяризації цього варіанта екзистенційного психоаналізу. Правда, деякі з них не можуть утриматися від застережень і критичних зауважень, що В. Франкл робить спробу створити певну «психотерапевтичну теологію» [10].

Спілкування-зустріч розуміється як взаємовідносини між Я і Ти – взаємостосунки, яке по самій своїй природі може бути встановлене тільки на людському й особистісному рівнях. Але справа у тому, що в такому погляді упущений цілий вимір. Ніякий справжній діалог не можливий, якщо не торкається виміру логосу. Діалог без логосу (без інтенційної спрямованості на об'єкт) – це насправді взаємний монолог. Діалог, обмежений самовираженням, не входить у самотрансцендентуючу якість людської реальності.

Справжнє спілкування-зустріч засновується на самотрансценденції, а не просто на самовираженні. Воно трансцендентує себе до логосу.

Дійсно, правильно організована група спілкування не задовольняється створенням умов для самовираження її учасників, але також забезпечує їх самотрансценденцію.

Самотрансценденція означає не лише прагнення до сенсу, який чекає здійснення, але й до іншої людини, яку можна полюбити.

«Психологія без логосу» – це психологія, яка інтерпретує людську поведінку не як викликану основами, що лежать у зовнішньому світі, а як викликану причинами, що діють у її власній психіці. Отже, ця психологія зосереджується не на усунуванні реальної, об'єктивної причини, а на зменшенні дії наслідків [16].

В. Франкл був не єдиним, хто констатував у 50-60-і рр. усе більш значне поширення в західному суспільстві втрати людьми смислу власного життя. Однак нікому, напевно, не вдалося настільки глибоко зрозуміти психологічні корені цього явища і дати відповідь на багато запитань, що принесла із собою нова епоха. Створена В. Франклом

логотерапія відповідала на запити часу, і саме тому вона змогла допомогти мільйонам хворих і здорових людей. Логотерапія передбачила багато з того, що пізніше поведінковою психотерапією було поставлене на солідну експериментальну основу [10].

В. Франкл неодноразово підкреслював, що його вчення, на відміну від інших екзистенційних концепцій, оптимістичне.

Екзистенціалістська орієнтація В. Франкла безсумнівна. Однак до ряду положень екзистенціалізму він ставиться критично. В. Франкл відстоював позицію, згідно якої світ не зводиться до наших суб'єктивних проєктів, а існує об'єктивно та незалежно від нас. Також він засуджує екзистенціалістів за спроби лікувати психотичні захворювання з допомогою «вільного вибору» та визнання пацієнтом власної провини за ендогенну депресію [1].

Цілком можливо, що саме своєрідна наступність екзистенційного аналізу В. Франкла, що увібрав у себе багато гуманістичних ідей і традиції як західної, так і східної філософської думки, дозволила йому претендувати на вираження запитів свого часу.

Після смерті В. Франкла відомий американський психолог О. Маєр сказав про нього: «В. Франкл намагається допомогти кожному знайти те, що надає сенс нашому життю... І ми не повинні забувати, що сонце продовжує світити, навіть якщо ми не бачимо його». Говорячи мовою М. Босса, В. Франклу вдавалося «висвічувати» найкраще в людській істоті, навіть у таких нелюдських умовах [4]. «Його втрата дуже відчутна. Але ще більш відчутною була і залишається його присутність. Цій людині вдалося зробити світ кращим чи, по меншій мірі, протистояти його падінню», – писав Д. М. Леонт'єв [3].

Список використаних джерел

1. Абросимова Е. А. Уязвимость экзистенциальной психологии [Электронный ресурс] / Е. А. Абросимова. – Режим доступа : <http://hpsy.ru/public/theory/html>.
2. Боков Н. Виктор Франкл (Viktor Frankl) и его «лечение словом» [Электронный ресурс] / Н. Боков. – Режим доступа : <http://memorusse.blogspot.com/2006/07/viktor-frankl.html>.
3. Леонт'єв Д. «Случай» Виктора Франкла / Д. Леонт'єв // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 2. – С. 118–127.

4. Летуновский В. В. Экзистенциальный анализ. История, теория и методология практики: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.01 [Электронный ресурс] / В. В. Летуновский. – Москва, 2003. – 222 с. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/ekzistentsialnyi-analiz-v-psikhologii#ixzz5PjlmBZM7>.
5. Лэнгле А. Человек в поисках смысла (к 100 летнему юбилею Виктора Франкла)[Электронный ресурс] / А. Лэнгле. – Режим доступа : <http://www.laengle.info/downloads/Frankl%20in%20Psychologija2005.pdf>.
6. Марцинковская Т. Д. Теоретические и психотерапевтические концепции Роджерса и Франкла / Т. Д. Марцинковская // Марцинковская Т. Д. История психологии. – М. : Академия, 2001. – С. 393–400.
7. Психологія особистості : словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – С. 256, 171–172.
8. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер Ком, 1998. – 752 с.
9. Роменець В.А. Історія психології ХХ століття / В. А. Роменець, І. П. Маноха. – К. : Либідь, 1998. – 989 с.
10. Тихонравов Ю.В. Логотерапия – Виктор Франкл / Ю. В. Тихонравов // Тихонравов Ю.В. Экзистенциальная психология. – М. : ЗАО «"Бизнес-школа" Интел-Синтез», 1998. – С. 99–122.
11. Франкл В. Воля к смыслу / В. Франкл. – М. : Апрель-Пресс, Изд-во ЭСКМО-Персс, 2000. – 368 с.
12. Франкл В. Критика чистого «общения»: насколько гуманистична «гуманистическая психология» / В. Франкл // Гуманистическая и трансперсональная психология: хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. – М.-Минск : АСТ, Харвест, 2000. – С. 211–240.
13. Франкл В. О смысле жизни / В. Франкл // Райгородский Д. Я. Психология личности / Д. Я. Райгородский. – Т. 1. – Хрестоматия. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ», 1999. – С. 417–442.
14. Франкл В. Основные понятия логотерапии / В. Франкл // В. Франкл. Доктор и душа. – СПб. : Ювента, 1997. – С. 242–279.
15. Франкл В. Человек в поисках смысла : Сборник. / В. Франкл / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
16. Франкл Віктор. Людина в пошуках граничного сенсу // Гу-

маністична психологія: Антологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів : У 3-х т. / Упорядники й наукові редактори Роман Трач (США) і Георгій Балл (Україна). – К. : Університетське видавництво «Пульсари», 2001. – Том 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. – С. 165–179.

17. Шульц Д. П. История современной психологии / Д. П. Шульц, С. Э. Шульц ; пер. с англ. – СПб. : Евразия, 1998. – 528 с.

18. Юдин И. Феномены свободы и ответственности, влечения, любовь, ревность с позиции работ В. Франкла [Электронный ресурс] / И. Юдин. – Режим доступа : http://flogiston.ru/users/igor_judin.

ГУМАНІСТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

А. Г. МАСЛОУ

АБРАХАМ ГАРОЛЬД МАСЛОУ (1908–1970)

«Людська природа не настільки погана, як прийнято думати».

«Якщо людина позбавлена права на інформацію, якщо офіційна доктрина держави брехлива і суперечить очевидним фактам, то така людина, громадянин такої країни, майже обов'язково стане циніком. Він втратить віру в усе і вся, стане підозрілим навіть по відношенню до найочевидніших, найбезперечніших істин; для такої людини не є святими жодні цінності та жодні моральні принципи, їй немає на чому будувати взаємини з іншими людьми; у неї немає ідеалів і надії на майбутнє».

«Щоб уникнути розчарування в людях, треба позбутися ілюзій. Умійте приймати людей такими, якими вони є. Досконалих людей не існує. Можна знайти хороших людей, але навіть вони часом бувають егоїстичні, дратівливі та похмурі».

А.-Г. Маслоу



**Абрахам Гарольд Маслоу
(Abraham Harold Maslow)**

американський психолог,
«духовний батько»
гуманістичної психології.

Ним розроблені найважливіші
теоретичні положення цього
напрямку:
про самоактуалізацію, види та
ієрархію потреб, механізми
розвитку особистості й ін.

Основні праці А.-Г. Маслоу:

*«В напрямку до психології буття» (1968),
«Релігії, цінності та вершинні переживання» (1964),
«Еупсихея: щоденник» (1965),
«Психологія науки: рекогносцировка» (1966),
«Мотивація та особистість» (1967),
«Нові виміри людської природи» (1971) й ін.*

А. Маслоу вважав, що точна та життєздатна теорія особистості повинна розглядати не лише глибини її поведінки, але й вершини, яких може досягти кожен індивід.

Він лаконічно визначив «сферу інтересів» гуманістичної психології – творчість, любов, вищі цінності, автономія, психічний розвиток, самоактуалізація базових потреб тощо, запропонував нові гуманістичні проблеми-ідеї: его-трансценденція, ідентичність, відповідальність, психологія здоров'я та ін

Абрахам Харольд Маслоу народився 1 квітня 1908 р. в районі Брукліна, Нью-Йорк, у єврейській родині. Його батьки були представниками першої генерації євреїв, які емігрували з Києва до Сполучених Штатів на початку ХХ ст. [18]. За його власним визнанням, він був сором'язливим і нервовим, самотнім і нещасним майже всі роки свого дитинства. Він виріс в бібліотеках, серед книг, без друзів. Переживав важкі та ворожі стосунки з матір'ю. А. Маслоу згодом так описав ту напругу, яку відчував по відношенню до неї, розлад стосунків та відступ від матері: «Усе, на що я реагував, то був не тільки її зовнішній вигляд, але і її цінності, світогляд, її скупість, тотальний егоїзм, відсутність любові до будь-кого іншого у світі, – навіть до власних дітей і чоловіка, – її нарцисизм, негритянські забобони, експлуатація кожного, її переконання у тому, що хто з нею не згідний, той неправий, її відсутність друзів, її недбалість і бруд...» [14, с. 9; 16, с. 437].

У 18 років А. Маслоу вступив до Сіті-Коледжу в Нью-Йорку, де збирався вивчати право, щоб догодити батькові, який мріяв, щоб син став юристом [16, с. 437]. Коли батько запитав, чим би хотів займатися Абрахам, той відповів, що хотів би продовжити вивчати «все». Два тижні в Сіті-коледжі переконали хлопця в тому, що він ніколи не стане адвокатом, тому він почав відвідувати більш

еклектичний курс в Корнельському університеті. У коледжі А. Маслоу відкрив для себе світ музики та драматичного мистецтва. Згодом він перевівся до університету Вісконсіна, де закінчив офіційний академічний курс з психології та отримав ступені бакалавра (1930 р.), магістра гуманітарних наук (1931 р.) і доктора (1934 р.). У 1928 р. він одружився з кузиною Бертою Гудмен, з якою разом навчався в університеті.

Закінчивши навчання в університеті, А. Маслоу почав широке дослідження сексуальної поведінки людини. Уже тоді він був переконаний, що людська природа не настільки погана, як прийнято вважати.

Протягом навчання у Вісконсінському університеті А. Маслоу працював у лабораторії приматів, де разом з видатним американським психологом Г. Харлоу досліджував макак резус. У той час він захопився ідеєю Дж. Уотсона про біхевіоризм як потужне джерело впливу на людське життя. Свою докторську дисертацію А. Маслоу присвятив дослідженню домінуючої поведінки та сексуальності в колонії мавп [16, с. 437].

Після отримання докторського ступеня вчений повернувся до Нью-Йорка – «центру психологічного всесвіту» – для роботи з Е. Торндайком в Колумбійському університеті. Е. Торндайк був уражений тим, як А. Маслоу виконав тест на дослідження розумових здібностей: він отримав другий з найвищих показників коефіцієнта розумового розвитку, зареєстрованих досі.

Згодом він перейшов до Бруклінського коледжу, де працював 14 років (1937–1951 рр.). У цей час Нью-Йорк був центром психологічної думки, де зосередилися багато вчених, які рятувалися від нацистського переслідування у Європі. Тут А. Маслоу



познайомився з Е. Фромом, А. Адлером, К. Хорні, Р. Бенедикт, М. Вертгеймером й ін. Знайомство з європейськими філософами, науковцями не могло не вплинути на погляди А. Маслоу. Так, спілкування з М. Вертгей-

мером, особистість останнього, його стиль життя та творчості навели А. Маслоу на думку про самоактуалізовану особистість. Другою людиною, яка стала зразком для цього поняття, була відомий антрополог Р. Бенедикт [1, с. 389; 14].

А. Маслоу бачив у них не тільки блискучих і видатних учених, але й глибоко досконалих, творчих людей. Він почав своє власне дослідження, з метою виявлення ознак, які роблять їх настільки особливими. Він спеціально завів зошит для запису всіх даних, які міг зібрати стосовно особистого життя цих людей, їх цінностей тощо. Його порівняння Р. Бенедикт і М. Вертгеймера було першим кроком у дослідженні самоактуалізації, яке тривало до кінця життя А. Маслоу.

У роки Другої світової війни вчений переконався у тому, що психологія як така не спроможна допомогти у вирішенні міжнародних конфліктів, тому він почав займатися соціальною та персональною психологією, а також прагнув розробити психологію, яка б сприяла веденню мирних переговорів.

З 1951 р. по 1969 р. А. Маслоу обіймав посаду завідувача кафедри у Брандейсі [12]. Цей період пов'язаний з розробкою власної теорії вченого, яка викладена ним в працях «У напрямку до психології буття» (1968 р.), «Мотивація та особистість» (1954 р.) (допрацьована в 1967 р.) та ін. [1, с. 389].

У 50-х рр. А. Маслоу вважав психоаналіз найкращою системою для дослідження психопатології та кращою формою психотерапії. Однак він розумів, що цього недостатньо, щоб стати загальною психологією для всіх людей: «Психоаналіз представляє людину якоюсь ущербною істотою, з якої тут і там випирають її слабкості та недоліки, без яких її опис був би неповним, – писав А. Маслоу. – Практично вся діяльність, якою може гордитися людина та в якій полягає увесь смисл, багатство та цінність її життя, – все це або опускається З. Фрейдом, або переводиться при його аналізі в розряд патологічного» [7, с. 126-129].

А. Маслоу здавалося, що назви шкіл психології дуже обмежують поняття про спрямування цієї дисципліни. Тому в нього з'явилася ідея про необхідність формування третього шляху, нового психологічного напрямку, альтернативного психоаналізу та біхевіоризму.

У 1967–1968 рр. його було обрано президентом Американської психологічної асоціації.

В січні 1969 р. А. Маслоу залишив університет, проте не покидав психології до останніх днів. Він був редактором-засновником «Журналу гуманістичної психології» та «Журналу трансперсональної психології», постійним членом Лафлінського фонду в Менло Парк, Каліфорнія.

Помер А. Маслоу 8 червня 1970 р. від серцевого нападу після довгих років хвороби.

Протягом усієї кар'єри А. Маслоу його новаторські роботи майже завжди відхилялися як ненаукові чи такі, що не відповідають основному напрямку в психології.

Його праці – це швидше зібрання думок і гіпотез, ніж повністю розроблена теоретична система.

Найбільший вплив на А. Маслоу здійснили психоаналіз, гештальт-психологія, соціальна психологія та робота нейрофізіолога Курта Гольдштейна: «Я – фрейдист, я – біхевіорист, я – прихильник гуманістичної психології» [8, с. 485]. Для нього, як і для представників гештальт-психології, головним елементом ефективного мислення та творчого вирішення проблем була здатність сприймати й осмислювати швидше дещо ціле чи його моделі, а не окремо взяті частини.

Кажучи про необхідність формування нового підходу до розуміння психіки, А. Маслоу підкреслював, що він не антибіхевіорист, не антипсихоаналітик, не відкидає старі підходи та старі школи, але виступає проти абсолютизації їх досвіду, проти всього, що обмежує розвиток людини, звужує її можливості.



Водночас, однією з головних ідей А. Маслоу була думка про те, що, на відміну від тварин, людина не прагне рівноваги із середовищем, а, навпаки, хоче підірвати цю рівновагу, позаяк вона є смертю для особистості. Тобто рівновага, адаптація, вкоріненість у середовище зменшують чи зовсім знищують прагнення до самоактуалізації, яка робить людину особистістю. Тому, на думку вченого, тільки прагнення до розвитку, особистісного росту, тобто самоактуалізації, є основою розвитку людини та суспільства.

Не менш активно А. Маслоу виступав і проти тенденції зводити

все психічне життя до поведінки, що було властиво біхевіоризму. Він вважав, що найбільш цінне в психіці – її самість, прагнення до саморозвитку – не може бути описане та зрозуміле з позицій поведінкової психології, а тому психологія поведінки повинна бути не виключена, але доповнена психологією свідомості, яка б досліджувала «Я-концепцію», самість особистості.

А. Маслоу був переконаний у тому, що в людей є вроджена природа, яка за своєю суттю добра чи нейтральна. У його розумінні, вродженого зла не існує. Людина зображується А. Маслоу як об'єкт наукового дослідження, який не можна вивчити традиційними способами. Традиційне вивчення людини по частинах потрібно замінити таким підходом, де людям дозволено демонструвати свій суб'єктивний досвід у холистичній манері. Отже, в психології А. Маслоу індивід вивчається як єдине ціле. Крім того, для персонолога суб'єктивний досвід більш важливий, ніж поведінка, що спостерігається, а те, як людина виражає свої потреби, є унікальним.



На думку науковця, людську природу необхідно досліджувати, «вивчаючи її кращих представників, а не каталогізуючи труднощі та помилки середніх чи невротичних індивідів», оскільки у них наявні якісні відмінності, інша система мотивації, емоції, цінності, мислення та сприйняття [4, с. 380].

А. Маслоу був переконаний, що, тільки вивчаючи кращих людей, можна дослідити межі людських можливостей та зрозуміти справжню природу людини, яка недостатньо повно та чітко представлена в інших, менш обдарованих людях: «Якщо ми хочемо знати можливості для духовного росту, росту цінностей чи морального розвитку людей, ми можемо дізнатись більше, вивчаючи наших найбільш моральних, етичних і праведних людей» [17, с. 726]. Тому А. Маслоу почав досліджувати самоактуалізацію більш формалізовано, вивчаючи життя, цінності та стосунки людей, які здавалися йому найбільш душевно здоровими та творчими, тих, хто

здавався у найбільшій мірі актуалізованими, тобто досягнув більш оптимального, ефективного та здорового рівня функціонування, ніж «середні» люди.

Для свого першого дослідження він обирав «зразки» за двома критеріями:

- 1) відсутність у людини неврозу й інших значних особистісних проблем;
- 2) найкраще використання людиною своїх талантів, здібностей та інших даних.

«Самоактуалізовані люди, без виключень, включені у справу, що виходить за межі їх шкурних інтересів, в дещо поза собою», – писав А. Маслоу. Створена ним вибірка налічувала 18 осіб [1, с. 390]. З них дев'ятеро були його сучасниками, а дев'ять інших – історичними особистостями. А. Маслоу розділив самоактуалізованих людей на три групи. До першої групи «цілком визначених випадків» були включені: Томас Джефферсон, Авраам Лінкольн, Уільям Джеймс, Джейн Адамс, Альберт Ейнштейн та Елеонора Рузвельт. Друга група «дуже ймовірних випадків» складалася із сучасників науковця, яким трохи не вистачало для самоактуалізації. До третьої групи «потенційних чи можливих випадків» увійшли люди, які прагнули самоактуалізації, проте повністю її не досягли: Бенджамін Франклін, Пабло Казальс, Джордж Вашингтон, Томас Іткінс, Уолт Уйтмен та Олдос Хакслі. А. Маслоу розглядав цих людей як рідкі зразки психічного здоров'я, які можна було б використати як критерії для дослідження можливостей людини. Цілком очевидно, що А. Маслоу обрав тих людей, якими він особисто захоплювався. Наприклад, для дослідження «хороших людських істот» із 3000 студентів останнього курсу він вибрав тільки одну людину, яка точно відповідала його вимогам.

Отримані результати дослідження навели його на думку про те, що існує певна ієрархія фундаментальних потреб людини:

- 1) фізіологічні потреби – в їжі, воді, сні та ін.;
- 2) потреба в безпеці – стабільності, порядку;
- 3) потреба в любові та належності – в сім'ї, дружбі;
- 4) потреба в повазі – самоповазі, визнанні;
- 5) потреба в самоактуалізації – розвитку здібностей [1, с. 390; 16, с. 438-439].

А. Маслоу виявив такі принципи мотивації людини:

- мотиви мають ієрархічну структуру;
- чим вищий рівень мотиву, тим менш життєво необхідними є відповідні потреби: тим на довше можна затримати їх реалізацію;
- поки не задоволені нижчі потреби, вищі залишаються порівняно нецікавими. З моменту виконання нижчі потреби перестають бути потребами, оскільки вони втрачають мотивуючу силу;
- з ростом потреб підвищується готовність до більшої активності. Таким чином, можливість задовольнити вищі потреби є більш потужним стимулом активності, ніж задоволення нижчих [7, с. 127].

Нестача матеріальних і фізичних благ може призвести до того, що ці потреби стануть провідними («Людина може жити хлібом єдиним, коли не вистачає хліба») [13]. Крім того, на думку А. Маслоу, для багатьох людей властиві «неврози існування», коли людина не розуміє, навіщо живе, та страждає від цього. Він припускає, що всі потреби людини вроджені чи інстинктивні, та що вони організовані в ієрархічну систему пріоритету чи домінування. Проте, він допускає, що деякі люди можуть створювати свою ієрархію потреб завдяки особливостям своєї біографії.

Ключовим моментом у концепції ієрархії потреб А. Маслоу є те, що потреби ніколи не бувають задоволені за принципом «усе або нічого». Потреби частково співпадають, і людина може бути одночасно мотивована на двох чи більше рівнях потреб. А. Маслоу припустив, що звичайна людина задовольняє свої потреби приблизно в таких пропорціях: фізіологічні потреби – на 85 %, потребу в безпеці та захисті – на 70 %, на 50 % – потребу в любові та належності, на 40 % – у самоповазі та на 10 % – у самоактуалізації.

Варто також зазначити, що неважливо, наскільки далеко просунулася людина в ієрархії потреб: якщо потреби нижчого рівня перестануть задовольнятися, людина повернеться на цей рівень і залишиться там, поки ці потреби не будуть у достатній мірі задоволені. Тобто, чим нижче розташована потреба в ієрархії, тим вона сильніша та пріоритетніша.

Зупинимось більше детально на аналізі ієрархії потреб. Отже, до групи *фізіологічних* потреб А. Маслоу включив потреби: в їжі, питві, кисні, фізичній активності, сні, захисті від екстремальних температур і в сенсорній стимуляції, тобто ті, які безпосередньо стосуються біологічного виживання людини. Якщо у людини одна із цих потреб виявляється незадоволеною, вона дуже швидко стає

настільки домінуючою, що всі інші потреби втрачають своє значення чи відходять на задній план.

Деякі психологічні потреби варто також задовольняти задля збереження здоров'я. Основні з них: потреби в безпеці, захисті, стабільності, любові та належності, в самоповазі й оцінці. Додатково кожен індивід має потреби росту: потреби розвивати свої потенційні здібності та можливості, а також в самоактуалізації.

Потреби *в безпеці та захисті* (в організації, стабільності, в законі та порядку, в передбачуваності подій і в свободі від таких загрозливих сил, як хвороба, страх і хаос та ін.) відображають зацікавленість у тривалому виживанні. Людям необхідне звільнення від страху, тривоги та хаосу, оскільки більшість із них вважають стабільність суспільство обов'язковою.

Належність до групи та почуття самоповаги – необхідні умови для самоактуалізації, оскільки людина може зрозуміти себе, тільки отримуючи інформацію про себе від інших людей.

На рівні потреб *у належності та любові* люди прагнуть встановлювати стосунки прихильності з іншими, в своїй сім'ї і/чи групі. Групова належність стає домінуючою метою для людини. Отже, людина гостро буде відчувати муки самотності, суспільного остракізму, відсутності дружби та відторгнутості, особливо коли вони будуть викликані відсутністю друзів чи коханих.

Потребу *в самоповазі* А. Маслоу ділить на два типи: самоповага та повага від інших. Перший включає такі поняття, як компетентність, впевненість, досягнення, незалежність і свобода. Людині потрібно знати, що вона гідна людина, може справитися із завданнями та вимогами, що ставить життя. Повага від інших включає такі поняття, як престиж, визнання, репутація, оцінка, статус і прийняття. В цьому випадку людині потрібно знати, що те, що вона робить, визнається та оцінюється значимими іншими. Відтак задоволення потреби в самоповазі породжує почуття впевненості у собі, достоїнство й усвідомлення того, що ви корисні та необхідні у світі. Тоді як фрустрація цих потреб, навпаки, призводить до почуття неповноцінності, безглуздості, слабкості, пасивності та залежності.

А. Маслоу вважав, що якщо в дитинстві якась потреба індивіда не була задоволена, розвиток особистості може затримуватися на рівні віку цієї фрустрації. Якщо ж індивід прагне до задоволення потреб високого рівня, то це є показником його психічного

здоров'я. Для того, щоб бути міцною, самоповага повинна ґрунтуватися на нашій практичній, справжній значущості, а не на зовнішніх чинниках, які знаходяться поза контролем.

Учений був переконаний у тому, що незадоволеність потреб цієї групи є причиною появи в люди відчуття приниження, слабкості та безпомічності. І навіть якщо всі ці потреби задоволені, людина може відчувати розчарування та деяку незавершеність до тих пір, поки вона не відчуває самоактуалізації – використання своїх здібностей і талантів.

«Вища природа людини опирається на її нижчу природу, потребує її як основи, і руйнується без цієї основи. Таким чином, більша частина людства не може проявити свою вищу природу без задоволення базової природи» [цит. за: 8, с. 353].

У розумінні А. Маслоу, самоактуалізація є діючим процесом, у якому здібності індивіда застосовуються повністю та творчо: «Якщо ви намірено намагаєтесь стати менш значною особистістю, ніж дозволяють вам ваші здібності, я попереджаю, що вибудете глибоко нещасні все життя» [цит. за: 8], – писав учений.

Самоактуалізація полягає у тому, що, прийнявши рішення присвятити своє життя духовному росту та повному розвитку своїх здібностей, індивід прагне до мети та дотримується відповідної поведінки. До роботи із самоактуалізації входить здатність обрати гідну мету, що вимагає творчих зусиль. А. Маслоу пише, що самоактуалізованих індивідів привертають найважчі та цікаві проблеми, що вимагають самовіддачі й винахідливості. Такі люди не страшаються труднощів і невизначеності, не прагнуть до легких рішень.

Важливими вимогами для особистісного росту А. Маслоу вважав присвячення себе чомусь більш високому, ніж власне «Я», та успішне виконання поставленого завдання.

Одне з найслабших місць в теорії А. Маслоу полягало в його положенні про те, що описані ним потреби знаходяться в разі назавжди заданій жорсткій ієрархії, та більш «високі» потреби (наприклад, в самоповазі чи самоактуалізації) виникають тільки після того, як задовольняються більш елементарні, наприклад, потреба в безпеці. Не лише критики, але й послідовники А. Маслоу показали, що дуже часто потреба в самоактуалізації чи самоповазі домінує і визначає поведінку людини, не зважаючи на те, що її фізіологічні потреби залишилися незадоволеними, а іноді – навіть

фрустрували задоволення потреб більш високого рівня.

Більшість представників гуманістичної психології прийняли сам термін самоактуалізація, введений А. Маслоу, так само як і його опис самоактуалізованої особистості.

Пізніше і сам А. Маслоу відмовився від такої жорсткої ієрархії, об'єднавши всі існуючі потреби в два класи – потреби нужди (дефіциту) та потреби розвитку (самоактуалізації). Отже, він виділив два рівня існування людини – буттєвий, орієнтований на особистісне зростання та самоактуалізацію, і дефіцитарний, орієнтований на задоволення фрустрованих потреб. У подальшому А. Маслоу визначив групи буттєвих і дефіцитарних потреб, цінностей пізнання, позначивши їх термінами Б і Д (наприклад, Б-любов та Д-любов), а також увів термін метамотивації для позначення власне буттєвої мотивації, що веде до особистісного росту.

Для А. Маслоу Б-пізнання (буттєве) більш точне й ефективне, тому що той, хто сприймає, меншою мірою викривляє своє сприйняття відповідно до потреб і бажань. А отже, Б-пізнання не судить, не оцінює, не порівнює. Фундаментальним відношенням є тут сприйняття того, що є, і здатність оцінити це. Зовнішні об'єкти ціняться як такі, в собі та самі по собі, а не у їх відношенні до особистих турбот. Фактично, у стані Б-пізнання індивід прагне залишатися зануреним у споглядання чи пасивне спостереження, активне втручання здається недоречним.

А. Маслоу виділив дві глобальні категорії мотивів людини: дефіцитні мотиви та мотиви росту. Єдиною метою деприваційної мотивації, на його думку, є задоволення дефіцитарних станів. У цьому сенсі Д-мотиви є стійкими детермінантами поведінки та повинні задовольняти такі критерії:

- їх відсутність викликає захворювання;
- їх наявність попереджає хворобу;
- їх відновлення виліковує хворобу;
- у певних складних, вільно вибраних умовах, людина намагається задовольнити їх;
- вони неактивні чи функціонально відсутні у здорової людини [9, с. 497].

Отже, дефіцитарна мотивація націлена на зміну існуючих умов, які сприймаються як неприємні, фруструючі чи такі, що викликають напругу. На відміну від Д-мотивів, мотиви росту (метапотреби чи

буттєві мотиви, Б-мотиви) мають віддалені цілі, пов'язані з прагненням актуалізувати наш потенціал. Така мотивація передбачає розширення світогляду та стає актуальною після задоволення у достатній мірі Д-мотивів.

Метапотреби, на відміну від дефіцитарних потреб, важливі в рівній мірі та не розташовуються в порядку пріоритетності. Тобто одна метапотреба може легко замінитись іншою, якщо так диктують обставини життя людини. Прикладами метапотреб є: цілісність, досконалість, завершення, закон, активність, багатство, простота, краса, доброта, унікальність, ненапруженість, гра, істина, честь, реальність, упевненість у собі.

А. Маслоу вважає, що метапотреби, як і дефіцитарні, є інстинктивними, тобто мають біологічне коріння. Тому вони повинні бути задоволені, якщо людина хоче зберегти психічне здоров'я та досягти максимуму своїх можливостей. На думку вченого, люди в більшості не стають метамотивованими тому, що заперечують свої дефіцитарні потреби, не задовольняючи тим самим метапотреби. Більш того, депривація метапотреб не завжди переживається як усвідомлене бажання.

Депривація та фрустрація метапотреб може викликати у людини психічне захворювання – метапатологію, яка здатна викривити увесь ціннісний розвиток людини. А. Маслоу наводить такі її приклади: недовіра, цинізм, скептицизм, ненависть, ан-



типатія, відраза, розрахунок тільки на себе та для себе, вульгарність, нетерплячість, відсутність смаку, дезінтеграція, втрата почуття власного «Я» та індивідуальності, безнадія, гнів, тотальний егоїзм, депресія, відчай, втрата сенсу життя тощо.

А. Маслоу також описує різні рівні скарг, які відповідають рівням фрустрованих потреб. Наприклад, мета-скарги стосуються фрустрації мета-потреб: потреби в досконалості, справедливості, красі й істині. Цей рівень скарг – хороший показник того, що в цей час у людини все порівняно благополучно. Скаргам не може бути

кінця: можна тільки сподіватися на підвищення їх рівня. Тобто рівень скарг може служити показником освіченості суспільства.

Сильні потреби, як правило, каналізують мислення та сприйняття, тому індивід усвідомлює тільки ті аспекти середовища, які мають відношення до задоволення потреби.

Д-життя – це, в основному, прагнення задовольнити існуючий дефіцит чи вимоги оточення. Це стиль життя, орієнтований на зниження напруги, гомеостаз та імпульсивне задоволення. Вираз «живи сьогоднішнім днем, тому що завтра може і не настати» виражає позицію Д-орієнтованої людини, яка реагує на стимули, заохочення та покарання, надзвичайні та рутинні щоденні події, вимоги інших. Її ніщо не надихає, а щастя, у її розумінні, полягає у відчутті безпеки та задоволеності. Фактично, такій людині не вдалося переступити поріг самоактуалізації.

Зовсім інший стиль життя супроводжує метаспосіб життя, або Б-життя, яке можна визначити як зусилля чи ривок, коли людина використовує всі свої здібності на повну силу. Така людина буває більш зібраною, безпосередньою, творчою та відкритою для переживань. Б-спосіб життя включає у себе найщасливіші та найбільш хвилюючі моменти людського існування, а також моменти найбільшої зрілості, індивідуальності чи наповненості. На відміну від Д-способу, він характеризується відсутністю спонукань, цілей, зусиль, як стан завершення та досягнення мети.

А. Маслоу було визначено два види любові людей: дефіцитарну, чи Д-любов, і буттєву, чи Б-любов. Перша заснована на дефіцитарній потребі – це любов, що виходить з прагнення отримати те, чого нам не вистачає, наприклад, самоповаги. Тобто вона є егоїстичною любов'ю, яка бере, а не дає. Б-любов, навпаки, заснована на усвідомленні людської цінності іншого, без будь-якого бажання змінити чи використати його. А. Маслоу визначав цю любов як любов до «буття» іншого, не дивлячись на його недосконалість. Вона не власницька, не нав'язлива та в основному стосується заохочення в іншій людині її позитивного уявлення про себе, самоприйняття, почуття значимості любові – всього, що дозволяє людині рости. Вчений описує Б-любов як даоське ставлення невтручання, здатність давати всьому йти своєю чергою та цінувати те, що є, не намагаючись «покращити» що-небудь.

Для А. Маслоу любов – не синонім сексу. Він наголошував на тому, що зріле кохання має на увазі здорові, ніжні взаємостосунки

між двома людьми, що ґрунтуються на взаємній повазі, захопленні та довірі. Отже, любов є основною передумовою здорового розвитку людини.

У його розумінні, людина вільна та відповідальна за рішення, який спосіб життя їй обрати. Ця особиста свобода особливо чітко проявляється в тому, що людина вирішує, яким є її потенціал і як вона буде прагнути його актуалізувати. Чим вище людина знаходиться на сходинках потреб, тим вільніша вона від впливу Д-мотивації, отже, – вільна у творенні своєї долі.

По мірі того, як людина піднімається в ієрархії потреб, вона стає більш вільною у виборі напрямків особистісного росту. Слідуючи за обраним напрямком, людина постійно змінюється. Зміну особистості ліпше всього розглядати як рух до актуалізації потенціалу. Метамотивація часто набуває форми служіння ідеалам і цілям, чомусь такому, що поза людиною.

А. Маслоу вважає основною рисою людини розумність, оскільки поведінка людини значною мірою регулюється раціональними силами; людина раціонально приймає рішення та прагне актуалізувати свій потенціал.

Концепція самоактуалізації – головний внесок А. Маслоу в психологію. Саме поняття самоактуалізації було введено до психологічного тезаурусу нейрофізіологом К. Гольдштейном [11, с. 2-3], який працював з пацієнтами з ураженнями головного мозку. К. Гольдштейн розглядав самоактуалізацію як фундаментальний процес в кожному організмі, який може мати як позитивні, так і негативні наслідки для індивіда. На його думку, організм керується тенденцією актуалізувати в найбільш можливій мірі свої індивідуальні здібності, свою «природу» в світі. Для здорового організму первинною метою є «формування певного рівня напруги, такого, який зробить можливою подальшу впорядковану діяльність» [5, с. 383].

К. Гольдштейн звертав велику увагу на цілісність організму – все, що відбувається з якою-небудь частиною, впливає на всю систему. А. Маслоу присвятив йому свою книгу «В напрямку до психології буття» (1968 р.). Він писав, що гуманістична психологія – це поєднання Гольдштейна (і гештальт-психології) з Фрейдом (і різними психодинамічними психологіями) та науковим підходом, якому його навчили у Вісконсінському університеті.

У розумінні К. Гольдштейна, звільнення від напруги є

актуальним тільки для хворого організму; кожен «організм прагне якомога повніше актуалізувати в світі свої здібності, свою “природу”» [цит. за: 8, с. 351]. Для здорового організму основна мета полягає у «створенні певного рівня напруження, а саме такого, який може забезпечити подальшу активність» [8, с. 486]. Нормальний організм може тимчасово відкласти задоволення фізіологічних потреб, якщо є інші мотиви. К. Гольдштейн запевняє, що такий організм може тимчасово відкласти їжу, секс, сон та ін. задля задоволення інших мотивів, наприклад, допитливості чи бажання гри. Вчений вважав, що здібності організму визначають його потреби.

Здоровий самоактуалізований організм часто викликає шок, коли входить у нові ситуації заради використання своїх можливостей. Тому для К. Гольдштейна самоактуалізація не означає кінця проблемам і труднощам. У його розумінні, ріст, навпаки, часто може приносити певну частку болю та страждання.

Самоактуалізація пов'язана з умінням зрозуміти себе, свою внутрішню природу, навчитися «співналаштуватися» відповідно до цієї природи, будувати свою поведінку, виходячи з неї. При цьому самоактуалізація – не одномоментний акт, а процес, що не має кінця, це спосіб «проживання, роботи та стосунків зі світом, а не одиначне досягнення» [8, с. 486]. А. Маслоу виділяв у цьому процесі найбільш значні моменти, які змінюють ставлення людини до самої себе та світу, стимулюють особистісний ріст і прагнення до самоактуалізації:

- миттєве переживання – «пік-переживання» за А. Маслоу;
- тривале «плато-переживання».

У будь-якому випадку ці моменти найбільшої повноти життя, реалізації саме буттєвих, а не дефіцитарних потреб, а тому вони є настільки важливими в розвитку самоактуалізації, насамперед, самоактуалізації трансцендентного типу, що формується у людей, для яких найбільш значимим є сам трансцендентний досвід.

«Пік-переживання» – це особливо радісні та хвилюючі моменти в житті кожного індивіда. А. Маслоу відзначає, що пік-переживання часто викликаються сильним почуттям любові, творами мистецтва, переживанням виключної краси природи, тобто інтенсивними, надихаючими подіями. Це ті моменти, коли ми стаємо глибоко залученими, схвильованими світом і пов'язаними з ним. Вони часто бувають головною причиною важливих змін у житті людини.

Термін «пік-переживання» – це узагальнення для найкращих, найщасливіших моментів життя людини, для досвіду екстазу, захоплення, блаженства, найбільшої радості. Вищі піки характеризуються «почуттям відкриття безмежних горизонтів, відчуттям себе одночасно і більш могутнім, і більш безпомічним, ніж коли-небудь раніше, почуттям екстазу, захоплення та трепету, втратою відчуття простору та часу» [цит. за: 8].

«Пік-переживання» можуть тривати декілька хвилин чи декілька годин, рідко – довше. Проте А. Маслоу описує і більш стійкі та тривалі переживання, які називає «плато-переживаннями». Вони є новим і більш глибоким способом бачення та переживання світу. «Плато-переживання» включає фундаментальний поворот у ставленні до світу, що змінює точку зору та створює нові оцінки, посилюючи усвідомлення світу.

А. Маслоу виявив, що деякі із самоактуалізованих індивідів намагалися відчувати багато «пік-переживань», тоді як інші стикалися з ними рідко. Він писав, що люди, які трансцедентують самоактуалізацію, частіше усвідомлюють містичність усього, трансцедентний вимір життя серед повсякденного життя. Вони мислять більш холістично, ніж просто здорові самоактуалізовані особи, вони більше здатні трансцедентувати категорії минулого, теперішнього та майбутнього, добра та зла, сприйняти єдність суперечливого життя.

Самоактуалізовані особистості без пікових переживань часто є практичними, діловими людьми, мезаморфами, які добре пристосовані до світу. Люди ж, які відчували пікові переживання, пов'язані з іншою реальністю – поезією, естетикою, символікою, особливою містичною особистою неінституційною «релігією».

Отже, самоактуалізація – повне використання талантів, здібностей, можливостей тощо, а самоактуалізована людина – не звичайна людина, якій щось додано, а звичайна людина, у якої нічого не забрали. Тобто, самоактуалізація – це не відсутність проблем, а рух від минулих і нереальних проблем до проблем реальних.

В останній своїй праці «Дальні досягнення людської природи» А. Маслоу описав 8 шляхів, якими індивід може самоактуалізуватися, та, відповідно, вісім типів такої поведінки. Ця книга є своєрідною кульмінацією роздумів вченого про самоактуалізацію.

Розглянемо кожен із цих типів:

1) *концентрація*. Самоактуалізація означає повне, живе, щире переживання з повною концентрацією та повним «всмоктуванням». Зазвичай, ми порівняно мало усвідомлюємо, що відбувається в нас і навколо нас. Однак у нас бувають моменти підвищеного усвідомлювання й інтенсивного інтересу. Ці моменти А. Маслоу назвав самоактуалізуючими;

2) *вибір росту*. У кожному життєвому виборі необхідно вирішувати на користь росту, вибираючи між ростом і безпекою, прогресом та регресом. Вибирати ріст – значить відкрити себе новому, несподіваному досвіду, але ризикувати опинитися в невідомому: «Не можна мудро вибирати життя, якщо ти не смієш прислухатися до себе, до власної самості, в кожен момент життя»;

3) *самопізнання*. Актуалізуватися – значить ставати реальним, існувати фактично, а не тільки в потенційності. Під самістю А. Маслоу розуміє серцевину, або есенціальну природу індивіда, що включає темперамент, унікальні смаки та цінності. Отже, самоактуалізація – це научіння співналаштування зі своєю власною внутрішньою природою;

4) *чесність*. Чесність і прийняття відповідальності за свої дії – істотні моменти самоактуалізації, і щоразу, коли ми шукаємо відповіді всередині себе, ми дотикаємося до нашої внутрішньої самості;

5) *судження*. Перші п'ять кроків допомагають розвинути здатність «кращого життєвого вибору». Ми навчаємося вірити своїм судженням і діяти відповідно до них. Це веде до кращих виборів;

6) *саморозвиток*. Самоактуалізація – це також постійний процес розвитку своїх потенціальностей. Це означає використання своїх здібностей і розуму та «роботу заради того, щоб робити добре те, що ти хочеш робити» [5, с. 382]. Самоактуалізація – це не річ, яку можна мати чи не мати; це процес, який не має кінця та схожий на буддистський Шлях просвітлення; це спосіб проживання, роботи та стосунків зі світом, а не одиначне досягнення;

7) *вершинні переживання*. «Пік-переживання» – перехідні моменти самоактуалізації: ми більш цілісні, більш інтегровані, більше усвідомлюємо себе і світ в моменти «піку»;

8) *відсутність захисту для власного «Я»*. Подальший крок самоактуалізації – це виявлення своїх «захистів» і робота над відмовою від них. Захисти викривляють уявлення людини про себе й образ зовнішнього світу. А. Маслоу вважав, що оскільки

психологічний захист злом, яке зупиняє особистісний ріст, допомагає адаптуватися до оточуючого, то він перешкоджає особистісному росту.

«Захист еґо», на думку А. Маслоу, є внутрішньою перешкодою розвитку особистості. Для вирішення проблеми із захистами, спочатку необхідно зрозуміти їх суть, проти чого вони спрямовані та механізм їх дії. Потім індивід повинен спробувати звести до мінімуму деформації, що створюються захистами у власній психіці. А. Маслоу виділяє ще два види захисту, крім традиційних психоаналітичних – десакралізацію та комплекс Іони.

Термін «десакралізація» відноситься до акту збідніння психічного життя через те, що індивід відмовляється серйозно та зацікавлено ставитися до нього.

«Комплексом Іони» А. Маслоу називає небажання індивіда реалізувати свої природні здібності, уникання відповідальності, втеча від своїх здібностей, талантів тощо. Такі люди намагаються ставити перед собою незначні цілі, не намагаються добитися успіху в кар'єрі та проявити себе. Корені комплексу Іони можна побачити у тому, що люди бояться змінювати своє нецікаве, обмежене, але налагоджене існування, бояться відірватися від усього звичного, втратити контроль над тим, що уже є.

Описуючи самоактуалізовану особистість, А. Маслоу говорив про те, що таким людям властиве прийняття світу, себе та інших людей. Це, як правило, люди природні, що адекватно й ефективно сприймають ситуацію, сконцентровані на завданні, а не на собі. Водночас цим людям властиве не лише прийняття інших, відкритість і контактність, але й прагнення до усамітнення, до автономії та незалежності від оточуючого середовища та культури. Самоактуалізовані особистості – кращі представники людської раси. Вони мають здатність оцінювати по достоїнству навіть дуже звичайні події в житті, відчуваючи при цьому новизну, благоговіння, задоволення та навіть екстаз.

У результаті свого дослідження А. Маслоу виділив 15 ключових характеристик чи особливостей самоактуалізованих людей:

- «об'єктивне сприйняття реальності та більш комфортабельні стосунки з нею»;
- «прийняття (себе, інших, природи)»;
- «спонтанність, простота, природність»;
- «центрованість на завданні (на відміну від центрованості на

собі)»;

- «деяка від'єднаність і потреба в усамітненні»;
 - «автономність, незалежність від культури та середовища»;
 - «постійна свіжість оцінки»;
 - містичність і досвід вищих станів;
 - «почуття співучасті, єднання з іншими»;
 - «більш глибокі міжособистісні стосунки»;
 - «демократична структура характеру»;
 - «розрізнення мети та засобів, добра і зла»;
 - «філософське, невороже почуття гумору»;
 - «самоактуалізована творчість»;
 - «опір окультурації, позиція поза будь-якою певною культурою; трансцедентування будь-якої приватної культури»;
 - готовність до розв'язання нових завдань, до усвідомлення проблем і труднощів, свого досвіду, до справжнього розуміння своїх можливостей, до підвищення конгруентності [5, с. 380-381; 10].
- Останню А. Маслоу тлумачив як відповідність переживання, усвідомлення досвіду його справжньому змісту. Переборення захисних механізмів, які заважають правильно усвідомити свої проблеми, на думку вченого, допомагає досягти конгруентних, справжніх переживань. Відтак розвиток особистості є підвищенням конгруентності, підвищенням розуміння свого «реального Я», своїх можливостей, особливостей; самоактуалізацією як тенденцією до розуміння свого реального «Я».

Самоактуалізовані особистості повністю реалізують усе, на що здатні. Вони змушують пригадати афоризм Ф. Ніцше: «Стань тим, що ти є». Це люди, які повністю розвиваються до стану, що повністю адекватний їх можливостям. Проте питання, чи є задоволення основних потреб достатньою чи лише необхідною умовою самоактуалізації, залишається поки що відкритим.

Було виявлено, що самоактуалізовані люди набагато краще від інших відрізняють свіже, конкретне й індивідуальне від загального, абстрактного та стереотипного. Тому вони здатні жити в реальному світі, а не в тій штучній масі понять, абстракцій, сподівань, переконань, стереотипів, яку більшість приймають за реальність. Вони не бояться невідомого, а приймають його [5, с. 394]. Коли загальна об'єктивна ситуація вимагає того, вони можуть добре почуватися у невпорядкованому, анархічному, хаотичному, сумнівному. Тоді сумніви та невизначеність для них стають приємно стимулюючим

викликом.

Багато особистісних якостей, які на перший погляд здаються незалежними та різними, можуть бути зрозумілі як прояви та похідні єдиного фундаментального ставлення до світу – наявності чи відсутності почуття провини, сорому та тривоги. Для здорових досліджуваних можливе прийняття себе та своєї природи без скарг і сором'язливості; вони навіть не задумувалися про це. Вони можуть приймати власну людську природу на стоїчний манер, розуміючи її недоліки, її розходження з ідеалом, але не відчуваючи з цього приводу реального неспокою. Вони бачать природу такою, якою вона є, а не такою, якою вони хотіли б її бачити. Вони здатні з комфортом уживатися навіть з власними недоліками, які, зрештою, потім сприймаються вже не як недоліки, а як нейтральні властивості особистості.

Із прийняттям себе та інших тісно пов'язані:

- відсутність захисних реакцій, масок, поз і ін.;
- нелюбов до такого роду штучності в інших.

Проте здорові люди нерідко відчувають провину (чи сором, тривогу, жаль) за:

- 1) непоправимі недоліки (лінь, бездіяльність, бездумність), біль, причинений іншим;
- 2) хворобливі пережитки (ревнощі, заздрість, упередженість);
- 3) звички, які, будучи незалежними від структури характеру, можуть бути дуже сильними;
- 4) недоліки культури чи групи, з якими вони себе ідентифікують. В цілому, здорові люди гостро відчувають розходження між тим, що є, і тим, що повинно бути та цілком могло б бути [5, с. 396].

Усі самоактуалізовані особистості досить спонтанні у поведінці, у внутрішньому житті, думках, імпульсах. Їх поведінка характеризується простотою та натуральністю, відсутністю штучності та бажання справити враження.

Ці люди мають власний, відносно автономний і відмінний від прийнятого, етичний код. Властива їм легкість проникнення в реальність, близькість до дитячого чи тваринного сприйняття та спонтанності тягнуть за собою більш повне усвідомлення ними власних імпульсів, бажань, оцінок і суб'єктивних реакцій в цілому.

Мотиваційне життя самоактуалізованої людини має не лише кількісну, але й якісну відмінність від мотиваційного життя інших

людей. Центральним його поняттям є не мотивація недостачі, а мотивація росту чи метамотивація.

Мотивація звичайної людини – прагнення до задоволення відсутніх базальних потреб. Проте самоактуалізовані люди в цьому плані не відчують нестачі. Усі їх базальні потреби задоволені, проте вони працюють і стверджують себе. Їх мотивація – це ріст, розвиток, визрівання та вираження їх характеру, – самоактуалізація. Виникає питання: «Може, тільки ці самоздійснені люди є людьми? Може, саме вони та тільки вони реалізують справжню біологічну природу, природу людини як виду?» [5, с. 398].

Як правило, досліджувані сильно сфокусовані на зовнішніх по відношенню до їх особистості проблемах. Тобто вони проблемно-центровані, а не его-центровані. Вони стурбовані основними та вічними проблемами філософії чи етики. Вони живуть і працюють в світі найширших, універсальних і довготривалих цінностей.

Самоактуалізовані люди можуть переносити самотність без будь-якої шкоди чи незручності для себе. Вони позитивно прагнуть самотності, намагаються залишатися невтягнутими тим, що захоплює та притягує інших. Для них зручна легка відчуженість, холодність, невтручання, вони не реагують на нещастя з тією силою, з якою реагує звичайна людина. Вони більш об'єктивні, вміють зосереджуватись на проблемі, хоча для оточуючих стають дуже неуважними.

Наслідком їх автономії є здатність до прийняття самостійних рішень, самоуправління, до того, щоб бути сильним, активним, відповідальним, рішучим суб'єктом своєї дії, а не лялькою в руках інших.

Самостійні особистості, на думку А. Маслоу, складають від 5 до 30 % нашої популяції. Серед самоактуалізованих – їх 100 %.

Самоактуалізовані індивіди мають більшу свободу волі, вони менш детерміновані ззовні, ніж інші люди. Вони відносно незалежні від фізичного та соціального оточення, тому відносно стабільні перед фрустраціями, ударами долі. Вони можуть бути спокійними за обставин, які інших довели б до самогубства. Вони самодостатні. Детермінанти їх задоволення зазвичай не соціальні, а внутрішньоіндивідуальні. Такі люди досить сильні, щоб бути незалежними не лише від думки, але й від почуттів інших. Однак варто пам'ятати, що кращий, якщо не єдиний, метод досягнення відносної незалежності від любові та поваги – це отримання

достатньої кількості цього в минулому. Вони мають здатність отримувати свіже та наївне задоволення від простих радощів життя, які давно набридли іншим людям.

Поняття почуття спільності з людством, введене А. Адлером, є найкращим, на думку А. Маслоу, для опису почуттів по відношенню до людства, які характерні для самоактуалізованих людей. Стосовно інших людей самоактуалізовані особистості відчують загальне та глибоке почуття ідентифікації, симпатії, любові. Вони справді хочуть допомогти людям, оскільки відчують себе «членом великої сім'ї».

Міжособистісні стосунки у самоактуалізованих людей більш глибокі та всеохоплюючі, ніж у інших. Такі особи здатні до великої самовіддачі, любові, більш досконалої ідентифікації, більш повного виходу за межі свого «Я». Їхні партнери, як правило, є ближчими до самоактуалізації, ніж інші люди. Проте коло їх друзів невелике, оскільки характерний для них ступінь близькості вимагає чимало часу. Такі люди прагнуть бути добрими чи хоча б терпимими до всіх без винятку. Вони люблять і переживають за все людство.

Ворожість з їхнього боку може бути ситуаційною чи реактивною, проте вона не є їх рисою характеру.

Вони мають поверхові риси демократичної людини; можуть бути дружелюбними з кожним, незалежно від класу, освіти, кольору шкіри, політичних переконань; можуть поважати та схилитись перед тими, хто знає чи вміє те, чого вони не знають чи не вміють.

Самоактуалізовані люди поважають іншого уже тому, що він – людина. Вони мають сильні та чіткі моральні стандарти, хоча їхні уявлення про добро і зло, правильне чи неправильне можуть не співпадати зі звичними. Вони розрізняють мету та засоби, що їй підпорядковані. Їм властиве не зовсім звичне почуття гумору: вони не люблять ворожий сміх, сміх переваги, сміх протесту проти влади. Їх гумор близький до філософії, вельми реалістичний, оскільки, в основному, висміює людські недоліки.

Творчість самоактуалізованих людей більше схожа на всеохоплюючу творчість незіпсованої дитини, якій властивий свіжий, наївний і простий спосіб бачення життя. У розумінні А. Маслоу, творчість є універсальною функцією людини, яка веде до всіх форм самовираження. Вона є вираженням здоров'я особистості, проектується на увесь світ і покращує будь-яку діяльність людини.

А. Маслоу вважає, що кожна людина робить спроби реалізувати

протягом свого життя властиву їй натуру, певний потенціал. Тому найвищою потребою він називає потребу в творчій самореалізації.

Учений розрізняє два види творчості: первинну та вторинну. На його думку, первинна творчість виходить зі сфери несвідомого. Вона властива тим людям, які здатні «мріяти, грати, сміятись та лінуватись, ... бути спонтанним, більш відкритим для несвідомих спонук та імпульсів» [6, с. 663]. Вторинна творчість виходить зі свідомості «суворих і практичних людей, які бояться поривів, ... обережні й турботливі щодо всього, що вони роблять». Проте, у розумінні А. Маслоу, дійсно творча особистість володіє обома видами творчості.

Крім цього, на думку вченого, самоактуалізовані люди менш подавлені, обмежені та загальмовані – менш культуровані. Вони не належать до числа добре пристосованих. Співіснують з культурою, але в деякому глибокому сенсі противляться інкультурації та підтримують певну внутрішню відстороненість від культури, в яку вони занурені. Хоча відстороненість від культури не є обов'язково усвідомлена. Ці люди сильні та незалежні від думки інших людей, проте через свою зосередженість на цікавому феномені вони здатні зневажити звичайну ввічливість, стають неуважними та похмурими.

Отже, можна зробити висновок: «Досконалих людей не існує. Можна знайти хороших, навіть великих людей. Існують творці, святі та реформатори. Це повинно вселяти в нас надії на майбутнє, хай навіть таких людей і небагато. Однак, і ці люди часом бувають егоїстичними, дратівливими, гнівливими чи похмурими. Щоб уникнути розчарування в людях, нам потрібно позбавитися від ілюзій» [5, с. 381].

Твердою основою системи цінностей самоактуалізованої особистості є філософське розуміння нею природи свого «Я», людської природи взагалі, соціального життя та фізичної реальності. Одним з важливих наслідків такого ставлення до світу є те, що конфлікти та боротьба, амбівалентність та невизначеність у багатьох сферах життя зменшуються чи зникають.

Важливим компонентом у процесі самоактуалізації А. Маслоу вважав волю. На його думку, нормальні індивіди практично не страждають від внутрішніх конфліктів, за виключенням, можливо, проблем, пов'язаних з бажанням перебороти свої шкідливі звички. Воля повинна використовуватися такими індивідами в основному для розвитку здібностей і для досягнення честолюбних, довгостро-

кових цілей.

Крім волі, для самоактуалізації, у розумінні вченого, важливі позитивні емоції, бо негативні забирають енергію індивіда. Уникаючи сильних емоцій, ми приходимо до десакралізації більшої частини особистісних цінностей чи до того, що життя занадто інтелектуалізується, відтак у ньому практично не залишається місця для безпосередніх почуттів. Тобто інтелектуалізація стає внутрішнім захистом проти живих почуттів.

Задля самоактуалізації необхідне також холістичне мислення, яке має справу із системами зв'язків і служить швидше об'єднуючим началом. «Вершинні переживання» часто можуть служити вражаючими прикладами того, як думка пробивається через типові для нашого сприйняття дійсності дихотомії. Приклади холістичного мислення можна виявити у творчих особистостей, які здатні порвати з минулим і заглянути далі загальноприйнятого в осмисленні нових можливостей. Таке мислення вимагає свободи, відкритості новому та здатності не боятися змін і невизначеності. Творчі люди концентрують зусилля навколо проблеми, а не навколо засобів її вирішення.

Вчений уважав, що кожна людина народжується з певним набором якостей і здібностей, які й складають сутність її «Я», її самості та які людині необхідно усвідомити та проявити в своєму житті та діяльності. А. Маслоу визначає «Я» як серцевину індивіда, його сутність: смаки, духовні цінності, життєві цілі. Отже, для самоактуалізації дуже важливо зрозуміти власну природу та діяти у відповідності з нею.

Справжня самоактуалізація, на думку вченого, зустрічається тільки після досягнення зрілого віку. Специфічні є її форми є дуже різноманітними. Тому саме на цьому рівні ієрархії потреб люди більше всього відрізняються один від одного.

Прагнення до самоактуалізації наштовхується на різні перешкоди, на нерозуміння оточуючих і власну слабкість, невпевненість. Тому багато людей відступають перед труднощами, відмовляючись від бажання проявити себе, самоактуалізуватися. Така відмова не проходить безслідно для особистості, вона зупиняє її ріст, призводить до неврозів. Дослідження А. Маслоу показали, що невротики – це люди з нерозвинутою чи неусвідомленою потребою до самоактуалізації.

Учений вважає, що процесу самоактуалізації можуть пере-

шкоджати:

1) негативний вплив минулого досвіду та шкідливі звички, що заважають змінити непродуктивну поведінку;

2) вплив соціуму та тиск групи, які часто суперечать нашим власним смакам і судженням;

3) внутрішні «захисти», що заважають людині зрозуміти саму себе [8, с. 502].

Самоактуалізація є слабшою потребою і на неї майже обов'язково впливають ситуації фрустрації основних потреб.

Сили, що впливають на індивіда, мають не один, а два напрямки. Крім того, що є сили, які підштовхують людину в бік здоров'я, діє регресивний вплив, що тягне індивіда в протилежний бік – до хвороб і слабкості.

Тиск групи та соціальна пропаганда, як правило, також обмежують можливості розвитку особистості. Вони заважають індивіду проявляти самостійність, душать здатність до незалежних суджень, заставляючи людину замінювати власні судження та смаки на загальноприйняті стандарти.

Отже, суспільство, оточення, з одного боку, необхідні людині, оскільки самоактуалізуватися, проявити себе вона може тільки серед інших людей, тільки в суспільстві. З іншого боку, суспільство за самою своєю суттю не може не перешкоджати самоактуалізації, позаяк будь-яке суспільство, вважає А. Маслоу, прагне зробити людину шаблонним представником середовища, воно відчужує особистість від її суті, її індивідуальності, робить її конформною. Водночас, відчуження, зберігаючи самість, індивідуальність особистості, ставить її в опозицію до оточуючого та також позбавляє її можливості самоактуалізуватися.

Оптимальним, вважає А. Маслоу, є ідентифікація в зовнішньому плані, в спілкуванні людини з оточуючим світом, і відчуження у внутрішньому плані, в плані її особистісного розвитку, розвитку її самосвідомості. Саме такий підхід дозволяє ефективно спілкуватися з оточуючими і водночас залишатися собою.

Остання перешкода до самоактуалізації, у розумінні вченого, – сильний негативний вплив, що здійснюється потребами в безпеці. Оскільки процес росту вимагає постійної готовності ризикувати, помилятися, відмовлятися від старих звичок, то це потребує мужності. Тобто, все, що збільшує страх та тривогу людини, збільшує

також і тенденцію повернення до пошуку безпеки та захисту.

А. Маслоу вважав, що деградації особистості сприяють психологічні та соціальні чинники та визначив такі її етапи:

- формування психології «пішака», глобального відчуття своєї залежності від інших сил (феномен «вивченої безпомічності»);
- створення дефіциту благ, та, як результат, перетворення первинних потреб у їжі та виживанні на провідні;
- створення «чистоти» соціального оточення – поділ людей на хороших і поганих, своїх та чужих, поява провини та сорому за себе;
- створення культу «самокритики», зізнання у здійсненні навіть тих вчинків, які людина ніколи не робила;
- збереження «священних основ» (забороняється навіть задумуватися, сумніватися в основних передумовах ідеології);
- формування спеціалізованої мови (складні проблеми спресовуються до коротких, дуже простих виразів, що легко запам'ятовуються) [7, с. 129].

У результаті дії всіх цих чинників для людини стає звичним «нереальне існування», оскільки зі складного, суперечливого, невизначеного реального світу вона переходить в «нереальний світ ясності, спрощеності». У неї формується декілька «Я», ізольованих функціонально одне від одного; створюється «екзистенційний вакуум», коли людина втратила «тваринні інстинкти, соціальні норми, традиції, що визначають, що вона повинна робити, і, як наслідок, вона сама не знає, чого вона хоче (а, може, вже нічого не хоче), і тоді робить те, чого хочуть інші, виступаючи «пішаком» у чужих руках («недільний невроз»)) [7, с. 129].

А. Маслоу вказує на те, що принципи та цінності людини, яка у відчаї, та людини психічно здорової різні принаймні в деяких відношеннях. У них глибоко різне сприйняття фізичного світу, організація якого безпосередньо пов'язана з індивідуальною системою цінностей. Депривованій особистості світ уявляється місцем, повним небезпек, джунглями, ворожою територією, над якими вона може домінувати, або ж, які можуть домінувати над нею. Її система цінностей – це система необхідностей, яку організують і в якій домінують нижчі потреби, особливо потреби розмноження та безпеки. Базально задоволена особистість знаходиться зовсім у іншому становищі. Більша частина системи цінностей самоактуалізованої особистості єдина, ідеосинкретична й експресивна

по відношенню до структури характеру. Між самоактуалізованими особистостями багато спільного, але водночас вони більш повно індивідуалізовані, є самими собою, їх важче сплутати. Вони більш повно соціалізовані, більше ідентифікують себе з людством, ближче до своєї унікальної індивідуальності та до своєї видової спільності.

А. Маслоу вважає, що якщо люди хочуть самоактуалізуватися, то вони повинні переступити обмеження суспільства, свої дефіцитарні потреби та визнати свою відповідальність за те, щоб стати тим, чим вони повинні стати.

На думку вченого, особистість одночасно є такою, яка дійсно існує, а також такою, яка є потенційно можливою. Мета особистісного розвитку – це прагнення до росту, самоактуалізації, тоді як зупинка особистісного росту – це смерть для особистості, самоті.

Хоча А. Маслоу прагнув розкрити найбільш здоровий і завершений розвиток людських потенційностей, він опирався і на патологічні феномени, оскільки визнавав той факт, що людина є вразливою, сприйнятливою до всіх можливих переходів між здоров'ям і хворобою. Відтак психотерапія, на його думку, може бути ефективною, насамперед, тому, що передбачає інтимні та довірливі стосунки психотерапевта з іншою людиною. У розумінні А. Маслоу, хороший психотерапевт схожий на турботливу та люблячу людину. Проте, крім цієї моделі вчений пропонує модель за типом даоського помічника, тобто участі людини, яка пропонує свою допомогу, але ні у що не втручається.

Необхідно зазначити, що А. Маслоу бачив важливу відмінність між тим, що він називав терапією основних потреб, призначеною для того, щоб допомогти людям задовольнити потреби в безпеці, належності, любові та повазі, та терапією «суті», тобто терапією, більш глибоко пов'язаною зі складними та вищими в ієрархії потребами духовного життя, що вимагає серйозного та тривалого процесу самопізнання.

А. Маслоу дуже цікавило соціальне застосування його теорії, особливо в утопічному суспільстві, для якого він придумав назву Еупсихея, а також для співробітництва всередині людського суспільства, і цей процес він назвав синергією. Вперше термін «синергія» (від грецьк. – працювати разом) застосувала Р. Бенедикт у значенні ступеня міжперсонального співробітництва та гармонії всередині суспільства для позначення такої спільної дії, коли

отримуваний при цьому результат перевищує той, який може дати роздільна робота елементів.

В умовах низької соціальної синергії успіх одного члена групи веде до втрат і невдач іншого. При високому рівні соціальної синергії кооперація використовується максимально. Ідентифікація себе з іншими сприяє прояву високої індивідуальної синергії.

А. Маслоу відчував, що ймовірність самоактуалізації зростає, коли оточення сприяє задоволенню потреб людини; він мріяв про утопічне ідеальне, гуманістично орієнтоване суспільство, яке могло б заснувати на пустельному острові тисяча здорових сімей, що мігрували туди задля можливості самостійно визначати свою долю. Це і є Еупсихея. А. Маслоу вважав цей термін більш вдалим, ніж утопія, оскільки в його основі лежить філософія анархізму, тобто уряд не повинен обмежувати свободу індивіда. В Еупсихеї потреби виражалися б краще, люди обирали б, що хотіли. Тут був би повний синергізм і цінування суспільством простоти та безкорисливості.

Він вірив, що розвиток ідеального суспільства психологічно здоровими та самоактуалізованими індивідами цілком можливий. Відтак усі члени такого суспільства повинні будуть шукати можливості для персонального росту, повністю віддаватися своїй роботі й особистому життю.

А. Маслоу вважав, що через те, що управління за принципом Еупсихеї можливе тільки з людьми, які можуть отримувати задоволення й одночасно відчувати відповідальність і самоконтроль, суспільства типу Еупсихеї повинні складатися із самоактуалізованих особистостей.

У 1968 р. А. Маслоу привернув увагу колег до обмеженості гуманістичної моделі психології. Він вважав, що крім самоактуалізації є й інші можливості перетворення особистості. Наприклад, коли вершинні переживання бувають особливо сильними, відчуття свого «Я» розчиняється в усвідомленні якогось більш обширного єднання. Тому тут термін самоактуалізація не підходить. Це зумовило звернення А. Маслоу до трансперсональної психології, яка привносить у традиційні підходи до проблем визнання духовного аспекту людських переживань.

На думку А. Маслоу, гуманістична психологія – перехідний, підготовчий етап для «вищої» Четвертої психології, трансперсональної, транслюдської, центр якої швидше в Космосі, ніж у людських потребах та інтересах; психології, що йде далі

людськості, ідентичності, самоактуалізації та ін. У розумінні вченого, нам потрібно щось «більше, ніж ми є», щоб відчувати благоговіння та віддаватися новому, природньому, емпіричному, не церковному почуттю сакрального.

Основна доктрина трансперсональної психології полягає в тому, що кожен індивід має, крім побутового, більш глибоке чи справжнє «Я», яке відчуває при трансперсональних станах свідомості. Незалежне від особистості й особистого его, це «Я» є джерелом мудрості, душевного здоров'я та гармонії. Ми не знаємо, яким є діапазон людських можливостей: «Без трансцедентального та трансперсонального ми стаємо хворими, грубими і заперечуємо все, або ж впадаємо у стан повної безнадійності й апатії» [цит. за: 8. с. 366].

Сила А. Маслоу полягає насамперед у тому, що він приділяв увагу тим сторонам людського існування, які інші теоретики майже повністю ігнорували. Він – один із небагатьох психологів, які серйозно вивчали позитивні сторони людського досвіду: «Я представляю собою нову породу – психолога-теоретика, робота якого паралельна теоретику-біологу... Я вважаю себе швидше вченим, ніж автором нарисів з психології, чи філософом. Я відчуваю, що прив'язаний до фактів і пов'язаний фактами, які намагаюся зрозуміти, а не створити заново» [8].

Основні досягнення А. Маслоу можна резюмувати трьома основними ідеями:

– людям властиво від природи прагнути до більш високого рівня здоров'я, креативності, сприймання та самовираження;

– неврози за своєю суттю є перешкодою вродженого прагнення до самоактуалізації;

– успішні заняття бізнесом і духовний розвиток особистості не суперечать одне одному. Насправді, процес самоактуалізації сприяє ефективності творчих можливостей індивіда, успішності в усіх його справах і починаннях [8, с. 507-508].

«Досягнення А. Маслоу величезні. Як і всі оригінальні мислителі, він відкрив новий спосіб бачення всесвіту» [8, с. 508], – писали А. Фрейджер та Дж. Фейдімен.

На думку істориків психології, А. Маслоу зробив більше для зміни нашого погляду на людську природу та можливості особистості, ніж будь-який інший американський психолог за останні 50 років. Його вплив на сучасну психологічну науку продовжує рости й досі.

А. Маслоу вдалося об'єднати в єдиній моделі підходи основних психологічних шкіл – біхевіоризму, психоаналізу, гуманістичної та трансперсональної психології. Він показав, що жоден підхід не можна вважати кращим і ціннішим за інший, оскільки у кожного з них є своє місце в історії психології і кожен – по-своєму корисний.

Список використаних джерел

1. Марцинковская Т. Д. Теория А. Маслоу // Т. Д. Марцинковская История психологии. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – С. 388–393.
2. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу // Райгородский Д. Я. Психология личности. – Т. 1. – Хрестоматия. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ», 1999. – С. 391–416.
3. Маслоу А. Маслоу А. По направлению к психологии бытия / А. Маслоу. – М. : Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
4. Маслоу А. Экзистенциальная психология – что в ней есть для нас? / А. Маслоу // Экзистенциальная психология. Экзистенция. – М. : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – С. 42–48.
5. Райгородский Д. Я. Теория личности А. Маслоу / Д. Я. Райгородский // Райгородский Д. Я. Психология личности. – Т. 1. – Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1999. – 448 с. – С. 379–390.
6. Роменець В. А. Історія психології ХХ століття / В. А. Роменець, І. П. Маноха. – К. : Либідь, 1998. – 989 с.
7. Столяренко Л. Д. Гуманистические теории личности // Л. Д. Столяренко. Основы психологии. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – С. 126–129.
8. Фрейдджер Р. Абрахам А. Маслоу и трансперсональная психология // Р. Фрейдджер, Дж. Фейдимен. Личность: теории, эксперименты, упражнения. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 864 с. – С. 482–522.
9. Хьелл Л. Гуманистическое направление в теории личности: Абрахам А. Маслоу // Л. Хьелл, Д. Зиглер. Теории личности. – СПб. : Издательство «Питер», 1999. – 608 с. – С. 479–527.

10. Шульц Д. П. *История современной психологии* / Дуан П. Шульц, Сидни Элен Шульц ; пер. с англ. – СПб. : Изд-во «Евразия», 1998. – 528 с.
11. Bland A. D. *Maslow's Unacknowledged Contributions to Developmental Psychology [Electronic resource]* / Andrew M. Bland & Eugene M. DeRobertis // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2017. – Pp. 1–25. – Mode of Access : <https://pdfs.semanticscholar.org/a4c4/166dc268efedd0871fbf767b711043681031.pdf>
12. Boeree G. *Abraham Maslow [Electronic resource]* / In *Personality Theories*, ed by Dr. George Boeree. – Mode of Access : http://www.social-psychology.de/do/pt_intro.pdf
13. Coffee A. *Man does not live by bread alone ... unless there is no bread: an analysis of dickens characters using Maslow's hierarchy of needs [Electronic resource]* / Amylee Caffee // *Proceedings of The National Conference of Undergraduate Research (NCUR)*/ – 2013. – Mode of access:<http://www.ncurproceedings.org/ojs/index.php/NCUR2013/article/view/515/294>
14. Hoffman K. *Psychology in Action* / Karen Hoffman. – 10th Edition. – NY : John Wiley & sons, Inc, 2017. – 784 p.
15. Hoffman K. *The Right to Be Human : A Biography of Abraham Maslow* / Edward Hoffman. – Los Angeles : Tarcher, 1988. – 377 p.
16. King B. *Abraham Maslow* // *In History of Psychology: Ideas and Context*, ed by D. Brett King, Wayne Viney, William Douglas Woody. – 5th ed. – London–NY : Routledge, 2016. – Pp. 437–440.
17. Maslow A. H. *Toward a humanistic biology* / A. H. Maslow // *American Psychologist*. – 1969. – № 24. – P. 724–735.
18. Wilson C. *Dreaming to some purpose* / Colin Wilson. – London : Century, 2011. – 416 p.

ЕКЗИСТЕНЦІЙНЕ КРИЛО ГУМАНІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ. Р. Р. МЕЙ

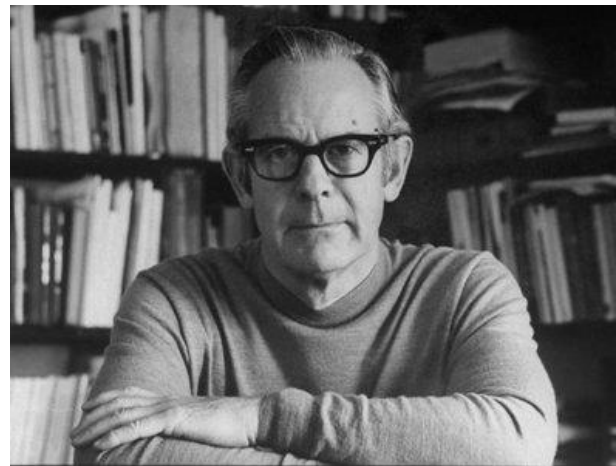
РОЛЛО РІС МЕЙ (1909–1994)

«З долею не можна не рахуватися, ми не можемо просто стерти її чи замінити чимось іншим. Але ми можемо вибирати, як нам відповідати нашій долі, використовуючи даровані нам здібності».

«Люди справедливо бояться своїх інстинктів. У них є можливість творити не лише добро, але й зло».

«Необхідна особиста участь людини, щоб зрозуміти смисл краси, любові чи інших понять, відомих як цінності життя. Несерйозно вважати, що можна пізнати людину з допомогою наукового аналізу та формул. Розуміння як небайдужість – ось справжній шлях пізнання. Інакше кажучи, неможливо зрозуміти людину, не люблячи її».

Р. Мей



Ролло Ріс Мей (Rollo Reese May) –

американський психолог і психотерапевт, теоретик екзистенційної психології. Ролло Мей можна назвати одною з ключових фігур не лише американської, але й світової психології. До самої своєї смерті в 1994 р. він був одним з провідних екзистенційних психологів у США.

Основні праці Р. Мея

- «Мистецтво психологічного консультування»
(«*Theartofcounseling*», 1939);
«Смисл тривоги» («*The meaning of Anxiety*», 1950);
«Людина в пошуках себе»
(«*Man's Search for Himself*», 1953);
«Екзистенційна психологія»
(«*Existentialpsychology*», 1961);
«Психологія і людська дилема»
(«*Psychologyandthehumandilemma*», 1967);
«Сила і невинність» («*Power and Innocence*», 1972);
«Мужність творити»
(«*Couragetocreate*», 1975);
«Свобода і доля»
(«*Freedomanddestiny*», 1981);
«Відкриття буття»
(«*The discovery of being*», 1983);
«Крик (плач) за міфом»
(«*Thecryformyth*», 1991); «Мої пошуки краси»
(«*Myquestforbeauty*», 1985) та ін.

За роки роботи психотерапевтом Р. Мей розробив нову концепцію людини. Його підхід опирався в більшій мірі на клінічні експерименти, ніж на кабінетну теорію. Людина, з точки зору Р. Мея, живе теперішнім, для неї актуальне в першу чергу те, що відбувається тут і тепер. У цій єдиної справжньої реальності людина формує себе сама та відповідальна за те, ким вона в кінцевому результаті стає.

Задумуючись про корінні відмінності між психічно здоровою людиною та хворою, Р. Мей прийшов до таких висновків. Багатьом людям, думав він, бракує хоробрості зустрітися віч-на-віч зі своєю долею. Спроби уникнути такого зіткнення призводять до того, що вони жертвують здебільшого своєю волею та намагаються уникнути відповідальності, заявляючи про споконвічну несвободу своїх дій. Не бажаючи робити вибір, вони втрачають здатність бачити себе такими, якими вони є насправді, та переймаються почуттям власної незначимості та відчуженості від світу. Здорові ж люди, навпаки, кидають виклик своїй долі, цінують і оберігають свою волю та живуть справжнім життям, чесним стосовно себе й інших. Вони усвідомлюють

неминучість смерті, але їм вистачає сміливості жити сьогоднішнім днем.

Ролло Ріс Мей (Rollo Reese May) народився 21 квітня 1909 р. у місті Ада, штат Огайо, США. Він був старшим із шести дітей Ерла Тайтла Мея і Мети Баутон Мей. Ніхто з батьків не мав гарної освіти і не піклувався про те, щоб забезпечити своїм дітям сприятливі умови для інтелектуального розвитку, швидше, навпаки [20].

У ранньому віці Ролло Мей переїхав разом з родиною в Марин-Сіті, штат Мічиган, де провів майже все дитинство. Не можна сказати, щоб у хлопчика склалися теплі відносини з батьками, які часто сварилися і, зрештою, розійшлися. Батько Р. Мея, будучи секретарем Християнської асоціації молоді, постійно переїжджав з родиною з місця на місце. Мати, у свою чергу, мало піклувалася про дітей, більше звертаючи увагу на особисте життя: у своїх пізніших спогадах Р. Мей називає її «кішкою без гальм». Обидва свої невдалі шлюби Р. Мей схильний вважати наслідком непередбаченої поведінки матері та психічної хвороби сестри [20].

Дитиною Ролло Мей тонко відчував єднання із живою природою. Пізніше вчений стверджував, що ігри на березі ріки дали йому набагато більше знань, ніжшкільні заняття в Марин-Сіті. Ще в молодості Р. Мей захопився літературою тамистецтвом, і з тих пір цей інтерес ніколи не залишав його. Він вступив до одного з коледжів університету штату Мічиган, де спеціалізувався на англійській мові. Незабаром після того, як Р. Мей очолив радикальний студентський журнал, його попросили залишити навчальний заклад. Р. Мей перевівся вколедж Оберлін в Огайо, вивчаючи мистецтвознавство, де у 1930 р. одержав ступінь бакалавра гуманітарних наук [20].

Протягом наступних трьох років Р. Мей подорожував по східній і південній Європі, писав картини та вивчав народну творчість. Формальним приводом для поїздки в Європу послужило запрошення на місце викладача англійської мови в коледж Анатолія, розташований у Греції, в Салоніках. Ця робота залишала Р. Мею досить часу для занять живописом, і він встиг як вільний художник побувати в Туреччині, Польщі, Австрії й інших країнах. Однак на другий рік мандрівок Р. Мей раптово відчув себе дуже самотнім. Намагаючись позбутися цього почуття, він з головою занурився у викладацьку діяльність, але це слабо допомагало [20].

«Зрештою, навесні цього другого року я отримав, образно

кажучи, нервовий зрив. Це означало, що правила, принципи, цінності, якими я зазвичай керувався в роботі й у житті, просто більше не годилися. У коледжі я одержав досить психологічних знань, щоб зрозуміти: ці симптоми означають, що є щось неправильне в усьому моєму способі жити. Мені потрібно було знайти якісь нові цілі та задачі в житті, переглянути строгі моралістичні принципи свого існування» [20], – пізніше напише Р. Мей.

З того моменту Р. Мей почав прислухатися до свого внутрішнього голосу, що, як виявилось, говорив про незвичне: про душу та красу. «Виглядало так, начебто цьому голосу знадобилося знищити весь мій попередній спосіб життя для того, щоб бути почутим» [20, с. 841].

Поряд з нервовою кризою перегляду життєвих установок сприяла ще одна важлива подія, а саме участь у 1932 р. у літньому семінарі Альфреда Адлера, що проводився у гірському курортному містечку недалеко від Відня. Р. Мей був захоплений А. Адлером і встиг за час семінару довідатися багато чого про людську природу та про самого себе.

Повернувшись у 1933 р. до Сполучених Штатів, Р. Мей вступив до семінарії «Юніон» Теологічного товариства, яку за декілька років до нього закінчив К. Роджерс, але не для того, щоб стати священиком, а для того, щоб знайти відповіді на основні питання про природу та людину, питання, у вирішенні яких релігія грає не останню роль. Під час навчання в семінарії Теологічного товариства Р. Мей познайомився з відомим теологом і філософом П. Тілліхом, який утік з нацистської Німеччини та продовжив академічну кар'єру в Америці. Р. Мей багатьом речам навчився в П. Тілліха, вони стали друзями та залишалися ними більше тридцяти років. Саме під його впливом Р. Мей звернувся до творів екзистенційних філософів [2].

Хоча Р. Мей ніколи не прагнув присвятити себе духовній кар'єрі, у 1938 р., після одержання ступеня магістра богослов'я, він був висвячений у священики Конгрегаційної церкви. Протягом двох років Р. Мей служив пастором, але дуже швидко розчарувався та, вважаючи цей шлях безвихіддю, пішов з лона церкви та став шукати відповіді на питання, що мучили його, у науці. Р. Мей вивчав психоаналіз в Інституті психіатрії, психоаналізу та психології Вільяма Алансона Уайта, водночас працюючи в Нью-Йорк-Сіті Коледжі як психолог-консультант. Тоді ж він познайомився з Г.-

С. Салліваном, президентом і одним із засновників Інституту. Погляд Г.-С. Саллівана на терапевта як на спостерігача, що є спільником, і на терапевтичний процес як на захоплюючу пригоду, здатну збагатити як пацієнта, так і лікаря, глибоко вразив Р. Мея. Ще однією важливою подією, що визначила розвиток Р. Мея як психолога, стало знайомство з Еріхом Фроммом, який на той час уже міцно закріпився в США [20].

У 1944 р., повернувшись і завершивши освіту, Мей отримав докторський ступінь з психології. У 1946 р. він відкрив приватну практику, а через два роки ввійшов до складу викладачів Інституту Вільяма Алансона Уайта. У 1949 р. зрілим сорокарічним спеціалістом він отримав перший докторський ступінь у галузі клінічної психології, присвоєний Колумбійським університетом, і продовжував викладати психіатрію в Інституті Вільяма Алансона Уайта до 1974 р. [20].

Ще до одержання докторського ступеня Р. Мей пережив найглибше потрясіння свого життя. Коли йому було всього трохи більше тридцяти, він переніс туберкульоз і провів три роки в санаторії в Саранаці, на півночі штату Нью-Йорк. Ніяких дієвих методів лікування туберкульозу в той час не існувало, і впродовж півтора року Р. Мей не знав, чи виживе. Усвідомлення повної неможливості протистояти важкій хворобі, страх перед смертю, тривожне очікування щомісячного рентгенівського обстеження, яке усякий раз означало або вирок, або продовження чекання, – усе це повільно підточувало волю, присипляло інстинкт боротьби за існування. Зрозумівши, що всі ці, здавалося б, цілком природні психічні реакції шкодять організму не менше за фізичні муки, Р. Мей почав розвивати в собі погляд на хворобу як на частину свого буття в даний період часу. Він зрозумів, що безпорадна та пасивна позиція сприяє розвитку хвороби. Саме на підставі власного досвіду боротьби з недугою Р. Мей робить висновок про необхідність активного втручання особистості в «порядок речей» і свою власну долю [20].

Коли він навчився прислухатися до свого тіла, то виявив, що лікування є не пасивний, але активний процес. Людина, уражена фізичною чи психічною хворобою, повинна бути активним учасником лікувального процесу. Р. Мей почав упроваджувати цей принцип у свою клінічну практику, виховуючи в пацієнтах здатність аналізувати себе та коригувати дії лікаря [20].

Зацікавившись під час своєї хвороби феноменами страху та тривоги, Р. Мей почав вивчати праці класиків – З. Фрейда й одночасно С. К'єркегора, великого датського філософа і теолога, попередника екзистенціалізму ХХ ст. Р. Мей високо цінував Фрейда, але запропонована С. К'єркегором концепція тривоги як прихованої від свідомості боротьби проти *небуття* торкнулася його більш глибоко [20].

Пізніше Р. Меєм написані «Смисл тривоги» («The meaning of Anxiety», 1950 р.), «Людина в пошуках себе» («Man's Search for Himself», 1953 р.). У 1958 р. він, у співавторстві з Е. Ейнджелом і Г. Елленбергером опублікував книгу «Екзистенція: новий вимір у психіатрії та психології» («Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology»). Ця книга знайомила американських психотерапевтів з основними поняттями екзистенційної терапії; після її появи напрямок екзистенціалізму став ще більш популярним. Найбільш відома робота вченого «Любов і воля» («Love and Will», 1969 р.) стала національним бестселером і одержала у 1970 р. премію Ральфа Емерсона за ерудицію в галузі наук про людину. В 1971 р. Р. Мей отримав премію Американської психологічної асоціації «за видатний внесок у теорію та практику клінічної психології». У 1972 р. Нью-Йоркське Товариство клінічних психологів нагородило його премією доктора Мартіна Лютера Кінга за книгу «Сила і невинність» («Power and Innocence», 1972), а в 1987 р. він одержав Золоту медаль Об'єднання американських психологів «за видатні роботи в галузі професійної психології протягом життя» [20].

Р. Мей читав лекції в Гарварді й у Принстоні, у різний час викладав у Єльському і Колумбійському університетах, у коледжах Дартмут, Вассар і Оберлін, а також у Новій школі соціальних досліджень. Він був позаштатним професором Нью-Йоркського університету, головою Ради асоціації екзистенційної психології та членом Піклувальної ради Американського фонду щиросердечного здоров'я. Ним написані також «Мистецтво психологічного консультування» («The art of counseling», 1939 р.), «Екзистенційна психологія» («Existential psychology», 1961 р.), «Психологія і людська дилема» («Psychology and the human dilemma», 1967 р.), «Мужність творити» («Courage to create», 1975 р.), «Свобода і доля» («Freedom and destiny», 1981 р.), «Відкриття буття» («The discovery of being», 1983 р.), «Крик (плач) за міфом» («The cry for myth», 1991 р.), «Мої пошуки краси» («My quest for beauty», 1985 р.).

22 жовтня 1994 р. після тривалої хвороби Р. Мей помер у місті Тібуроне, штат Каліфорнія, де він жив з 1975 р.

Протягом багатьох років Р. Мей був визнаним лідером американської екзистенційної психології, належав до «екзистенційного крила гуманістичного напрямку», що ратувало за її популяризацію, але різко виступало проти прагнення деяких колег до антинаукових, надміру спрощених теорій. Він критикував будь-яку спробу представити екзистенційну психологію як навчання доступним методам самореалізації індивіда. Здорова та повноцінна особистість – результат напруженої внутрішньої роботи, спрямованої на виявлення несвідомої основи існування та її механізмів. Беручи за основу процес самопізнання, Р. Мей по-своєму продовжує традицію платонівської філософії [20].

Учений так визначає її позицію: «Екзистенційна психологія не прагне бути новою школою і не спрямована проти інших шкіл, не прагне створювати нові способи терапії та не настроєна проти інших способів. Вона прагне до аналізу структури людської екзистенції» [1].

Екзистенціалізм Р. Мей розуміє як «наполегливу спробу зрозуміти людину, розширивши сферу її вивчення за межі того кордону, по якому проходить тріщина між суб'єктом і об'єктом». Цитуючи К'єркегора, Мей писав: «Тільки така істина реально існує для людини, яку вона сама робить своїми діями» [20, с. 845]. Іншими словами, даремно шукати істину, сидячи за письмовим столом, її можна пізнати, тільки чесно приймаючи в себе все різноманіття справжнього життя. Кожна людина унікальна, і не можна бачити в ній тільки зубець у механізмі індустріального суспільства.

У загальних рисах екзистенціалізм, за Р. Меем, можна визначити як прагнення зрозуміти людину, не розколюючи її на суб'єкт і об'єкт. Західна думка та наука терзалися цим розколом з часів Ренесансу. Корінь слова «екзистенція» – *existere* – означає виділятися, виникати, з'являтися [20].

Р. Мей вважає, що «психології необхідно подолати розрив між суб'єктом і об'єктом. Як об'єкти люди розуміють себе, слідуючи очікуванням і звичаям, встановленим їх безпосереднім оточенням. Як суб'єкти, проте, люди діють у відповідності зі своїми цінностями, почуттями та бажаннями. Іншими словами, вони виступають в якості джерел активності. Двоїстість людини, стверджував Р. Мей, виникає з її здатності до симультанного переживання себе як суб'єкта та як об'єкта; психологам потрібно

зосередити свої дослідницькі зусилля на цій обставині. Ті, хто вивчають природу людини, з самого початку повинні засвоїти, що люди центровані на самих собі й потребують підтримки цього центрування за допомогою самоствердження, яким би деформованим і суперечливим не був їхній внутрішній центр» [19, с. 157].

Люди звертаються до психології в пошуках вирішення найбільш жалючих проблем: любові, надії, відчаю та тривоги, пов'язаних зі смыслом життя. Психологи, однак, уникають зіткнення з ними. Психології, за Р. Меєм, варто б узяти на озброєння феноменологічний підхід і вивчати людей у безпосередній даності, такими, якими вони є в дійсності, а не як проєкції психологічної теорії про природу людини.

У власній програмі екзистенційної психології Р. Мей стверджує, що психологам варто відмовитися від усіх претензій на керування поведінкою та її передбачення та перестати ігнорувати людську суб'єктивність уже тому, що вона не має аналогів у тваринному світі. Наука про природу людини повинна слідувати гуманістичній моделі та вивчати унікальні людські властивості – те, що Р. Мей назвав «онтологічними характеристиками людського існування». Ці характеристики могли б включати здатність людей ставитися до себе одночасно як до суб'єктів і об'єктів, вибирати та здійснювати етичні вчинки, мислити, створювати символи та брати участь в історичному розвитку свого суспільства [20].

Перш ніж перейти до викладу психологічних поглядів Ролло Мея, коротко розглянемо два основні поняття, що створюють ідейний каркас його екзистенціалізму, а саме: *буття-в-світі* та *танебуття*.

Для пояснення природи людини екзистенціалісти дотримуються феноменологічного підходу. На їхню думку, ми живемо у світі, який найкраще може бути зрозумілий з нашої власної точки зору. Основне поняття єдності особистості та навколишнього середовища виражене німецьким терміном *Dasein* («Дазайн»), що означає «існувати там», «ось-буття», який поширився з початком широкої популярності свого автора – Мартіна Хайдеггера. Буквально *Dasein* може означати «існувати у світі» й зазвичай перекладається як *буття-в-світі*. Дефіси в цьому терміні вказують на єдність суб'єкта й об'єкта, особистості та світу [19].

Буття разом означає спільне буття в одному світі, а знання означає знання в контексті цього світу. Світ конкретного пацієнта повинен бути зрозумілий зсередини настільки глибоко, наскільки

можливо, з точки зору того, хто в ньому існує.

Прагнення зрозуміти, заново відкрити людину як існуючу-в-світі є дуже важливим тому, що воно безпосередньо стосується однієї з найгостріших проблем сучасної людини, – проблеми втрати людиною власного світу, втрати сприйняття своєї сутності. Людина та її світ – єдине структурне ціле, що і відображає дефіс у словосполученні. Два полюси – я і світ – завжди діалектично пов'язані. Я має на увазі світ, а світ – Я. Світ – це структура значимих стосунків, у яких існує людина й у створенні яких вона бере участь [20].

З точки зору Р. Мея, психічно нормальна людина здатна знаходити конструктивні шляхи для самовираження. Для неї характерний розрив між тим, що вона є, і тим, чим вона хоче бути, що створює творче напруження. Згідно із цим ученим, існують безліч оточуючих світів – стільки ж, скільки людей. «Світ є структурою смислових відносин, у яких існує особистість і в образі якого вона є співучасником». Світ включає в себе минулі події, які існують не об'єктивно, а в залежності від ставлення індивіда до них, від того сенсу, який вони для нього мають, і можливості індивіда. Людина весь час ніби «добудовує» свій світ» [2].

На думку Р. Мея, почуття ізольованості та самовідчуженості властиве не лише патологічно неспокійним особистостям, але практично всім представникам сучасного суспільства західного типу. Відчуження – це хвороба нашого часу, що має принаймні три яскраво виражені ознаки: 1) відокремленість від природи; 2) брак значимих міжособистісних відносин; 3) відчуження від свого справжнього Я. Іншими словами, світ, у якому здійснюється буття, поділяється на три співіснуючі іпостасі. Перша з них – це *Umwelt* – «світ навколо» чи навколишнє середовище (наше його сприйняття), друга – це *Mitwelt* (буквально: «разом зі світом», його точно описують поняття «пристосування» й «адаптація»), чи структура відносин з іншими людьми, та третя – це *Eigenwelt*, «власний світ», чи структура внутрішніх відносин людини із самою собою. Це форма стосунків зі своїм Я, що передбачає самоусвідомлення, самоставлення; воно є лише у людини [18].

Umwelt – це світ об'єктів і речей, що існують незалежно від нас. Це світ природи та її законів, він включає наші біологічні потреби, такі, як голод чи бажання спати, і такі природні явища, як народження та смерть. Ми не можемо цілком ізолюватися від цього світу й повинні вчитися жити в ньому та пристосовуватися до його

мінливого устрою. На думку Р. Мея, біопсихічне детермінанти першого модусу описуються в психоаналізі та інших сучасних біологічних теоріях. *Umwelt* – це та невидима цілісність, з якою мав справу, зокрема, класичний психоаналіз, що працював з інстинктивним, несвідомим рівнем реакцій. Однак, як відомо, велика частина цих несвідомих реакцій є наслідком прихованої роботи свідомості, здійснюваної повз волю «індивіда, що має культурне, а не природне походження». Ось тут-то й утворюється сектор взаємного перетину сфер *Umwelt* і *Mitwelt*, між якими часом важко та зовсім безглуздо проводити строгу межу. Втім, якщо наші відносини з іншими якісно не відрізняються від ставлення до речей, ми виявляємося замкнені у своєму *Umwelt*, що у цьому випадку перетворюється в поле відчуження. Ми повинні ставитися до інших людей як до людей, а не як до речей. Якщо ми поводимося з людьми як з неживими предметами, то ми живемо винятково в *Umwelt*. Істотна різниця між *Umwelt* і *Mitwelt* виявляється при зіставленні сексу та любові. Використанню іншого як інструменту сексуального задоволення чи відтворення протипоставлені відповідальність і повага до іншої особистості, готовність до її прийняття та прощення. Світ другого модусу розглядається у різних соціокультурних теоріях. У той же час, не всяка взаємодія у світі *Mitwelt* («Мітвельт») обов'язково припускає любов. Більш загальною умовою є повага до *Dasein* іншої особистості. Теорії Г.-С. Саллівана та К. Роджерса особливо підкреслюють важливість зв'язку між людьми та мають справу в основному з *Mitwelt* [20].

Взаємини людини із собою складають *Eigenwelt* («Айгнвельт»). Багато напрямків теорії особистості не приділяють цьому світу належної уваги. Між тим, жити в *Eigenwelt* – значить усвідомлювати себе як людську істоту та розуміти, що є «Я» по відношенню до світу мов і людей, тобто порушувати одне з ключових запитань, обговоренням яких займається психологічна наука. «Ми любимо та жадаємо світ як безпосередню, спонтанну цілісність. Ми бажаємо світ, творимо його своїм рішенням, своїм вибором; ми любимо його, привносимо в нього почуття, енергію, силу любити та змінювати нас, у той час, як ми формуємо та змінюємо його. Ось що означає всю повноту зв'язку зі своїм світом» [9].

Багато людей страждають від тривоги та розпачу, викликаних самовідчуженням і байдужістю до свого внутрішнього світу. Вони не мають чіткого уявлення про себе і відчувають себе відділеними

від світу, який здається їм далеким і чужим; категорія Dasein як усвідомлення свого буття у світі залишається для них недоступною. Прагнучи до влади над природою, людина втрачає з нею зв'язок: споконвічна єдність обертається конфліктом, станом нескінченної війни із собою. Коли людина сліпо покладається на продукти індустріальної революції, вона забуває про землю та небо, тобто про єдиний реальний контекст свого буття. Втрата орієнтації в життєвому просторі й автоматизм існування ведуть до поступового відчуження від власного тіла. Дізнаючись нові подробиці про себе як об'єкт наукового аналізу, людина втрачає здатність керувати цим надто складним механізмом і починає покладатися на допомогу ззовні, будь то технологія, чи медицина, психіатрія. Тіло виявляється у владі тих, хто має інформацію про його структуру та функції, тоді як сам власник тіла позбавляється права розпоряджатися своїм життям. Відбувається віддання себе під владу чужого знання, що веде спочатку до духовної, а потім – і до фізичної смерті. Нагадаємо, що Ролло Мей почав видужувати від туберкульозу тільки після того, як зрозумів, що хворий – це саме він, а не хто інший, і що єдиний спосіб вижити полягає в тому, щоб повернутися до себе, перервавши летаргічну безтурботність само відчуження [20].

Здорові люди живуть в *Umwelt*, *Mitwelt* і *Eigenwelt* одночасно. Вони вміють пристосуватися до світу природи, взаємодіють з іншими людьми, та ясно усвідомлюють, яку цінність має їхній власний досвід.

У якості «онтологічних умов» людського існування Р. Мей виділили такі структури «буття-в-світі»:

1) центрованість – людина повинна мати мужність бачити себе окремим і незалежним центром усього навколо, утверджувати себе в цій якості (унікальність людини);

2) самоствердження – людина повинна реалізовувати себе у виборі;

3) співучасть – людині необхідно співвідносити себе з іншими людьми. Невротичні симптоми з'являються, коли або співучасть, або центрованість домінують;

4) усвідомлення (розуміння) – кожна людина має досвід самої себе, своїх бажань і потреб. Цей досвід наявний ще до чіткої свідомості та доцільної дії;

5) тривога, в якій людині відкривається можливість небуття.

Крім того, «необхідною умовою» людського існування вчений

вважає любов і волю [2].

Буття, за Р. Меєм, потрібно визначити як індивідуально унікальний паттерн можливостей. Несвідоме – ті можливості для впізнавання та переживання, які особистість не може чи не хоче актуалізувати. Тоді, механізм подавлення безкінечно більш простий, ніж здається; він включає в себе комплекс боротьби індивідуального буття проти можливості небуття.

Буття-в-світі закономірно викликає розуміння себе як живої істоти, що з'явилася у світ. З іншого боку, таке розуміння приводить до страху небуття чи неіснування. Р. Мей писав із цього приводу: «Щоб охопити значення свого існування, людині потрібно охопити спершу той факт, що вона може не існувати, що щосекунди вона знаходиться на межі можливого зникнення та не може ігнорувати неминучість смерті, настання якої неможливо запрограмувати на майбутнє». Р. Мей говорив про смерть, що це «єдиний не відносний, але абсолютний факт нашого життя, й усвідомлення людиною цього факту надає її існуванню й усьому, що вона робить щогодини, якість абсолютності» [20, с. 848]. Смерть – це не тільки дорога, по якій небуття входить у наше життя, вона ще і найочевидніша річ. Життя стає більш важливим, більш значним перед обличчям можливої смерті.

«Зустріч зі смертю – і позбавлення від неї – робить все таким безцінним, таким священним, таким прекрасним, що я сильніше, ніж коли-небудь, відчуваю бажання любити його, обнімати його, покорятися йому. Моя ріка ніколи не виглядала такою красивою... Смерть і вічно присутня поряд з нами її можливість роблять любов, пристрасне кохання, більш можливим. Я сумніваюся, що ми були б здатні пристрасно кохати, взагалі відчувати екстаз, якби ми знали, що ніколи не помremo» (з листа А. Маслоу, написаного після перенесеного інфаркту) [20].

Якщо ж ми не готові сміливо зустрітися віч-на-віч з небуттям, спокійно міркуючи про смерть, воно виявляє себе безліччю інших способів. Сюди входять і зловживання алкоголем і наркотиками, безладні сексуальні зв'язки й інші типи вимушеної поведінки. Небуття також може виражатися й у сліпому слідуванні очікуванням нашого оточення, й у загальній ворожості, що насичує наші відносини з людьми.

Ролло Мей вважав, що «ми боїмося небуття й тому недооцінюємо наше буття» [20, с. 848]. Страх смерті часто змушує нас жити так,

що ми постійно захищаємося від нього, тим самим отримуючи від життя менше, ніж могли б отримати, спокійно визнаючи результат нашого неіснування. Ми уникаємо активного вибору, тому що він ґрунтується на міркуванні про те, хто ми є і чого ми хочемо. Ми намагаємося піти від страху небуття, замунюючи свою самосвідомість і заперечуючи свою індивідуальність, але такий вибір залишає нас із почуттям розпачу та порожнечі. Так ми уникаємо загрози небуття ціною звуження меж нашого існування у світі. Більш здорова альтернатива – непохитно зустрічати неминучість смерті й усвідомлювати, що небуття – це невіддільна частина буття.

До того, як Р. Мей у 1950 р. опублікував «Смисл тривоги», більшість психологічних теорій дотримувалися точки зору, відповідно до якої високі рівні тривожності вказують на наявність невроту чи іншої форми психопатології. Безпосередньо під час написання книги Р. Мей особисто відчував постійну тривогу з приводу своєї подальшої долі.

Працюючи над своєю книгою «Смисл тривоги», автор провів півтора року в туберкульозному санаторії. У нього було достатньо часу, щоб обдумати значення тривоги. Він читав З. Фрейда та С. К'єркегора з даного приводу, однак дійшов висновку, що Фрейд, можливо, більше, ніж усі люди його часу, знав про тривогу. С. К'єркегор же писав на екзистенційному, онтологічному рівні; він знав саму тривогу [20].

Страх смерті є нормальною формою тривоги, але не він, вважає Р. Мей, є її джерелом. Її викликає острах порожнечі, безглузді, ніщо. Це тривога, з необхідністю притаманна людській екзистенції, вона невіддільна від буття особистості. Без тривоги неможливий позитивний розвиток особистості, вона є необхідним елементом у структурі людської психіки. Невротична не тривога як така, а спроби її уникнути. Невротик біжить від «базисної тривоги», але в результаті починає відчувати тривогу там, де нормальна людина (тобто така, що усвідомлює свою конечність і постійну загрозу ніщо) відчуває лише страх, усвідомлюючи конкретні небезпечні обставини свого існування та знаходячи сили їм протистояти [19, с. 148].

Звідси виводяться основні принципи психотерапії Р. Мея: від невротичних страхів індивід звільняється через усвідомлення «базової тривоги», оскільки «є зворотне відношення між усвідомленням тривоги та присутністю симптомів». Тривога, як страх за саме буття екзистенції, повинна «розчинити» всі невротичні фобії: «усвідомлена

тривога може бути більш болючою, але вона може бути використана також для інтеграції Я». Отже, психотерапія є родом виховання пацієнта в дусі екзистенційної філософії: він повинен зрозуміти недійсність власного існування та своїх страхів, усвідомити власну конечність і вибрати самого себе перед обличчям ніщо. Багато з пацієнтів, як зазначав сам Р. Мей, приходять до аналітика, з медичної точки зору, цілком здоровими. Їх турбує порожнеча, безглуздість власного існування, а психотерапевт вказує їм на необхідність вибору самого себе, закликає до «мужності творити» та нічого, крім смерті, не боятися, реалізуючи власну свободу [19, с. 148].

У «Смислі тривоги» вперше здійснена спроба психологічного пояснення тривоги, і його автор показує, що невротичні страхи породжуються сучасним суспільством, з його «боротьбою всіх проти всіх». Вчення Р. Мея про тривогу стає підготовкою переходу до екзистенційного аналізу та феноменології.

Головну увагу Р. Мей звертає на тривогу, що виникає внаслідок загрози втратити сенс існування, оскільки з приводу втратити якісь конкретні речі чи блага людина відчуває не тривогу, а страх.

Будучи невпевненим у своєму видужанні, він до того ж постійно гнітився своєю непрацездатністю, а також усвідомленням того, що його дружина та маленький син залишилися без засобів до існування. У книзі «Смисл тривоги» Р. Мей стверджував, що рушійною силою поведінки людини в багатьох випадках є почуття страху чи тривоги, які з'являються в неї кожен раз при зростанні почуття невизначеності, невпевненості, нестабільності свого буття. Нездатність визнати неминучість смерті допомагає тимчасово позбутися від тривоги чи страху небуття. Але цей порятунок не може бути постійним. Смерть – це безумовна складова нашого життя і, рано чи пізно, кожному доведеться зустрітися з нею.

Ключовим поняттям для розуміння людини та її буття-в-світі Р. Мей вважає тривогу, постійно присутню в житті кожного.

Учений визначив тривогу як «суб'єктивний стан особистості, яка розуміє, що її існування може бути зруйноване, що вона може перетворитися на “ніщо”» [19, с. 849]. Ми відчуваємо тривогу, коли усвідомлюємо, що наше існування чи якісь цінності, що ототожнюються з ним, можуть бути знищені. У більш пізній роботі Р. Мей висунув інше визначення тривоги – як відчуття погрози,

спрямованої на важливі для людини цінності. Тривога, писав Р. Мей, це «побоювання, викликане погрозою цінностям, які людина вважає важливими для свого існування як особистості» [20, с. 849]. За Р. Меєм, «Екзистенційні філософи були праві, описуючи людину як організм, який створює якість цінності – престиж, владу, ніжність, любов, – більш важливі, ніж задоволення, і навіть більш важливі, ніж власне виживання» [10, с. 18].

Р. Мей вважав, що головною тривогою людини є не страх смерті, а загроза втратити сенс існування. Тривога завдає удару по ядру особистості, по самій основі психологічної структури, на якій будується розуміння себе самого та світу. Людина боїться «стати нічим». Р. Мей стверджував, що тривога необхідна для позитивного розвитку особистості, оскільки людина усвідомлює конкретні небезпечні обставини свого існування та знаходить сили їм протистояти [1].

Тривога не є таким афектом, як задоволення чи печаль. Вона представляє онтологічну характеристику людини, що корінням входить у її існування. Тривога, згідно Р. Мея, – це переживання наближення Ніщо.

Великий внесок у розуміння тривоги зробив К. Гольдштейн. Він підкреслював, що тривога – це не те, що ми маємо, а те, чим ми є. Тривога – це суб'єктивний стан індивіда, який приходить до усвідомлення того, що його існування може бути зруйноване, що він може втратити себе та свій світ, може стати нічим. Тривога ударяє в центр самоповаги та самоцінності, що є дуже важливим аспектом сприйняття себе як істоти. Страх, навпаки, загрожує периферії існування. Його можна об'єктивізувати, людина може поглянути на свій страх збоку. Тривога завжди має на увазі внутрішній конфлікт. Це стан, коли людина стикається з проблемою здійснення своїх можливостей. Заперечуючи свій потенціал, терплячи невдачу в його реалізації, індивід потрапляє у стан провини. Провина є також онтологічною характеристикою людського існування. «Почуття провини – це усвідомлення (визнання) різниці між тим, що є, та тим, що має бути» [7]. Це сприйняття «прірви». Однак, почуття провини, за Р. Меєм, є позитивним, конструктивним переживанням. Існують різні форми провини. Крім уже вказаної, є ще провини перед товаришами: кожен з нас, будучи особистістю, викривлено сприймає іншу людину. Проте, Р. Мей попереджає: «Не варто плутати почуття

провини та совість: почуття провини – це набагато більше масштабний аспект людського існування, а совість – всього лише один з її проявів» [12]. Почуття провини нерозривно пов'язане зі свободою, автономією та моральною відповідальністю.

Отже, тривога може відчуватися як через усвідомлення можливості нашого небуття, так і через погрозу деяким життєво важливим цінностям. Вона виникає і тоді, коли ми стикаємося з перешкодами на шляху реалізації своїх планів і можливостей. Цей опір може стати причиною застою та занепаду, але він же може стимулювати зміни та ріст.

Свобода не може існувати без тривоги, як і тривогане може існувати без усвідомлення можливості свободи. Стаючи більш вільною, людина неминуче відчуває тривогу. Р. Мей цитував С. К'еркегора, який говорив, що «тривога – це запаморочення від свободи» [20, с. 849]. Тривога, як і запаморочення, можуть бути приємними та хворобливими, конструктивними та деструктивними. Вона може давати нам енергію та смак до життя, але може також паралізувати нас і вганяти у паніку. Більше того, тривога може бути як *нормальною*, так і *невротичною*.

Ми живемо у століття тривоги. Жоден з нас не може уникнути її впливу. Рости та переглядати свої цінності – значить відчувати нормальну чи конструктивну тривогу. Р. Мей визначав нормальну тривогу як «пропорційну погрозі, що не викликає подавлення, якій можна конструктивно протистояти на свідомому рівні» [20, с. 849].

У міру росту та розвитку індивіда від дитинства до старості його цінності змінюються, і щоразу, піднімаючись на нову сходинку, він відчуває нормальну тривогу. «Будь-який ріст полягає у відмові від колишніх цінностей, що породжує тривогу» [20, с. 849]. Нормальна тривога приходиться також у моменти, коли художник, учений, філософ раптово досягає осяяння, ейфорія від якого супроводжується трепетом перед змінами, що відкриваються в перспективі.

Нормальна тривога, яка відчувається в періоди росту чи непередбачених змін, властива кожній людині. Вона може бути конструктивною, поки залишається пропорційною погрозі. В іншому випадку тривога стає хворобливою, невротичною.

Р. Мей визначав *невротичну тривогу* як «реакцію, непропорційну погрозі, що викликає подавлення й інші форми внутріпсихічних конфліктів, керовану різноманітними формами блокування дій і

розуміння» [20, с. 849-850].

Якщо нормальна тривога відчувається завжди, коли цінності піддаються погрозі, то невротична тривога відвідує нас у тому випадку, коли поставлені під сумнів цінності насправді є догмами, відмова від яких позбавить наше існування сенсу. Необхідність усвідомлення своєї абсолютної правоти обмежує особистість настільки, що її потреби в кінцевому рахунку зводяться до регулярного підтвердження непорушності існуючого порядку. Який би не був цей порядок, він дає нам почуття ілюзорної безпеки, «отриманої ціною відмови від вільного пізнання та нового росту» [20, с. 850].

Почуття тривоги зростає, коли ми стоїмо перед проблемою реалізації наших можливостей. У випадку, коли ми заперечуємо самі можливості, коли в нас не виходить правильно розпізнавати потреби близьких нам людей чи коли ми нехтуємо нашою залежністю від навколишнього світу, наростає почуття провини. Термін «провина», як і термін «тривога», вживався Р. Меєм при описі буття-в-світі. У цьому смислі поняття, описувані даними термінами, можна вважати поняттями *онтологічними*, тобто стосовними до природи буття, а не до почуттів, що виникають в особливих ситуаціях чи у результаті якихось вчинків.



У найбільш загальному вигляді Р. Мей виділяв три типи онтологічної провини, кожний з яких відповідає одному з образів буття-в-світі: *Umwelt*, *Mitwelt* і *Eigenwelt*. Тип провини, що відповідає *Umwelt*, корениться в недостатньому усвідомленні нами нашого буття-в-світі. Чим далі цивілізація просувається по шляху науково-технічного прогресу, тим далі ми ідемо від природи, тобто від *Umwelt*. Це відчуження призводить до почуття онтологічної провини першого типу, що переважає в розвинутих суспільствах. Те, що ми бездумно покладаємося на інших, задовольняючи свої потреби, робить свій внесок у наше онтологічне почуття провини. Р. Мей назвав почуття провини цього

типу *провиною через розподіл* – відділення людини та природи [20], що почасти нагадує «людську дилему» Еріха Фромма.

Другий тип провини походить із нашої нездатності правильно розуміти світ інших людей (*Mitwelt*). Ми бачимо інших людей тільки своїми власними очима та ніколи не можемо цілком точно визначити, що ж їм усе-таки потрібно. Своєю оцінкою ми здійснюємо насильство над їх справжньою особистістю. Оскільки ми не можемо безпомилково передбачати потреби оточуючих людей, ми відчуваємо свою неспроможність у відносинах із ними. Це призводить до глибокого почуття провини, що відчувається стосовно усіх. Р. Мей писав, що «справа не в моральній недосконалоості ... це неминучий результат того факту, що кожний з нас є окремою особистістю і не має іншого вибору, крім як дивитися на світ власними очима» [20, с. 850].

Третій тип онтологічної провини пов'язаний із запереченням нами своїх можливостей, а також з невдачами на шляху їхньої реалізації. Іншими словами, цей вид почуття провини заснований на відносинах із власним «Я» (*Eigenwelt*). Цей тип провини також універсальний, тому що ніхто з нас не може реалізувати усі свої можливості цілком. Він нагадує концепцію А. Адлера про розвиток у людині *комплексу невдахи*, чи остраху досягти успіху (комплекс Іони, за А. Маслоу).

Як і тривога, почуття онтологічної провини може впливати на стан особистості як позитивно, так і негативно. З одного боку, за певних умов вона може сприяти здоровому розумінню навколишнього світу, прийняттю його таким, який він є, поліпшенню взаємин з людьми та творчим використанням своїх здібностей. З іншого боку, якщо ми відмовляємося визнати онтологічну провину, вона набуває хворобливих рис. Онтологічна провинна, як і невротична тривога, викликає непродуктивні чи невротичні симптоми, такі, як сексуальна імпотенція, депресія, жорстокість у стосунках із навколишнім світом, нездатність робити вибір (здійснюючи який людина стає ідентичною собі) і т. ін. [20].

Відповідно цілі психотерапії Р. Мей бачить у виявленні «базової» інтенційної структури пацієнта, яку необхідно довести до його усвідомлення та перебудувати. Тому процес терапії полягає, за його словами, у «поєднанні один з одним трьох вимірів: бажання, волі та рішення» [2].

Здатність здійснювати вибір припускає наявність деякої

структури, на основі якої цей вибір здійснюється. Структура, в якій ми осмислюємо свій минулий досвід, і відповідно, уявляємо собі майбутнє, називається *інтенційністю*. «Інтенційність в житті людини – це те, що лежить в основі волі та рішення. Вона не лише передує волі та рішенню, але робить їх можливими» [6]. Поза цією структурою неможливий ні сам вибір, ні його подальша реалізація. Вчинок має на увазі интенційність, як і интенційність має на увазі вчинок. Ці поняття нероздільні: «У намірі закладена дія, й у будь-якій дії присутній намір» [20, с. 851].

«Інтенційність – це стан буття, що включає всю орієнтацію людини стосовно світу в певний час. Інтенційність – це засіб повідомлення нашим діям несподівано виявлених свідомістю смислів. Саме в интенційності та волі людина відчуває свою індивідуальність. «Я» – це «Я» у твердженні «Я можу». Вітальність людини настільки велика, наскільки велика її интенційність» [1].

Р. Мей використовував термін «інтенційність» для того, щоб перекинути міст через прірву між суб'єктом і об'єктом. Інтенційність – це «структура, необхідна нам, суб'єктам, по суті, щоб бачити та розуміти навколишній світ, по суті своїй об'єктний. В акті интенційності частково долається розрив між суб'єктом і об'єктом» [20, с. 851].

На думку Р. Мея, интенційність не завжди буває усвідомленою цілком. Вона лежить нижче рівня безпосереднього усвідомлення та містить у собі спонтанні, тілесні елементи й інші характеристики, що зазвичай називаються «несвідомими».

Поняття интенційності як спрямованості свідомості на конкретний предмет ввів у науковий обіг класик феноменології Е. Гуссерль, хоча ще раніше поняття використовувалося Ф. Brentano. Психологічне трактування цього терміну, пропоноване Р. Меєм, трохи змінює його початкове значення, оскільки враховує не тільки строго відрефлексовані дані досвіду, але й усі акти несвідомої орієнтації особистості на об'єкт.

Постійний розвиток, становлення людини – один з постулатів екзистенційної психології. Р. Мей метою розвитку особистості вважає конструктивний перерозподіл напружень всередині особистості між протилежними сторонами свого світу – тілесністю та духовністю, а також перетворення деструктивних конфліктів на конструктивні [1].

З поняттям интенційності Р. Мей пов'язує поняття турботи.

«Турбота – це стан, при якому щось *має значення*» [20, с. 851]. Піклуватися по-справжньому – значить розглядати іншу людину як дійсно близьку істоту, приймати її біль, радість чи жаль, почуття провини як свої власні. Турбота – це активний процес, протилежний апатії.

Турбота та любов – не одне і те ж, однак часто перша тягне за собою другу. Любити – значить турбуватися, бачити та приймати неповторну особистість іншої людини, звертати активну увагу на її творчий розвиток. Р. Мей визначав любов як «захоплення від присутності іншої людини та визнання її цінностей і її розвитку не менш важливими, ніж власні цінності та розвиток власної особистості» [20, с. 852]. Коли немає турботи, не може бути й любові – може бути одна лише порожня сентиментальність чи швидко минаючий сексуальний потяг.

Турбота також є джерелом волі. Р. Мей визначав волю як «здатність організувати своє Я таким чином, щоб мав місце рух у певному напрямку чи до визначеної мети» [20, с. 852]. Він бачив різницю між волею та бажанням. Р. Мей наполягав на тому, що «“воля” вимагає самосвідомості, «бажання» – ні. «Воля» має на увазі деяку можливість і/чи вибір, «бажання» – ні. «Бажання» дає теплоту, зміст, фантазії, дитячу гру, свіжість і ґрунт для «волі». «Воля» дає «бажанню» напрямок і відчуття зрілості. «Воля» захищає «бажання», дозволяє йому реалізувати себе, незважаючи на те, що ризик часом буває дуже великий» [20, с. 852]. Іntenційність як здатність мати намір лежить в основі волі та рішення. Воля – це здатність організувати свою самість так, щоб рухатися у певному напрямку до певної мети, яка вимагає самосвідомості та має на увазі можливість вибору: (або прийняти, або заперечувати, або боротися, або підтвердити згоду) – все це елементи волі [1].

Р. Мей стверджував, що сучасне суспільство страждає від нездорового розділення любові та волі: «Вражаюча річ – любов і воля, які в минулі часи завжди допомагали нам справитися з життєвими незгодами, в наші дні самі стали проблемою» [9]. Більш того, з часів відкриття З. Фрейдом несвідомого та його впливу на поведінку та вчинки людини воля «знецінилася», а людина упевнилася, що напруження волі ні до чого доброго не приведе. Р. Мей називає ситуацію «розладом (розладнанням) волі».

Поняття любові пов'язують із чуттєвим потягом, ототожнюють його із сексом, тоді як поняттю волі приписують значення завзятої

рішучості в досягненні цілей і реалізації певних амбіцій. Таке уявлення, на думку Р. Мея, не розкриває справжнього змісту цих двох термінів. Коли любов розглядають як секс, вона стає явищем тимчасовим і позбавляється зобов'язань; воля зникає, і залишається одне тільки бажання. Коли поняття волі звужується до волі до влади, виникає ефект самовідчуження суб'єкта. Звертаючи увагу лише на власні потреби, він швидко позбавляється пристрасності та запалу. Реальна турбота поступається місцем чистому маніпулюванню [9].

Любов і воля «не поєднуються автоматично в процесі біологічного росту, але повинні бути частиною нашого свідомого розвитку». Насправді існують біологічні причини поділу любові та волі. «У ранньому дитинстві, коли мати няньчить нас на своїх грудях, усі наші потреби задовольняються без усяких свідомих зусиль з нашого боку. Це наша перша воля, наше перше «так»» [20, с. 852].

Потім, коли воля починає розвиватися, вона виявляє себе як незгода, як перше «ні», як позитивне ствердження свого Я. На жаль, батьки часто розуміють «ні» у негативному смислі й тому придушують дитячі спроби самоствердження. У результаті діти починають відокремлювати волю від безтурботного почуття любові, що колись їм так подобалося.

Наша задача, говорив Р. Мей, – об'єднати волю та любов. Це не просто, але можливо. Ні любов без турботи, ні воля, що служить винятково егоїстичним цілям, не придатні для об'єднання любові та волі. Для зрілої особистості любов і воля означають прагнення (спрямування) назовні, до іншої людини. Любов і воля разом забезпечують почуття турботи по відношенню до ближнього, допомагають зрозуміти необхідність вибору, мають на увазі дію та вимагають відповідальності [9].

Любов і воля пов'язані таким чином, що і та, й інша втрачають свої сили, якщо вони не знаходяться в правильному співвідношенні одна з іншою; кожна може блокувати іншу.

У кожному акті любові та волі – а в кінцевому результаті – те й інше присутнє в кожній справжній дії, – ми одночасно формуємо самих себе та наш світ. Ось що означає, за Р. Меєм, «зачати» своє майбутнє.

Очевидно, що любов – це щось більше, ніж секс, хоча секс і є одним з домінуючих проявів любові. Р. Мей виділив чотири типи любові у західній культурній традиції: секс, ерос, філію й агапе.

Секс – це біологічна функція. Хоча в сучасному західному

суспільстві ставлення до сексу стало набагато легшим, «він дотепер залишається енергією, що породжує, силою, що забезпечує продовження роду, джерелом як найбільшого задоволення, так і найглибшої тривоги для людських істот» [20, с. 853].

Р. Мей вважав, що в часи античності на секс дивилися як на звичну річ, начебто так, як ми сприймаємо їжу чи сон. У новий час секс набув характеру проблеми. Спершу у вікторіанський період західна культура цілком заперечувала сексуальний бік життя; тоді говорити про секс для вихованої людини вважалося неприпустимим. Потім, починаючи з 1920-х рр., люди намагалися вийти з-під влади цієї заборони; тема сексу отримує новий імпульс для розвитку, стає знову відкритою. Аж до 1980-х рр. західне суспільство так багато займалося проблемою сексу та сексуальних взаємин, що, зрештою, секс знову став сприйматися як цілком звичайна справа. Р. Мей відзначав, що наше суспільство пройшло шлях від періоду, коли наявність сексуальних відносин будила в людині почуття тривоги та провини, до того часу, коли аналогічні наслідки викликає відсутність цих стосунків [9].

Секс і ерос часто плутають один з одним. Однак, якщо секс – це фізіологічна потреба, що задовольняється шляхом зняття напруги, то *ерос* представляє собою психічне явище – вид потягу, що породжується та перетворюється в тривалому союзі двох люблячих людей. Порівнюючи секс і ерос, Р. Мей писав: «На відміну від сексу, ерос бере крила в людської уяви та завжди виходить за межі будь-яких технік, глузує з усіх книжок-інструкцій, весело кружляючи по орбіті, що виходить далеко за межі механічних правил, що визначають фізичну роботу органів» [9].

Еротичні відносини будуються на основі ніжності та турботливого ставлення. Вони ведуть до встановлення тривалого союзу з іншою людиною, в якому обидва партнери відчувають замилювання та пристрасть, що сприяє їх обопільному особистісному розвитку. Ерос – це любов, що спонукає двох спільно будувати міцні відносини, зокрема, у шлюбі. Оскільки людський рід не зміг би вижити без прагнення до міцних відносин, можна вважати, що ерос приходить на допомогу сексуальним відносинам [9].

Ерос, що приходить на допомогу сексу, бере початок від *філії* – близької дружби, що не має сексуальної спрямованості. Любов-філія не терпить поспіху, їй потрібен час, щоб вирости. «У відносинах любові-філії нам не потрібно робити заради коханої

людини нічого іншого, крім того, що приймати її такою, як вона є, бути поруч із нею й отримувати задоволення від її товариства. Це дружба в найбільш простому та найбільш прямому смислі цього слова» [9].

Саме любов-філія створює можливість любові-еросу. Поступовий, невимушений розвиток щирої дружби – необхідна умова тривалого союзу двох людей.

Так само, як ерос залежить від філії, так і філія має потребу в агапе. Р. Мей визначав *agape* як «повагу до іншого, турботу про благополуччя іншого, що не має на увазі ніяких власних вигод, безкорисливу любов, ідеальним прикладом якої є любов Бога до людини» [20, с. 854].

Агапе – це альтруїстична любов. Це любов духовна, піднесена, але яка, разом із тим, несе із собою ризик уподібнитися Богу. Вона не залежить прямо від поведінки чи яких-небудь властивостей іншої людини. У цьому смислі вона завжди незаслужена та безумовна.

На думку Р. Мея, здорові відносини дорослих людей поєднують у собі всі чотири типи любові. Вони засновані на сексуальному задоволенні, бажанні створити міцний і тривалий союз, щирій дружбі та безкорисливій турботі про благополуччя іншої людини. Але шлях до такої справжньої любові, на жаль, зовсім не простий. Для неї необхідна особлива якість зрілості – впевненість у собі та здатність розкрити себе. «Вона вимагає одночасно ніжності, прийняття й утвердження особистості іншої людини, звільнення від почуття суперництва, іноді – відмови від себе в ім'я інтересів коханого, а також таких стародавніх чеснот, як милосердя та здатності прощати» [9].

Прямою протилежністю любові є зовсім не ненависть, а, на думку Р. Мея, апатія.

Парадокс любові полягає в тому, що усвідомлення неминучості смерті посилює готовність любити.

Для об'єднання чотирьох типів любові потрібні як розкриття власної особистості, так і утвердження особистості іншого, але це ще не все. Необхідно стверджувати свою *свободу* та протистояти своїй *долі*. Здорові люди здатні не тільки домагатися волі, але й гідно зустрічати свою долю.

Визначаючи поняття свободи, Р. Мей говорив, що «свобода особи – у її здатності *знати про свою напередвизначеність*» [20, с. 854]. Слово «напередвизначеність» у цій фразі означає те, що у

своїх більш пізніх роботах Р. Мей називав долею. У цьому випадку свобода народжується з усвідомлення неминучості своєї долі: розуміння того, що смерть можлива у будь-який момент, що ми народжені чоловіками чи жінками, що в нас є якісь характерні для нас слабкості, що, опираючись на враження від раннього дитинства, ми схильні поводитися певним чином у майбутньому, і т. ін.

Свобода – це готовність до змін, нехай навіть конкретний характер цих змін і залишається непередбаченим. Свобода «припускає уміння завжди тримати в голові кілька різних можливостей, навіть якщо в даний момент нам не зовсім зрозуміло, як саме нам варто діяти» [20, с. 855]. Ця обставина часто веде до зростання тривоги, але це нормальна тривога, яку здорові люди зустрічають охоче і яка цілком піддається керуванню.

Р. Мей розрізняв два види свободи – свободу дії та свободу буття. Першу він називав *екзистенційною свободою*, другу – *сутнісною свободою*.

Р. Мей наполягав на тому, що *екзистенційну свободу* не варто плутати з екзистенційною філософією чи з екзистенційною психологією. Це свобода робити що-небудь – свобода дії. *Екзистенційна свобода*, таким чином, є свобода діяти відповідно до власного вибору. Проте свобода дії ще не забезпечує свободу буття. Іноді здається, що в дійсності *екзистенційна свобода* навіть утруднює досягнення *сутнісної свободи*.

Долю Р. Мей визначав як «структуру з обмежень і можливостей, що являють собою «дані» нашого життя» [20, с. 855]. Це «будівля Всесвіту, що виявляє себе в будові кожного з нас» [20, с. 855]. Остаточна доля усього живого є смерть, але при більш детальному розгляді наша доля включає й інші біологічні властивості, такі, як рівень інтелекту, стать, фізичну силу та розміри нашого тіла, генетичну схильність до тих чи інших хвороб і т. ін. Різні психологічні та культурні фактори також роблять свій внесок у формування нашої долі. Це наш «концентраційний табір», що, проте, визначає нашу сутнісну свободу.

Доля – це те, до чого ми рухаємося, наша єдина кінцева станція, наша мета. Це аж ніяк не означає тотальної зумовленості та приреченості. У межах, визначених долею, ми маємо право на вибір, і ця свобода дозволяє нам при необхідності протистояти своїй долі та змінювати її. У той же час неможливо змінити все, чого б ми захотіли.

Р. Мей думав, що поняття долі та свободи, так само, як і любові-ненависті, життя-смерті, є не взаємовиключними, а взаємодоповнюючими, що існують у нерозривному зв'язку як одне з відображень найбільшого парадокса, яким є людське життя.

Свобода та доля породжують один одного. Кидаючи виклик долі, ми знаходимо свободу. Прагнучи до свободи, ми вибираємо свій шлях, що так чи інакше проходить через простір, обмежений нашою долею.

Крім того, на думку Р. Мея, гуманітарне дослідження повинне брати до уваги історичну змінну та культуру, в якій живуть люди. Потрібно вивчати міфи, символи та літературу, зокрема, класичну, що являють собою не що інше, як самоінтерпретацію людини протягом усієї історії.

У своїй книзі «Крик про міф» («The cry for myth») Р. Мей наполегливо стверджував, що люди сучасної західної цивілізації відчувають потребу в міфах. При цьому вчений дотримується модерністської концепції міфу, відповідно до якої, *міф* – це зовсім не неправда та продукт первісних марновірств, а швидше система свідомих і несвідомих уявлень і вірувань, за допомогою яких люди пояснюють для себе явища особистого та громадського життя. Міфи – як балки перекриття у конструкції будинку, вони невидимі ззовні, але утворюють структуру, що тримає будинок, і завдяки їм люди можуть жити у цьому будинку. Міфи – це історії, що поєднують суспільство; «вони істотні для підтримки життя нашої душі та привносять новий зміст у наш складний і часто безглуздий світ» [20, с. 857]. З найдавніших часів і в різних культурах люди знаходили сенс свого життя за допомогою міфів, знання яких нерідко було основною ознакою приналежності до тієї чи іншої культури.

У своїй програмі гуманістичної психології Р. Мей стверджує, що психологам необхідно було б відмовитися від усіх претензій на керування поведінкою та її пророкування і перестати ігнорувати людську суб'єктивність хоча б тому, що вона не має аналогів в тваринному світі. Наука, що ухиляється від даних, які не відповідають її методам, – наука, яка обороняється. Будь-яке психологічне дослідження, предметом якого є людина, має зосереджуватися на цілісній особистості з усіма її життєвими проблемами, а не тільки на тваринах, машинах, поведінці або діагностичних категоріях. Наука про природу людини повинна слідувати гуманістичній

моделі та вивчати унікальні властивості людей-то, які він назвав «онтологічними характеристиками людського існування». Ці характеристики можуть включати здатність людей ставитися до себе одночасно як до суб'єктів і об'єктів, вибирати та здійснювати етичні вчинки, мислити, створювати символи та брати участь в історичному розвитку свого суспільства [19, с. 157].

Психології, за Р. Меєм, варто було б взяти на озброєння феноменологічний підхід і вивчати людей в безпосередній даності, такими, якими вони є в дійсності, а не як проекції психологічних теорій про природу людини. Феноменологічне пізнання людини повинно передувати іншим методологічним і теоретичним припущенням [19, с. 157].

У своїй відомій книзі «Сила і невинність» («Power and Innocence») Р. Мей розвінчує два міфи: міф про зв'язок (і тотожність) сили та насилля та про зв'язок (і тотожність) невинності, що межує з безсиллям, і добра. Теза Р. Мея протилежна: сила лежить в основі всього життя та має різні види, з яких лише деякі обертаються насиллям. Невинність же частіше за все є одною з найзлісніших за своїми психологічними наслідками форм захисту від реальності й утечі від відповідальності, в якій корениться насилля. У житті кожної людини, на думку Р. Мея, потенційно присутні п'ять рівнів сили. Перший – сила жити, завдяки якій формується особистість. Другий – самоствердження (утверджувати своє буття). Третій – відстоювання свого Я (перед іншими). Четверта фаза – агресія (виникає, якщо протягом певного часу можливість відстоювання свого Я блокується, – починають проявлятися жорсткіші форми реакції). Агресія полягає в тому, що людина вторгається у сферу влади та престижу іншого, вторгається на його територію, забираючи собі її частину. Нарешті, у випадку неефективності агресивних дій, відбувається остаточний вибух, що називається насиллям [13, с. 45-49], яке має в основному фізичний характер, оскільки попередні фази, на яких зберігається здатність діяти з допомогою роздуму та переконання, були фактично блокованими. Крім того, Р. Мей виділяє такі *видисили*: експлуатацію як підпорядкування собі людей заради якоїсь користі, яку вони можуть принести тому, хто володіє силою; маніпуляцію – це влада над іншою людиною, в результаті якої втрачається її спонтанність і її можливість обирати; суперництво – сила, спрямована проти іншого; турботу – силу, що застосовується для іншої людини; інтегративну

силу – силу єднання з іншою людиною, силу спів-дії зі своїм ближнім [13, с. 123-129].

На думку Р. Мея, психотерапевтичний підхід є одним з найбільш плідних методів вивчення насилля й агресії. В самій природі терапії закладена необхідність допомагати людям прийняти агресію, що зовсім не означає якогось-небудь настроювання на неї. Більшість людей, які вдаються до терапії, не занадто агресивні, а, навпаки, замало. Ми свідомо пробуджуємо їх агресивність, твердо надіючись на те, що, одного разу отримавши своє право бути та прийнявши себе, вони в дійсності будуть більш конструктивно будувати свої стосунки з іншими людьми й із самим собою [13, с. 107].

У «Передмові» до вищеназваної книги він вкотре згадує про своє захворювання на туберкульоз: «Я міг лише лежати на постелі, слідкуючи за блисками світла на стелі, та чекати чергового щомісячного рентгенівського обслідування, яке покаже, збільшилися чи зменшилися порожнини в моїх легенях. І раптом, на моє велике сум'яття, я зрозумів, що бацили користувалися моєю невинністю... В невинному образі оточуючих мене пацієнтів санаторію я зміг розгледіти, що пасивне прийняття своєї безпомічності перед лицем хвороби означало смерть.

Лише коли я почав «боротися», знайшов відчуття особистої відповідальності за те, що це Я хворію на туберкульоз, я відчув волю до життя, почалося стабільне покращення... Я усвідомив, що лікування – це активний процес, в якому я сам повинен брати участь» [13].

Так конкретний життєвий випадок ілюструє положення книги про справжню роль сили та невинності.

Р. Мей вважав, що люди спілкуються один з одним на двох рівнях. Перший – мова раціональних міркувань, і на цьому рівні ідея безликої істини заступає від нас особистість людини, з якою ми спілкуємося. Другий рівень – спілкування через міфи, і тут загальне враження від розмови набагато важливіше за формальну точність висловлень. Ми використовуємо міфи та символи, щоб вийти за межі повсякденної ситуації, досягти розуміння себе, ототожнити себе із чимось, вийти на новий рівень конкретності.

Погляди Р. Мея на значення міфів можна порівнювати з ідеєю К.-Г. Юнга про те, що колективне несвідоме в міфах є архетипічною структурою в людському досвіді, яка веде до універсальних образів,

що лежать за межами наших особистих вражень. Як і архетипи, міфи можуть робити свій внесок у наш психологічний ріст, якщо ми сприйнемо їх і дозволимо собі побачити в них нову реальність. У той же час, якщо ми заперечуємо універсальність міфу, вважаючи його всього лише застарілим і ненауковим поясненням світу, ми ризикуємо впасти у відчуження, духовну апатію та внутрішню порожнечу – основні складові психічної патології [20].

На думку Р. Мея, не тривога та почуття провини, а почуття порожнечі й апатія є головними хворобами нашого часу. Коли люди заперечують свою долю чи позитивне значення міфу, вони втрачають мету життя, втрачають напрямок руху. Без мети та напрямку люди стають слабкими та схильними до різних проявів самозахисної та саморуйнівної поведінки.

Людина не може довго перебувати в стані порожнечі, і якщо вона не розвивається, не рухається вперед до якої-небудь мети, то вона не просто зупиняється на місці, оскільки подавлені можливості трансформуються в хворобливість і розпач, а часом – і в деструктивні дії.

Багато людей у сучасному західному суспільстві відчують відчуження від світу, від інших людей і особливо від самих себе. Вони усвідомлюють своє безсилля перед стихійними лихами, індустріалізацією та відсутністю діалогу з іншими людьми. Вони відчують свою незначність у світі, де людина все більше дегуманізується. Це почуття незначності призводить до апатії й обмеженості свідомості.

Р. Мей вважає, що в самій природі людини міститься протиріччя, оскільки людина – це суть плоті та духу. І «якщо людина намагається вести виключно приземлене існування, як тварина, вона стає невротиком; якщо ж вона намагається піти в духовний світ і відмовляється визнати, що в неї є тіло, то вона також стає невротиком» [12]. Тому причиною неврозу є не погано витіснені дитячі враження, не минуле пацієнта, а насущні проблеми людини, які він не може вирішити у теперішній момент, що й обмежує відкритість до майбутнього, спонтанність, творче начало [1].

У розумінні Р. Мея, психопатологія – це «нездатність брати участь у справах, почуттях і думках інших людей і ділитися своїми переживаннями з іншими» [20, с. 858], проте цілковита «адаптованість – це абсолютно те ж саме, що й невроз» [11]. У психічно неврівноваженої людини відсутні навички спілкування з навколишнім

світом, вона заперечує свою долю й у процесі цього заперечення втрачає свою свободу. Вона виявляє у своїй поведінці безліч невротичних симптомів, не прагнучи повернути свою свободу, а бажаючи ще далі піти від самої можливості її досягнення. Симптоми звужують феноменологічний світ особистості до тих меж, у яких їй легко з ним справитися. Внутрішньо невільна людина створює для себе тверду реальність, у якій їй не обов'язково робити вибір.

Як писав Р. Мей, «типовим для нашого часу психічним ускладненням є не істерія, як за часів З. Фрейда, а шизоїдний тип, тобто людина, яка відділена, відірвана, втратила прихильність, має тенденцію до деперсоналізації та висловлює свої проблеми смисловими інтелектуалізаціями та технічними формулюваннями...» [2].

Симптоми можуть бути тимчасовими, як, наприклад, у випадку головного болю, викликаного стресом, а можуть бути відносно постійними та походити з вражень раннього дитинства.

Р. Мей закликає до «трансформації свідомості» («Мужність творити» («The Courage to Create»)): «Екстаз є заслуженим давнім методом трансцендентування нашої повсякденної свідомості, який допомагає нам досягти інсайтів, іншим шляхом недоступних. Елемент екстазу ... є частиною та передумовою будь-якого справжнього символу та міфу: оскільки, якщо ми щирі співучасники в символі чи міфі, ми тимчасово «вилучені» та знаходимося «поза» самими собою» [19, с. 156]. Така співучасть стає для Р. Мея головною характеристикою справжності людського існування. Проте, за словами Р. Мея, творча людина часто відчуває себе небезпечно вразливою, вона схильна занурюватися в хаос, опинитися перед чим-небудь складним, заплутаним до тих пір, поки не знайде основної форми, яка там ховається, – це боротьба з порожнечою і тишею світу. Творчість вимагає сміливості – ми повинні повністю віддатися справі й у той же час знати, що можемо зробити помилку [16].

Р. Мей не заснував школи з безліччю гарячих послідовників і чітко визначеною методикою. Проте він дуже багато писав про предмет психотерапії. Його робота «Мистецтво психологічного консультування» була першою, виданою з даної проблематики в США.

По-перше, Р. Мей передбачив, що «ми лікуємо інших людей з допомогою своїх власних ран. Психологи, які стають психотерапев-

тами, так само, як і психіатри, – це люди, які, будучи дітьми, повинні були стати терапевтами власних сімей. Та проникливість, яка приходить до нас завдяки власній боротьбі з нашими проблемами та приводить нас до того, щоб ми розвинули емпатію та креативність по відношенню до інших ... і співчуття...» [11]. Він вважав, що невірно орієнтувати психотерапію на лікування пацієнта від конкретної хвороби чи на вирішення його конкретної проблеми. Замість цього він ставив перед терапією задачу зробити людей більш людяними, допомогти їм розширити та розвинути свою свідомість, підштовхнувши їх тим самим до можливості вільного вибору. Можливість вибору, в свою чергу, веде до росту свободи й, одночасно, – відповідальності.

За Р. Меєм, «душевне здоров'я має на увазі появу почуття особистої відповідальності та, як наслідок, – свободи. Звільнившись від своїх комплексів, пацієнт бере на себе відповідальність за творчу побудову власного майбутнього. Ось чому завдання тих, хто допомагає порадою, – зберегти людську неповторність, допомогти людині залишитися такою, якою їй визначено бути долею» [7]. Р. Мей наполягав на тому, що терапевт, який зосереджується на симптомах пацієнта, випустить з уваги щось більш важливе. Терапевт задумується, чому та як виникла проблема, і розуміє все, крім найважливішого моменту – існуючої особистості. Цілі психотерапії Р. Мей бачить у тому, щоб виявити «базову» інтенційну структуру пацієнта, яку необхідно довести до його свідомості та перебудувати. Тому процес терапії виражається, за його словами, у «поєднанні одного з одним трьох вимірів – бажання, волі та рішення» [2]. Р. Мей також зазначав, що «центральне завдання та відповідальність психотерапевта полягає в тому, щоб зрозуміти пацієнта як буття в його особливому світі. Всі технічні проблеми є вторинними по відношенню до такого розуміння; заклавши цей фундамент, психотерапевт отримує можливість допомогти своєму пацієнту усвідомлювати та безпосередньо переживати досвід його власного існування, що і є головним процесом психотерапії» [3].

Р. Мей стверджував, що «мета психотерапії – зробити людей вільними». «Я вважаю, – писав він, – що робота психотерапевта повинна полягати в тому, щоб допомогти людям одержати свободу для усвідомлення та здійснення своїх можливостей» [20, с. 859].

У нашому розумінні людини, на думку Р. Мея, існують серйозні

проблеми. «Чи можемо ми бути впевненими, що бачимо пацієнта таким, як він є, чи ми бачимо проекцію наших власних теорій про нього?», – запитує він [15]. Ми ... повинні існувати в її світі, якщо хочемо, щоб у нас був шанс зрозуміти цю людину.

Р. Мей вважав, що в процесі консультування трансформації (розвитку) особистості сприяють такі фактори: 1) навіювання (вплив на розумовий процес); 2) розуміння; 3) вплив емпатичного зв'язку; 4) утилізація переживання [1].

Описуючи консультаційний процес, вчений виділяє такі етапи консультування:

1. Встановлення контакту (рапорту) клієнт-терапевт.

2. Сповідь (монолог клієнта) – разом переживають душевний біль клієнта. (Хоча інформацію про клієнта можна отримати і за допомогою тестів).

3. Глумачення (ініціатива переходить до терапевта) – спільно розкривають особистісну модель клієнта, знаходять шляхи вирішення проблеми, розробляють нову модель поведінки: зміна напрямку енергії. Спрямування страждань до конструктивного русла «виробляє» енергію для трансформації.

4. Трансформація – зміна фальшивих життєвих установок, приведення до норми особистісного напруження (заряд для внутрішньої роботи над собою), зміна, формування структури моделі особистості в цілому. Корекція всієї сукупності напружень, що утворюють особистісну модель, як вважає Р. Мей, відкриває можливість стати самим собою – дає стартовий поштовх для самостійної роботи над собою, над своїми цілями (результати виявляться місяця через два, коли навіювання позначиться на повсякденних справах). Без мети – немає сенсу в існуванні. Мета зводить силові лінії у певний малюнок, і сама стає джерелом енергії. Синонім можливості зміни особистісних напружень (найбільший дар природи людству) – творчість. Чим сильніша чутливість внутрішнього співвідношення напружень тим потужніший творчий потенціал.

5. Вихід з терапевтичного контакту з побажанням мужності.

Р. Мей основною метою розвитку особистості вважає конструктивний перерозподіл напружень всередині особистості між протилежними сторонами свого світу – тілесністю та духовністю, усвідомлення базової тривоги, а також перетворення деструктивних конфліктів на конструктивні.

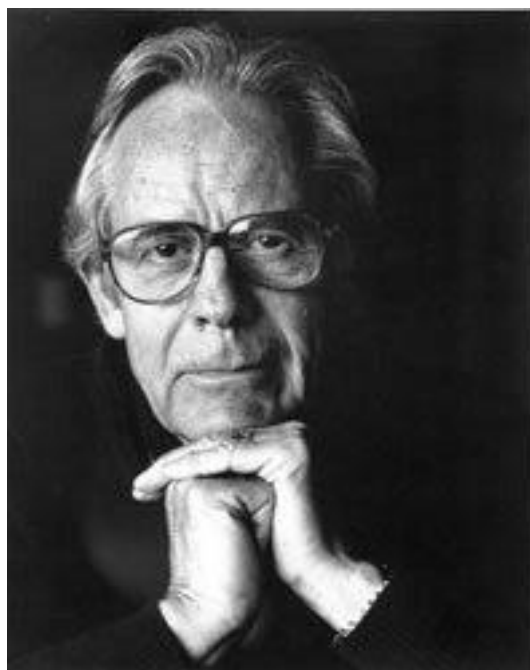
Р. Мей вважає, що тривога руйнує взаємозв'язок Я зі світом, дезорієнтує особистість у часі та просторі; знайдення безпосереднього, живого зв'язку клієнта зі світом долає занепокоєння і, отже, є метою психотерапії. Діалог з психотерапевтом відновлює зв'язок Я клієнта зі світом, існування його у взаємовідношенні [1].

Головна частина зустрічі – сповідь, стадія, на якій клієнт має можливість «виговоритися». Це головний момент у консультуванні та психотерапії.

Коли клієнт розповів усе, що в нього наболіло, описав своє теперішнє становище та «виклав усі карти на стіл», настає стадія витлумачення. Клієнт і консультант разом аналізують факти, що виявилися, намагаючись із їх допомогою розкрити особистісну модель клієнта, де гніздиться причина душевного розладу. Тлумачення вимагає спільної роботи обох, під час сповіді на авансцену виступає клієнт і веде свій монолог, а в тлумаченні ініціатива поступово переходить до консультанта, який спочатку задає навідні питання, потім дає підказки клієнту, щоб йому було легше розібратися в собі самому, і, нарешті, емпатично впливає на клієнта [1].

У сповіді слово надається клієнту. Сама по собі сповідь містить елемент катарсису. Уже сама можливість виговоритися перед об'єктивним і розуміючим консультантом здійснює оздоровчий ефект на психіку клієнта. Досвідчений консультант уміє під час сповіді підвести клієнта до головної проблеми. Під час сповіді консультант не повинен показувати, що вражений чи обурений. Ці реакції свідчать, що в процес консультування вторглося його еґо. Сповідь може викликати емоційний розлад клієнта, що іноді служить для нього полегшенням, а іноді, навпаки, посилює його опір [15].

Тлумачення – це спільна робота консультанта та клієнта, консультанту не варто безапеляційно формулювати своє тлумачення, він лише пропонує можливий варіант. Консультант повинен володіти здатністю читати значення реакції клієнта на його припущення.



Остання фаза консультування – трансформація особистості, що є завершенням і метою всього процесу. Необхідно, наскільки можливо, коригувати несправжні життєві установки та привести у норму особистісні напруження. Цей процес називається «трансформацією», оскільки він ніби заново формує особистість, змінюючи не лише її характер, але й структуру моделі в цілому. Відбувається корекція всієї сукупності напружень, що утворюють особистісну модель [15].

Ефективність поради обмежена – порадою людину не переробити. Порада має поверховий характер і видається як вказівка згори. Психотерапевт ні в якому разі не повинен брати на себе роль порадника. Крім того, рішення має приймати клієнт. Однак навіювання ззовні може виявитися тим останнім поштовхом, який вивільнить найбільш виражену внутріособистісну тенденцію [7].

У деяких випадках краще викласти клієнту всі можливі конструктивні варіанти позбавлення його від проблеми. Підсвідомість клієнта сама вибере потрібний варіант.

Творча функція розуміння є ще одним фактором, що сприяє трансформації особистості. Саме розуміння проблеми приводить у рух механізм трансформації. Ще одним елементом, який сприяє трансформації, є вплив емпатичного зв'язку, що встановився між клієнтом і консультантом. Р. Мей завершував зустріч з клієнтом побажанням мужності, знаючи, що його воля передається клієнту й укріпить його [7].

Утилізація переживань також сприяє трансформації характеру клієнта. Скільки людину не переконуй, що не кажи, в неї не відбудеться ніяких змін, поки вона сама не вистраждає своє рішення. Звідси випливає такий принцип консультування: консультант повинен прагнути не стільки позбавити клієнта від переживань, скільки спрямувати їх у конструктивне русло.

На думку Р. Мея, терапія вбирає у себе елементи релігії, науки, а також довірливих міжособистісних відносин, що в ідеалі нагадують дружбу. Дружба, однак, не є простою соціальною взаємодією, вона, швидше, вимагає від терапевта готовності до опору з боку пацієнта та до необхідності підштовхувати його до активних дій. Р. Мей вважав, що людські відносини самі по собі цілющі та що їхній перетворюючий вплив не залежить від того, що говорить терапевт, і від того, яких поглядів він дотримується. Задача – допомогти пацієнту дійти до тієї точки, де він зможе

вирішувати, чи продовжувати йому залишатися жертвою, чи залишити це становище жертви та пробиратися далі через чистилище з надією досягти раю. Часто пацієнти, наближаючись до кінця шляху, очевидно, налякані можливістю вирішувати все самотійно чи використувувати свій шанс, щоб завершити дію, яку вони так відважно почали. «Людина здається повністю, і тоді на допомогу їй приходить цілительна сила всесвіту, не тому, що вона це заслужила, а тому, що вона взагалі перестала думати про те, що вона чогось заслуговує» [7].

Р. Мей розділяв значну частину філософських поглядів Карла Роджерса. Основним у підходах обох дослідників було розуміння терапії як людської зустрічі, тобто близьких людських взаємин, здатних допомогти росту як пацієнта, так і терапевта. На практиці, однак, Р. Мей був більш схильний задавати питання, заглиблюватися в ранні дитячі враження пацієнта та пропонувати можливі пояснення його нинішньої поведінки. «Методика Роджерса приховує прагнення терапевта до влади, а відсутність власного судження виглядає нереальною» [5, с. 190].

Точка зору К. Роджерса більш оптимістична, екзистенційні терапевти в більшій мірі орієнтовані на трагедію життєвих криз. Важливо, що основні ідеї К. Роджерса про терапію як процес становлення, про свободу та внутрішній ріст індивіда – дуже значимі, в роботах К. Роджерса неявно присутні твердження про гідність людської істоти. Всі ці поняття дуже близькі до екзистенційного підходу. Варто зазначити, що, хоча Р. Мей пропрацював психотерапевтом багато років, він не залишив описів точних технік і методик [20].

При цьому Р. Мей переконаний, що той факт, що екзистенційна психотерапія ставить серйозні акценти на трагічних аспектах життя, зовсім не означає її песимістичності.

Аналіз характеристик існуючого буття, онтологічні характеристики, які Р. Мей намагався виявити, можуть дати структурну базу для психотерапії. Вони також можуть дати основу науки про людину, яка не буде розривати на шматки людську цілісність у процесі вивчення.

Невротичні симптоми, на думку Р. Мея, – є всього лише способами утекти від своєї свободи та показниками того, що пацієнт не використовує своїх можливостей. Коли пацієнт стає більш вільним і людяним, його невротичні симптоми, як правило,

зникають, невротична тривога поступається місцем нормальній тривозі, а невротичне почуття провини замінюється нормальним почуттям провини. Але все це – побічні вигоди, а не головна мета терапії. Р. Мей твердо дотримувався думки, що психотерапія повинна в першу чергу допомагати людям відчувати своє існування та що «будь-яке наступне видужання від симптомів має бути побічним продуктом цього процесу» [20, с. 859].

Чим глибше наше розуміння людини, згідно Р. Мея, тим ефективнішою буде наша консультація. Замість того, щоб застосовувати загальні техніки, психотерапевти звертаються до особистості пацієнта та до її унікальних властивостей. Особистість – це здійснення процесу життя у вільному, соціально інтегрованому індивіді, наділеному духовним началом. Складові особистості – свобода, індивідуальність, соціальна інтегрованість і глибока духовність [7].

Свобода – основний принцип, обов'язкова умова існування особистості. Свобода особистості здатна збільшуватися. Чим здоровішою душевно стає людина, тим вільніше вона творить себе з життєвого матеріалу, та тим більшого потенціалу набуває в неї свобода. Допомагаючи клієнту перемогти особистісну проблему, консультант допомагає йому стати більш вільним. Завдання консультанта – підвести клієнта до прийняття відповідальності за свої вчинки та за кінцевий результат свого життя [7].

Другою складовою особистості є *індивідуальність*. В основі психотерапії також лежить принцип індивідуальності. Завдання консультанта – допомогти клієнту віднайти своє справжнє Я і знайти в собі мужність стати цим «Я» [7]. Відшукати самого себе можна, лише поєднавши свідоме Я з різними рівнями підсвідомості [2].

Соціальна інтегрованість особистості є третьою складовою стійкої особистості. Для особистості величезне значення має вміння пристосовуватися до суспільства, оскільки людина повинна жити в світі, що складається з інших індивідів. Неможливо зрозуміти особистість поза її соціальним оточенням. Нездатність ладнати з оточуючими – головна риса невротика. Чим більш інтегрованим стає клієнт, тим більше у нього можливостей реалізувати свою неповторну індивідуальність. «Здорова особистість повинна творчо адаптуватися до розуміння граничності, й запорукою здоров'я є усвідомлене почуття духовності» [7].

Четвертою складовою особистості Р. Мей вважає духовну

напруженість. «Портрет особистості буде неповним, якщо не враховувати її внутрішню духовну напруженість. Було б помилкою вважати, що проста гранична цілісність особистості є ідеалом. Гранична цілісність людської особистості не тільки неможлива, але і небажана, так як повне усунення конфліктів призведе до статичності, застою. Завданням психологічної допомоги є перетворення деструктивних конфліктів на конструктивні та новий конструктивний перерозподіл напружень, щоб особистість могла творчо виразити себе в навколишньому світі; перенапруження в якійсь точці зору загрожує розривом, може привести до нервового розладу» [1]. Р. Мей стверджує: «Помилковим є припущення, що душевно здорова людина може обходитися без напруження взагалі. Говорити про внутрішню «рівновагу» або «баланс» передбачало б, що особистісні напруження можна відрегулювати раз і назавжди» [7]. За Р. Меєм, особистість постійно змінюється, але ядро особистості зберігається завдяки минулого досвіду, що глибоко відклався у підсвідомості. Потрібно мужньо визнати необхідність напружень всередині особистості, вважає Р. Мей, так як процес динаміки перерозподілу напруги постійно відбувається в кожному з нас. І тому людина покликана весь час підтримувати напружений внутрішній зв'язок між двома протилежними сторонами свого світу – тілесністю і духовністю. Статичність згубна для особистості, оскільки її стихія – творчість. Граничне напруження підводить нас до усвідомлення духовності. Хоча ми самі буттєво обумовлені, конечні та недосконалі, по суті ми є носіями духовності, а це, в свою чергу, привносить елемент необумовленості у природу людини, роблячи нас нескінченними і досконалими. Внутрішня напруженість особистості свідчить про безперервну роботу духовного начала» [1].

Завдання консультанта – допомогти клієнту з готовністю прийняти на себе соціальну відповідальність, вдихнути в нього мужність, яка допоможе клієнту звільнитися від невідступного почуття неповноцінності, та направляти його прагнення в соціально корисне русло. Інше завдання – «направляючи клієнта до звільнення від хворобливого почуття провини, відважно допомагати йому прийняти й укріпити релігійне почуття, яке початково присутнє в самій природі» [12].

«Емпатія – головний засіб у роботі психотерапевта, коли він та його клієнт зливаються у єдине психічне ціле. Таким чином, клієнт

«звалює» свою проблему на «свіжу людину» і та приймає на себе половину її ваги, в той час як клієнт отримує від консультанта величезну підтримку в боротьбі зі своїми труднощами, заряджаючись від нього психологічною стійкістю, мужністю та силою волі» [7]. Емпатія – ключ до процесу консультування. Це поняття означає контакт, взаємовплив і взаємодію особистостей («емпатія» – дослівно «відчування всередину»). Емпатія – почуття більш глибоке, ніж симпатія, яке передає таке духовне єднання особистостей, коли одна людина настільки проникається почуттями іншої, що тимчасово ототожнює себе зі співбесідником, ніби розчиняючись у ньому. Саме в цьому глибокому та дещо загадковому процесі емпатії виникає взаємне розуміння, вплив та інші значні стосунки між людьми. Его клієнта та психічний стан консультанта можуть тимчасово зливатися, утворюючи єдине психічне ціле [7].

На думку Р. Мея, «обговорюючи емпатію, ми не лише розглядаємо ключовий процес психотерапії, але й ключовий момент у роботі викладачів, священників і представників тих професій, суть яких пов'язана з впливом на людей» [7].

Психотерапевт повинен встановити довірливі людські відносини з пацієнтом і за їх допомогою привести пацієнта до кращого розуміння себе та до більш повного розкриття свого власного світу. Це може означати, що пацієнта треба буде викликати на двобій із власною долею, що він буде відчувати розпач, тривогу та почуття провини. Але це також означає, що повинна відбутися зустріч сам-на-сам, у якій обидва – терапевт і пацієнт – є особистостями, а не об'єктами. «У цій взаємодії я повинен бути здатний у певному смислі відчутти те ж, що відчуває пацієнт. Моя робота терапевта повинна бути відкритою його внутрішньому світу» [20, с. 859]. Суть стосунків полягає в тому, що при зустрічі обидві людини змінюються.

Феноменологія – перша стадія в екзистенційному психологічному русі; саме на ній засновується процес психотерапії. Вона намагається розуміти та приймати феномен як дане. І сприймати цілісно пацієнта, а не власні теорії щодо нього. Це установка відкритості та готовності слухати – аспекти мистецтва слухати в психотерапії, яке вважається, як зазначає Р. Мей, зазвичай, цілком зрозумілим і здається дуже простим, однак насправді є дуже складним [20].

Потрібно пережити феномен, а не спостерігати; ми повинні

бути в стані зрозуміти настільки глибоко, наскільки можливо, те, що пацієнт спілкується на багатьох різних рівнях; це включає не лише слова, які він говорить, але й вираз його обличчя, жести, відстань від нас, різні почуття, які він буде відчувати і які повернуті до терапевта й будуть служити йому опорними точками, навіть якщо пацієнт, врешті-решт, не зможе їх точно вербалізувати.

Р. Мея особливо цікавило вивчення особливостей міміки невротиків. У результаті він виявив, що «частіше за все кути рота у невротиків опущені донизу. Це подовжує обличчя, надаючи йому виразу песимізму, понурості та відсутності інтересу до життя. Зазвичай така людина повільна в рухах, схильна до критичних і саркастичних зауважень і дуже нерішуча. Погляд у невротиків напружений, а очі відкриті ширше, ніж звичайно, що відповідає виразу обличчя зляканої людини... Вираз обличчя невротика дуже схожий на той, який з'являється у кожного з нас у хвилини сильної втоми, переляку чи неспокою... невротика не так легко від душі засміятися. Він може дозволити собі сардонічну усмішку чи іронічну усмішку, яку показує провінційний актор, граючи лиходія... Щирий сміх – це ознака душевного здоров'я, запрошення до дружнелюбності, прямий доказ відкритого ставлення до життя» [14].

На думку Р. Мея, можна виділити 6 характеристик особистостей пацієнтів, що складають їх самість. Їх також можна назвати онтологічними характеристиками [7].

1. Центрованість на своїй особистості. Центрованість є базою окремого, відмінного від інших існування. Мова йде про унікальність кожного індивіда. Напад на цей центр є нападом на все існування особистості. Ця риса властива усім живим істотам. У цьому плані невроз не розглядається як відхилення від того, якою повинна бути людина. Хіба невроз не є тим способом, який індивід використовує, щоб зберегти свій центр, своє існування? Симптоми неврозу є способом звуження меж світу для того, щоб центрованість існування могла бути захищена від загрози проникнення оточуючого світу. Це необхідна регуляція, за допомогою якої зберігається центрованість; спосіб прийняти небуття, для того, щоб отримати можливість зберегти своє маленьке буття.

2. Оскільки центрованість не є наперед заданою, людина повинна самостверджуватися у цій якості. Будь-яка особистість володіє властивістю самоствердження, потребою зберегти свою центрованість, незалежність від оточуючих. Це утвердження себе в

людському бутті називається «мужністю». Людині буття не дано автоматично, як рослині чи тварині, але залежить від індивідуальної мужності, а без неї людина втрачає буття. Сміливість пов'язана з волею. Воля є продуктом бажання; бажання ніколи не проявиться на повну силу, крім як спільно з волею.

3. У всіх людей є потреба та можливість вийти зі своєї центрованості, щоб доторкнутися до іншого буття. Це пов'язано з ризиком: якщо вийти із себе занадто далеко, то можна втратити свій власний центр, свою ідентичність. Якщо невротик боїться вийти за межі себе, живе в обмеженому просторі, оберігаючи себе від зовнішніх впливів, то його ріст і розвиток блокуються. Якщо центрованість вказує на унікальність кожної людини, то співучасть розкриває необхідність співіснувати з іншими людьми. Людське буття не може бути зрозуміле як явище, якщо упустити можливість (здатність) ділитися ним. Очевидно, що ігнорування будь-якого із шести принципів буде означати, що ми розглядаємо уже не буття людини.

4. Суб'єктивним боком центрованості є усвідомлення. Цей вид свідомості присутній і в інших формах життя. Кожна жива істота має досвід самої себе.

Перші чотири принципи розділяються нашою існуючою особистістю з буттям усіх людей; це біологічні рівні, в яких бере участь будь-яке людське буття.

5. П'ятий принцип відноситься до індивідуальної людської характеристики: самосвідомості. Власне людською формою свідомості є самосвідомість. Самосвідомість властива виключно людині. Варто розрізняти усвідомлення та свідомість. Перше для нас асоціюється з пильністю. Воно пішло від англосаксонського слова, що означає знання оточуючих небезпек і загроз.

Свідомість, однак, не є просто усвідомленням загрози із зовнішнього світу, але виявляється як здатність знати себе як індивіда, якому загрожують, переживати себе як суб'єкта, якого оточує світ. Свідомість, за К. Гольдштейном, – це здатність людини виходити за межі даної конкретної ситуації, жити у термінах можливого; вона також знаходиться в основі людської здатності використовувати абстракції й універсалії, володіти мовою та символами. Ця здатність до свідомості лежить в основі ряду можливостей, які є у людини по відношенню до її світу, і складає основу психологічної свободи. Поява нової функції самосвідомості перебудовує всю структуру.

Отже, просте може бути зрозумілим лише в термінах більш комплексного. Це дає людині можливість інсайту, «внутрішнього погляду», бачення світу та своїх проблем по відношенню до самої себе.

Свідомість сама по собі завжди має на увазі можливість для людини протистояти своїй сутності, заперечувати свою сутність. Трагічна природа людського досвіду проявляється в тому факті, що свідомість сама по собі дає можливість і спокусу в будь-який момент убити себе.

Процес становлення особистості, на думку Р. Мея, пов'язаний із розвитком самосвідомості, яка характеризується інтенційністю та усвідомленням своєї ідентичності.

Остання характеристика існуючої особистості – тривога. Тривога – це стан людського буття. Боротьба з нею може зруйнувати людське буття. Це, як сказав П. Тілліх, стан буття в конфлікті з небуттям. З одного боку, ця боротьба завжди спрямована проти чогось поза людиною; але набагато більше зловісним і значним для психотерапії є внутрішній бік боротьби [10].

Найсильніші, глибокі психологічні переживання людини, на думку Р. Мея, саме ті, що стосуються відношення індивіда та часу. Детермінуючі події минулого беруть своє значення з теперішнього та майбутнього. З відчуттям часу пов'язаний феномен інсайту – моменту, коли людина в теперішньому часі раптом осягає значення минулого або майбутньої події.

Важлива характеристика людського існування – здатність трансцендентувати зі щохвилиної ситуації. Існування завжди знаходиться в процесі самотрансцендентування. Існування передбачає безперервне виникнення в смислі еволюції, трансцендентування з минулого та теперішнього в майбутнє.

Класичний опис нейробіологічної основи здатності до трансцендентування можна знайти у К. Гольдштейна. Він стверджує, що особливість нормальної людини – це здатність до абстрагування, до використання символів, здатність орієнтувати себе за межі щохвилиного часу та простору, здатність думати в термінах «можливого». Приклади можуть бути такі: здатність трансцендентувати та теперішній момент, і привносити в щохвилиинне існування далеке минуле та віддалене майбутнє. Це унікальна людська здатність думати та говорити, використовуючи символи [20].

Самоусвідомлення передбачає самотрансценденцію. Здатність трансцендентувати зі щохвилиної ситуації передбачає *Eigenwelt* –

форму поведінки, в якій людина бачить себе одночасно суб'єктом і об'єктом; вона є невіддільною частиною самоусвідомлення; основою людської свободи та дана в онтологічній природі буття людини.

Отже, у концепції Р. Мея проступають риси не лише психології Ф. Brentano та Е. Гуссерля, але й психоаналізу. Цей вплив особливо відчутний у його трактовці несвідомого, яке він пов'язує з нереалізованими здібностями та прагненнями людини. Нереалізованість призводить до виникнення тривоги, яка, посилюючись, сприяє невротизації [20].

Тому завдання психотерапевта полягає в допомозі людині при усвідомленні причин її тривоги, залежностей, що заважають вільному розвитку та самовдосконаленню. Свобода пов'язана з гнучкістю, відкритістю, готовністю до зміни, що допомагає людині усвідомити себе та вибудувати адекватний своїй індивідуальності спосіб життя.

У своїй концепції людини Р. Мей особливо підкреслював унікальність особистості, вільний вибір і телеологію поведінки, тобто її усвідомлений цільовий аспект. Він писав: «Людина має вірити в яку-небудь мету, нехай нечітку, таку, що не сформувалася, інакше їй не зберегти душевного здоров'я. Душевне здоров'я людини залежить не лише від наявності мети в її власному житті, але й в житті всього співтовариства. Не може бути острівця смислу в океані безглуздя. Якщо всесвіт охоплений безумством, то безумні й усі її складові частини... для зцілення невротик має навчитися утверджувати себе, суспільство та всесвіт, ці три нерозривні сторони процесу життєствердження» [7].

Як інші екзистенціалісти, Р. Мей вважав, що: 1) існування передре сущності, тобто більш важливо, що люди *роблять*, а не що вони є; 2) люди поєднують у собі риси суб'єкта, й об'єкта; це значить, що вони є і думаючими, і діючими істотами; 3) люди прагнуть знайти відповіді на найважливіші питання, що стосуються сенсу життя; 4) *свобода і відповідальність* завжди врівноважують одна одну, тому жодна з них не може бути присутня у людині окремо від іншої; 5) консервативні теорії особистості схильні дегуманізувати людину та перетворювати її на об'єкт чи предмет для дослідження [18].

Принципи, які, на думку Р. Мея, необхідно включити в науку як керівні та як основу психотерапії, такі: по-перше, наука повинна бути релевантна до різних характеристик того, що ми намагаємося зрозуміти, у даному випадку – людського буття. По-друге, просте

(конкретне) може бути зрозумілим і поясненим тільки в термінах більш загального. Третій фундаментальний принцип полягає в тому, що основна одиниця вивчення в психотерапії – не «проблема», з якою прийшов пацієнт. Ця одиниця вивчення, швидше, – існування-двох-особистостей-в-світі, у світі, що представлений у даний момент кімнатою терапевта [1].

Список використаних джерел

1. Богданова Т. А. *Экзистенциальная психология : учебное пособие* / Т. А. Богданова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2004. – Ч. 1. – 88 с.
2. Бурлачук Л. Ф. *Психотерапия : учебник для вузов* / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – 2-е изд., стереотип. – СПб. : Питер, 2007. – 480 с. – (Серия – «Учебник для вузов»).
3. Мазур Е. *Экзистенциально-гуманистический подход в психотерапии : соотношение гештальт – и экзистенциальной терапии [Электронный ресурс]* / Е. Мазур // Сборник : Гештальт. – 2001. – Режим доступа : <http://gestalt.dn.ua/node/1745>.
4. Марцинковская Т. Д. *Первые теории гуманистической психологии* / Т. Д. Марцинковская // Марцинковская Т. Д. *История психологии*. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – С. 388.
5. Мэй Р. *Вклад экзистенциальной психотерапии* / Р. Мэй // *Экзистенциальная психология. Экзистенция*. – М. : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – С. 141–200.
6. Мэй Р. *Воля в условиях кризиса [Электронный ресурс]* / Р. Мэй. Режим доступа : <http://www.aquarun.ru/psih/fatum9p1.html>
7. Мэй Р. *Искусство психологического консультирования* / Р. Мэй. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 144 с.
8. Мэй Р. *Истоки экзистенциального направления в психологии и его значение* / Р. Мэй // *Экзистенциальная психология. Экзистенция*. – М. : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – С. 105–140.
9. Мэй Р. *Любовь и воля* / Р. Мэй. – М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 1997. – 384 с.
10. Мэй Р. *Происхождение экзистенциальной психологии* / Р. Мэй // *Экзистенциальная психология. Экзистенция*. – М. : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – С. 9–41.

11. Мэй Р. Раненый целитель [Электронный ресурс] / Р. Мэй. – Режим доступа : <http://i-psy.ru/content/view/44/34/>
12. Мэй Р. Религиозное напряжение [Электронный ресурс] / Р. Мэй. – Режим доступа : <http://www.invictory.org/lib/2005/07/ps4.html>
13. Мэй Р. Сила и невинность: в поисках истоков насилия / Р. Мэй. – М. : Смысл, 2001. – 319 с.
14. Мэй Р. Чтение характера / Р. Мэй // Психология и психоанализ характера. Хрестоматия по психологии и типологии характеров / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ», 1997. – С. 598–635.
15. Мэй Р. Экзистенциальные основы психотерапии / Р. Мэй // Экзистенциальная психология. Экзистенция. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. – С. 59–67.
16. Петроньева Г. Творческий психотерапевт и гармоничный психотерапевт – несовместимы? [Электронный ресурс] / Г. Петроньева. – Режим доступа : <http://www.psychologas.info/на-русском/творческий-психотерапевт-и-гармонич/>
17. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.
18. Ролло Мей. Становлення екзистенційної психології / Р. Мэй // Гуманістична психологія: Антологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. Закладів : У 3-х т. / Упорядники й наукові редактори Роман Трач (США) і Георгій Балл (Україна). – К. : Університетське видавництво «Пульсари», 2001. – Том 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. – С. 124–164.
19. Тихонравов Ю.В. Психотеология – Ролло Мэй / Ю.В. Тихонравов // Тихонравов Ю. В. Экзистенциальная психология. – М. : ЗАО «"Бизнес-школа" Интел-Синтез», 1998. – С. 144–163.
20. Фрейдджер Р. Ролло Мей: экзистенциальная психология / Р. Фрейдджер, Дж. Фейдимен // Фрейдджер Р., Фейдимен Дж. Личность : теории, эксперименты, упражнения. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – С. 839–864.
21. Шульц Д. П. История современной психологии / Д. П. Шульц, С.Э. Шульц ; пер. с англ. – СПб. : Евразия, 1998. – 528 с.

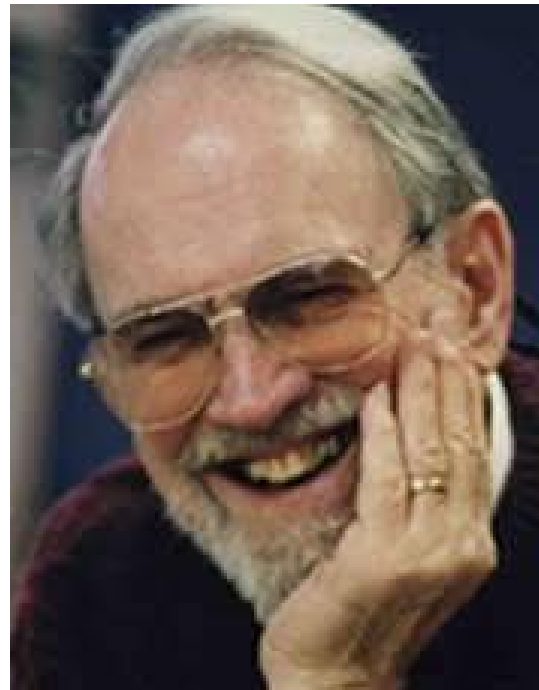
ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-ГУМАНІСТИЧНА ПСИХОТЕРАПІЯ. ДЖ. БЬЮДЖЕНТАЛЬ

ДЖЕЙМС БЬЮДЖЕНТАЛЬ (1915–2008)

«...мій пошук привів мене до розуміння того, що у кожного з нас є внутрішнє чуття, орган сприйняття нашого суб'єктивного світу, але що занадто часто нас не вчать цінувати та використовувати цей життєво важливий елемент нашого буття. В результаті ми губимося в пустелі об'єктивізації, позбавлені дороговказної зірки нашої ідентичності, яка підказала б нам правильний курс до справжнього втілення».

«За суттю, кожна людина багато в чому є таємницею для іншої людини, – будь то терапевт, чоловік, батько, коханий, друг або колега. Всі ми – загадки, тому що кожен з нас живе в окремому світі. Дійсно, кожен живе у своєму внутрішньому й абсолютно приватному світі. Хоча наші особисті світи мають чимало спільного, в головному вони все ж несхожі один на одного».

Дж. Бьюдженталь



Джеймс Бьюдженталь (James F. T. Bugental) –

легенда світової психології та психотерапії, один з творців «третьої хвилі» в психології, засновник екзистенційно-гуманістичного напрямку в психології, перший президент Асоціації гуманістичної психології.

«У нашому суб'єктивному житті ми вирішуємо завдання завдовжки в життя зі створення світу та визначення нашого місця в ньому. З багатьох джерел збираємо ми матеріали для цієї монументальної роботи зі структурування життя. Але кожна людина поодиноці плете свій візерунок існування».

«Спроба бути самим собою виявляється майже такою важкою, як спроба бути тим, чим я повинен бути. Але поступово це виходить усе ліпше й ліпше».

Дж. Бьюдженталь

Основні праці Дж. Бьюдженталья

З-під пера Дж. Бьюдженталья вийшло 60 статей і сім книг, зокрема, «У пошуках екзистенційної ідентичності» («*The search for existential identity: patient-therapist dialogues in humanistic psychotherapy*», 1976); «Психотерапія і процес: основи екзистенційно-гуманістичного підходу» («*Psychotherapy and Process*», 1978); «Мистецтво психотерапевта» («*The Art of the Psychotherapist: how to develop the skill that takes psychotherapy beyond science*», 1987); «Сокровенні мандрівки» («*Intimate Journeys: Stories from Life-Changing Therapy*», 1990); «Психотерапія – це не те, що Ви думаєте» («*Psychotherapy Is not What You Think*», 1999); «У пошуках автентичності: екзистенційно-аналітичний підхід в психотерапії» («*The Search for Authenticity: an existential-analytic approach to psychotherapy*», 1995).

Джеймс Фредерік Томас Бьюдженталь народився 25 грудня 1915 р. в містечку Форт Уейн (штат Індіана, Каліфорнія, США). Дитиною він часто переїжджав, у різні періоди дитинства жив у Огайо, Іллінойс, Мічиган і Каліфорнію. У другій половині 30-х він вступає до університету, й у 1939 р. одружується зі своєю інститутською подругою. У цьому шлюбі у Дж. Бьюдженталья народжуються двоє дітей [25]. Отримав педагогічну освіту в Учителівському коледжі

в Техасі (1940 р.), після чого вивчав соціологію (диплом магістра соціології, 1941 р.) та психологію. Працював психологом під час служби в армії, згодом отримав докторський ступінь з клінічної психології (Університет Огайо, 1948 р.), викладав в університеті, почав публікувати професійні статті, а з початку 50-х рр. почав займатися індивідуальним консультуванням – відкрив приватну практику.

Джеймс Бьюдженталь за освітою психоаналітик, він також проходив особистий аналіз. Пізніше Дж. Бьюдженталь висунув багато положень, які протилежні психоаналітичним, проте він ніколи не озивався про психоаналіз зневажливо. З А. Маслоу був одним із засновників журналу гуманістичної психології (ЖНП) й Асоціації гуманістичної психології в 1961 р. [14]. У 1962 (1963) р. був обраний першим президентом Асоціації гуманістичної психології і протягом багатьох років очолював її. У 1963 р, перебуваючи на посаді президента Асоціації гуманістичної психології, Дж. Бьюдженталь сформулював п'ять основних положень (постулатів) гуманістичної психології (психотерапії):

– людина як цілісна істота перевершує суму своїх складових: вивчення її окремих проявів не дозволяє зрозуміти її в цілісності;

– людське буття розгортається в контексті людських відносин: людина і її прояви не можуть бути пояснені своїми частковими функціями, в яких не береться до уваги міжособистісний досвід;

– людина усвідомлює себе і не може бути зрозуміла наукою (психотерапією), котра не враховує її безперервного, багаторівневого самоусвідомлення;

– людина має вибір і не є пасивним спостерігачем процесу свого існування: вона сама творить свій власний досвід;

– людина інтенційна: вона звернена у майбутнє, в її житті є мета, цінності та сенс [6].

Дж. Бьюдженталь – доктор філософії, був професором Сейбрукського Інституту, Почесним викладачем Стенфордського Університету та Почесним професором інституту гуманістичних досліджень. Читав лекції у більш ніж 200 університетах Америки та Європи.

Його багаторічна праця оцінена нагородою «За видатний внесок у клінічну психологію» Американської психологічної асоціації та першою нагородою Ролло Мея за внесок у гуманістичну психологію.

Навчально-тренінгова програма «Мистецтво психотерапевта»

(1987 р.) доктора Дж. Бьюдженталю під керівництвом Міртл Хієрі (Myrtle Heery, Ph.D.) постійно проводиться у Великобританії, Швейцарії, Росії, а з 2004 року – і в Україні [12].

Серед людей, які найбільше вплинули на нього, Дж. Бьюдженталь називав Джорджа Келлі, під керівництвом якого він проводив дослідження Я-концепції та багато ідей якого прийняв (зокрема, теорію конструктів), та Ролло Мея, який сприяв його виходу в «екзистенційний вимір». Однією з найважливіших подій у своєму житті Дж. Бьюдженталь вважав також знайомство з книгою Карла Роджерса «Консультування та психотерапія», яка відкрила для нього «нову реальність».

Дуже влучно про Дж. Бьюдженталю сказав Кірк Снайдер (відомий в Америці екзистенційний психолог і психотерапевт), назвавши його унікальним «майстром подвійності», здатним однаково глибоко та тонко працювати як в «об'єктивному світі» теорії, так і в «суб'єктивному світі» практики [5, с. 6-7].

У професійній біографії Дж. Бьюдженталю знайшли своє відображення багато ключових моментів історії розвитку психології минулого століття. Основні етапи його шляху: великі надії на психологію та наступне розчарування; серйозні наукові дослідження та перехід до практичної сфери; відмова від позитивізму та інтерес до фрейдизму; усвідомлення обмеженості психоаналітичного підходу та вибір нового (гуманістичного) напрямку; опанування екзистенціалізму та створення свого екзистенційно-гуманістичного підходу в психології та психотерапії... [3, с. 6-10].

За п'ять років до смерті Джеймс Бьюдженталь пережив інсульт, що погіршило його пам'ять, проте до самої смерті він зберігав любов до життя і неповторний, завжди притаманний йому гумор [25]. Дж. Бьюдженталь працював практично до 90 років, втілюючи «науку бути живим», якій навчався разом зі своїми пацієнтами, і залишив по собі вірних учнів і велику кількість тих, хто завдяки йому та його книгам змінив уявлення про себе та про світ, в якому ми живемо.

Помер Дж. Бьюдженталь 17 (18) вересня 2008 р., у віці 92 років, в Сан-Франциско, США [25].

Значну частину життя Дж. Бьюдженталь потратив на те, щоб «бути правильним», очевидно, з погляду оточуючих значимих людей і суспільства. Він пише: «Скільки я себе пам'ятаю, я завжди

хотів бути «правильним». Біда в тому, що визначення «правильності» весь час змінюються» [8].

Врешті-решт прагнення «бути правильним» не реалізувалося повністю, а привело до розділення «Я» на «правильну», «публічну», та «таємну, приховану» («неправильну») складові: «У деяких випадках я отримував підтвердження своєї правильності – визнання, звання, схвалення. Але таємне «Я» завжди мало бути приховане, тому що я знав, що воно неправильне. Його потрібно було соромитися, тому що воно сексуальне, емоційне та непрактичне, тому що воно весь час хоче гратися, коли я змушую його працювати, тому що йому подобається мріяти, а не бути реалістичним. Два «Я»: одне поступово стає все більш публічним, інше – все більш прихованим» [8].

Він провів багато годин на кушетці у психоаналітика у спробах позбутися своєї подвійності чи змиритися з нею (в надії бути самим собою), проте – не просто безрезультатно, а з протилежним наслідком: «подвійність стала більш хворобливою». Другим кроком стала спроба щиро поділитися з близькими своїм цілісним «Я», але виявилось, що вони приймають лише його «правильну» частину. Це, з одного боку, зруйнувало його перший шлюб, проте, з іншого, – дозволило знайти нові стосунки, де його приймали таким, яким він був, тому необхідність приховувати своє внутрішнє життя відпала. У результаті вчений «залишив спроби бути правильним» і «захотів спробувати бути самим собою [8], хоча «знову і знову виявляв, що ті, з ким говорить, мають іншу точку зору на те, що найважливіше та найзначніше». Дж. Бьюдженталь усвідомив, що «спроба бути самим собою виявляється майже такою же важкою, як спроба бути тим, чим він повинен бути. Але поступово це виходить все краще і краще» [8].

Проблема в тому, зазначає Дж. Бьюдженталь, що «кожна людина виробляє спосіб буття в світі, який є розумним компромісом між тим, як вона розуміє себе і свої потреби, і тим, як вона розуміє світ з його можливостями і небезпеками. На жаль, розуміння і того, й іншого складається в дитинстві, і в нашій культурі людині надається дуже мало допомоги для перегляду свого дитячого світогляду в зрілому віці. Так ми розробляємо способи буття, що звужують і обмежують наше життя» [8]. Тобто кожна людина «балансує» між внутрішнім «Я» і об'єктивним світом з його розумінням «правильності» («нормальності») та можливого.

І тільки в шістдесят Дж. Бьюдженталь прийшов до висновку,

що «спроба усвідомити, що означає бути дійсно «правильною» людиною, дуже нагадує спробу спіймати Снігову Людину. Існує безліч слідів і безліч свідчень передбачуваних очевидців, але кожен такий слід і кожне свідчення заплутують пошуки ще більше, ніж раніше. І, озираючись назад, я бачу стільки ознак того, що не розумів як було варто, що було по-справжньому важливим» [8].

Відповідаючи на питання, чи зникло роздвоєння, чи зміг він «вилікуватися» від нього, чи став «правильним», Дж. Бьюдженталь зазначає: «Ні, ні – відповідь на обидва питання. Воно не пройшло; розщеплення все ще зі мною – хоча і значно менше, порівняно з тим, що було. Я зцілююся і відкриваю самого себе і зцілююся трохи більше. Я залишив спроби бути «правильним»; я хочу спробувати бути самим собою. Спроба бути самим собою виявляється майже такою ж важкою, як спроба бути тим, чим я повинен бути. Але поступово це виходить все ліпше і ліпше. Всі, хто приходив до мене за допомогою, все терпляче вчили мене цьому». [8]

Погляди на людину та її життя, які пропонує Дж. Бьюдженталь, далекі від звичного «образу людини» у сучасній «науковій» психології – це набагато ближче до Життя, ніж до психології, – пише С. Л. Братченко [2, с. 99-108].

Кожна людина, на думку Дж. Бьюджентала, існує, здійснюючи людський спосіб буття: життя людини насичене великою кількістю різних обставин, на неї впливають природні та соціокультурні фактори, але все це – тільки «сировина», з якої кожен будує своє життя, своє буття. І тому, щоб зрозуміти людину, потрібно насамперед зрозуміти головне: як саме і якою мірою вона бере участь у творенні свого життя, як вона переживає той чи інший момент свого існування, відповідає на фундаментальні питання буття та ін. Іншими словами, екзистенційна психологія прагне крізь зовнішній фасад життя («онтичний Світ») розглянути глибинні, власне людські його основи («онтологічний Світ»). Тільки опираючись на таке екзистенційне бачення, можна зрозуміти, що заважає повноцінному існуванню людини та сприяти екзистенційним змінам у її житті, без яких будь-які перебудови в онтичному світі будуть мати тільки косметичний ефект. Звідси й означення підходу як екзистенційного. Гуманістичним він є, на думку Дж. Бьюджентала, тому, що, по-перше, підкреслення специфіки людського існування має на увазі відмову від редукаціоністських поглядів (настільки поширених у психології), які

ігнорують суб'єктивно-особистісну основу буття людини в усій її складності, суперечливості та невичерпності; а, по-друге, визнає у людині сильний, хоча найчастіше прихований і нереалізований, потенціал можливостей оволодіти власним життям, прийнявши на себе відповідальність за нього [20].

Аналізуючи сучасну психологічну науку, Дж. Бьюдженталь з розчаруванням виявив, що вона, як інші науки про людину «дотримуються, в душі минулого століття, провідних парадигм, які давним-давно довели свою неспроможність». Обґрунтовуючи сказане, він наводить такі «приклади [11]:

1. Багато із сучасної психології спотворило наш образ самих себе. Це впливає з її сліпої прихильності до сцієнтизму дев'ятнадцятого століття ... особливо в американській академічній психології. Це вражає подвійно, якщо взяти до уваги, що фізичні науки, які послужили вихідним зразком для цієї моделі, давно вже від неї відмовилися як від нереалістичної та непродуктивної. Із цієї застарілої прихильності впливає сліпа відданість об'єктивності як первинній цінності, керівному методу й інтерпретації.

2. Спадщина даного наукового мислення є міф, частота прояву якого прирівнює його до реальності, – що є одним з найбільш красномовних свідчень непродуктивності наших досліджень. У Галілея не було необхідності кидати предмети тридцять разів поспіль, щоб продемонструвати, що падаючі об'єкти однаково реагують на силу тяжіння незалежно від свого розміру.

Коли ж для знаходження загальних істин про п'ять мільярдів людей беруться вибірки розміром у тридцять, триста чи навіть три тисячі осіб, логіка втрачається в марновірстві. Й усе ж, незважаючи на це, до статистичних даних... відносяться з повагою, незважаючи на їх повсюдну двозначність, суперечливість і навіть помилковість повідомлень.

3. Психологія спробувала зробити ривок до відкриття загальних законів, не виконавши при цьому на належному рівні першого завдання, що стоїть перед будь-якою наукою: збір фактичного матеріалу за строго визначеними правилами. Ми перебували в положенні людей, які намагаються увійти в будинок з недобудованим фундаментом.

4. Змішування експериментальної зручності з передбачуваними відкриттями внутрішньою реальністю демонструє безжальну рішучість нав'язати силу на шкоду розуму. Найбільш яскравий

приклад – піднесення того, що називають «бритвою Оккама» або «гарматою Ллойда Моргана» до «закону економії мислення». Закону! Цей передбачуваний закон диктує, щоб людина завжди вибирала найпростіше пояснення спостережуваних явищ, навіть якщо воно спотворює ці явища. Отже, дається гарантія, що мінливості зовнішнього підкріплення більш могутні, ніж наміри свідомих людей! Хоча гармата і може бути корисною для просунутої науки попри велику кількість «незаперечних» спостережень для осмислення, було б згубною нерозумністю брати її в якості відправної точки – особливо з огляду на різноманіття природи [11].

Я кілька разів згадував, – пише Дж. Бьюдженталь, – про велику потребу нашої науки в зборі великого фактичного матеріалу. Найбільш важливі аспекти поняття «бути людиною» набагато ретельніше досліджені літературою, ніж формальної психологією. Дослідити таємницю, звертаючись до справді значущих її тем, наважувалися далеко не всі вчені», а, зокрема, такі, як А. Маслоу, Р. Мей, Дж. Келлі, У. Джеймс, ін. [11].

Дж. Бьюдженталь підсумовує: «Мене засмучує відставання психології, її опір, обумовлені фобічною реакцією на прикметник «суб'єктивний». Нам потрібно ... почати ставитися до суб'єктивного так, як воно того дійсно заслуговує, а саме – як до найважливішого факту людського життя» [11].

Центральне місце в теорії Дж. Бьюдженталю займає поняття «суб'єктивності» («суб'єктивного»), під яким, по суті, розуміється внутрішня людська природа або, як зазначає сам вчений, «внутрішня, особлива, інтимна реальність, в якій ми живемо максимально достовірно», «наш природний стан» і «справжній центр». Змістом цієї реальності виступають: «образи сприйняття, думки, почуття й емоції, цінності та переваги, передбачення та побоювання, фантазії та мрії, а також все, що нескінченне, вдень і вночі, уві сні й у бадьорому стані відбувається в нас, визначаючи те, що ми робимо в зовнішньому світі та що ми робимо з того, що там з нами трапляється» [7].

Усередині кожного з нас, – зазначає Дж. Бьюдженталь, – постійно відбувається процес, який ми називаємо усвідомленням або свідомістю, і який, якщо розглядати його в ширшому контексті, становить нашу суб'єктивність. Коли я питаю людей, як вони дізнаються, що вони «живі» (а не «записані на плівку»), то практично завжди чую одну і ту ж відповідь: «Тому що я відчуваю,

що в мені щось відбувається». Не буде великим перебільшенням сказати, що наше життя, в тій мірі, в якій ми його усвідомлюємо, складається саме з цього внутрішнього потоку усвідомлення [11].

Суб'єктивне дорефлексивне, довербальне, дооб'єктивне. Воно набагато ширше того, що можна вмістити в слова. Спроба зробити це вимагає, щоб ми стиснули, зменшили те, що, як ми відчуваємо, є чимось незмірно більшим. Суб'єктивне – це цілий внутрішній світ відчуттів, ідей, емоцій, імпульсів, передбачень і сприйняття, спогадів, фантазій і образів, тілесного усвідомлення, прийняття рішень, асоціювання, встановлення взаємозв'язків, планування, і так далі, і так далі.

«У нашому суб'єктивному житті, – пише Дж. Бьюдженталь, – ми вирішуємо завдання завдовжки в життя зі створення світу та визначення нашого місця в ньому (створюючи конструкт «людина-і-Світ»). З багатьох джерел збираємо ми матеріали для цієї монументальної роботи зі структурування життя... але кожна людина сама плете свій візерунок існування» [11].

Цей візерунок – це наш спосіб відповідати на ключові питання існування:

- Що важливо в житті?
- Що приносить задоволення?
- Що спричинює біль і розчарування?
- Що може викликати події або змінювати стан речей?
- Наскільки я можу впливати на те, що зі мною відбувається?
- Як мені досягти того, щоб бути з тими людьми, яких я ціную, й уникати тих, кого я боюся?
- Як мені змінитися, щоб відчувати більше задоволення та рідше розчаровуватися? І т. ін. [11]

Ці питання не чекають, поки ми знайдемо відповідь; нам потрібно діяти, перевіряючи відповіді з найперших моментів життя. Лише в міру того, як ми стаємо старшими і виявляємо схильність до рефлексії, ми починаємо усвідомлювати завдання життя, над досягненням якого працюємо. На той час багато з наших відповідей вже так міцно закріплені, що служать підставою для ідей, які ми формулюємо при розгляді речей [11].

Усе сказане про психологію найбільше, на думку Дж. Бьюдженталю, стосується розуміння людини. «Ми вже переконалися, – пише вчений, – наскільки важлива для індивіда зміна його уявлення про себе. Тільки людина як біологічний вид наділена такою потребою.

Панівне нині уявлення про те, що таке людина, представляє заплутану та суперечливу картину, яка виникла з різних джерел, таких, як релігійні традиції, раціоналізм XVIII і XIX ст., примітивні психологічні спостереження та літературні описи» [11]. Тому Дж. Бьюдженталь пропонує напрямки необхідних змін уявлення про людину.

1. Нам потрібно усвідомити, що ми є щось набагато більше, ніж пасивні реципієнти того, що в нас вливається ззовні. Це деструктивне уявлення, яке настільки важливе для біхевіористично-об'єктивного погляду, прямо або побічно служить одним з основних джерел більшості нинішніх особистісних і соціальних проблем.

2. Нам потрібно усвідомити доленосне завдання людського роду, – а саме, що ми виступаємо колективними творцями дійсності. З величезного арсеналу можливостей ми відбираємо лише ті, які потім прагнемо перетворити на реальність. У цьому виборі випадковість іноді виступає нашим партнером, а іноді – супротивником. Наскільки нам усім відомо, тільки люди привносять свідомість і намір у виконання цього воістину космічного завдання.

Коли ми повністю усвідомлюємо цю реальність, ми зможемо знову відвоювати благородство та відповідальність людського існування у позитивістської десакралізації, що прирівнює людину до щурів, голубів або навіть машин. Як любив повторювати А. Маслоу, наші повсякденні турботи необхідно розглядати в світлі вічності. Те, що ми робимо, має значення не тільки для нас, але і для поколінь, наступних за нами. Прикладом можуть служити наслідки оволодіння атомною енергією, подорожей в космос або недавньої війни в Перській Затоці.

3. Нам необхідно приділити більше уваги великій силі рефлексивного усвідомлення. Люди не просто усвідомлюють; вони також усвідомлюють сам факт свого усвідомлення.

4. Нам необхідно цінувати та використовувати той факт, що наше суб'єктивне життя є великим, могутнім і багатим джерелом можливостей, тільки частина яких може стати реальністю в нашому об'єктивному житті. Цей розширений погляд на нашу природу може надати енергію процесу творчого вирішення багатьох проблем і криз, якими в даний час рясніє наш світ [11].

Варто зазначити, що об'єктивна психологія має на меті зробити так, щоб її об'єкти можна було описувати, передбачати та

контролювати. Суб'єктивна психологія за самою своєю природою прагне допомогти людині усвідомлювати себе, розвиватися та бути автономною.

За суттю, справжня сфера психології, на думку Дж. Бьюдженталя, – це і є *суб'єктивне*. Це різноманітний, плідний внутрішній світ, що постійно розвивається, суто особистий для кожного з нас, але в той же час він становить основу того загального, що нас об'єднує. Ми усвідомлюємо зустріч із зовнішнім світом, і в той же час значна частина того, що ми при цьому робимо, продовжує відбуватися всередині нас як своєрідний «потік суб'єктивності» [11].

Наші життя несе вперед потік суб'єктивності. Насправді, як ми вже переконалися, наше життя є наша суб'єктивність. Якщо ми дозволяємо собі повністю замкнутися в світі об'єктивності, ми починаємо ставитися до себе як до об'єктів, до речей. Коли це відбувається, ми відчуваємо себе безсилим управити нашими діями та переживаннями і можемо хіба що спрямовувати їх заздалегідь визначеним шляхом [11].

Зміст «суб'єктивного» радикально відрізняється від змісту книги або комп'ютерного файлу. Ось деякі із цих відмінностей:

- «суб'єктивний «зміст» присутній у скороченій формі уві сні. Отже, у нього є багато шарів значення, мінливі та множинні образи, а також розрізняються за широтою спектри емоції, які входять у фокус, потім зникають, а потім – можуть повернутися у зміненій формі. Вони служать вираженням багато чого з того, що недоступно для звичайного усвідомлення. Зрозуміло, це вірно й у тому випадку, якщо ми спимо, і тоді, коли не спимо, хоча для нас менш звично усвідомлювати, наскільки багато (речей) у чіткій свідомості має ті ж якості, з якими ми знайомі за сновидіннями;

- лише невелика частина цього «змісту» існує у вербальній формі. В основному ... воно перебуває у формі довербальних констеляцій когнітивних, афективних та інтенційних елементів, постійно змінюваних і взаємодіючих;

- ці констеляції не мають чітких меж, але «перетікають» одна в одну та піддаються зовнішньому впливу так, що обсяг можливих комбінацій і перестановок досягає нескінченності;

- зміст суб'єктивного може бути нескінченно відкритим для привнесення у свідомість матеріалу, відношення якого до вихідного пункту раніше не визнавалося» [11].

У суб'єктивному немає «як». У нас немає реальної можливості

повноцінно відповісти на такі питання клієнтів, наприклад: «Як мені вирішити, що я насправді хочу зробити?», - ніякого детального покрокового рецепту такого роду у відповідь на запитання клієнта про його внутрішні процеси представлено бути не може.

У нашому суб'єктивному житті ми вирішуємо завдання завдовжки в життя зі створення світу та визначення нашого місця в ньому. З багатьох джерел збираємо ми матеріали для цієї монументальної роботи зі структурування життя... але кожна людина сама-одна плете свій візерунок існування. Кожна людина виробляє спосіб буття в світі, який є розумним компромісом між тим, як вона розуміє себе і свої потреби, і тим, як вона розуміє світ з його можливостями і небезпеками [8].

Проте, у суб'єктивному бутті кожної людини присутня і об'єктивна складова: «Ми, представники західної культури, – пише Дж. Бьюджеталь, – настільки звиклися з об'єктивним поглядом на світ, що постійно намагаємося перетворити власне буття на об'єкт. І знаходимо відповідні для цих зусиль об'єкти. Таким об'єктом є особистість. Особистість складається з усіх дійсно об'єктивних аспектів нашого буття. Вона включає наш образ тіла, наші ідеї щодо свого характеру,



наші припущення про те, як нас сприймають оточуючі, і нашу особисту історію. Так, поняття «особистість» є абстракцією, перцептивним і понятійним об'єктом. Це не те, хто я є; це, скоріше, те, чим я був і що я зробив. Особистість є продуктом діяльності Я. Це скинута шкіра, зовні спостережуваний аспект того, що вже змінилося і є абсолютно чистим і абсолютно суб'єктивним процесом. Коли ми намагаємося розглядати своє життя об'єктивно ... ми можемо мати справу тільки з особистістю. Ми позбавляємо себе життєвої сили усвідомлення та намагаємося переробити своє життя... Ми впливаємо на бездушний об'єкт, тому не дивно, що від цих зусиль мало життєвої користі» [8].

Суб'єктивне об'єктивується в мовленні, але, на думку Дж. Бьюджетналя, «усяка мова є метафора. Ми ніколи не можемо точно, прямо або повністю виразити в словах щось, що представляє

справжню важливість для нашого життя. Варто зазначити, що сенс цього твердження не обмежується сферою суб'єктивного. Воно є визнанням того факту, що об'єктивне повідомляється тільки через нашу суб'єктивність, і що це властивість охоплює більше значень об'єктивного» [11].

У результаті, на думку Дж. Бьюдженталя, ми не живемо у згоді «з нашою найглибшою природою».

Істотну сторону нашої суб'єктивності, на думку психолога, складає *інтенційність* – здатність володіти прагненнями і намірами, а також здійснювати їх або відмовлятися від них; «... Відомий нам світ – це світ, про який ми знаємо завдяки людській інтенційності. Іншого світу не існує. Свідомість завжди є усвідомленням чогось, і те, як ми усвідомлюємо це, служить нашим способом його побудови. Цей світ – це світ, що виявляється нашою свідомістю та тлумачиться нашою суб'єктивністю. Те, що ми можемо зробити в світі, окреслено нашим суб'єктивним усвідомленням» [11].

«Намір, інтенція служать джерелом нашої внутрішньої суб'єктивної активності. Хоча ми і не можемо давати відповідей на питання клієнтів про те, «як ...», ми все ж можемо допомогти їм досліджувати свої усвідомлені та неусвідомлювані імпульси в зв'язку з будь-яким питанням, над яким вони хотіли б попрацювати» [11].

Психоаналіз, за твердженням Дж. Бьюдженталя, та деякі інші «надмірно інтелектуалізовані» терапевтичні напрямки є об'єктивованими, саме тому вони базуються на даних виключно про минуле людини, «але пацієнти не виявляють істотних змін в своєму реальному житті»: «аналіз особистості так само марний, як і будь-які медичні заходи стосовно мерця. Той, ким я був, мертвий; моє усвідомлення (Я, яке усвідомлює) живе зараз і рухається, постійно змінюючись» [8].

Біхевіористи ж, за твердженням Дж. Бьюдженталя, «мають рацію, але їхня правота навмисне одностороння і руйнівна», оскільки уподібнюючи людину тварині (голубу чи іншій), оскільки обоє вони можуть «вдаряти по шарику для пінг-понга», - вони не згадують ні про те, чому тварину навчити не можна, ні відмінності між ними [8].

Людина, яка хоче бути господарем свого життя, згідно Дж. Бьюдженталя, має «якомога повніше надати і відкрити свою свідомість турботі про своє життя, самому факту того, що ти живеш тут, у певному місці, в певний час» [8]. Це повне усвідомлення

людиною свого буття. Вчений відверто зізнається, що лише частково може повністю усвідомлювати власне життя, розповідає, що відбувається саме з ним, коли доводиться вирішувати: приходить до висновку, що не знає, що робити (відсутній попередній досвід вирішення таких ситуацій), потім – починає займатися чимось іншим; «коли справа по-справжньому серйозна, - відчуває себе нещасним. Я можу говорити, що цілу годину розмірковував про якусь проблему, а насправді нічого не робив» [8]. Він додає: «Звичайно, кожен з тих, з ким я працював, витратив величезну кількість часу і емоцій, розмірковуючи про себе. Критичний розгляд самого себе може набути форми марного жалю, агресивного самозвинувачення, сумної жалості до себе, розробки планів і проектів щодо самого себе, прийняття рішень і підведення підсумків, самопокарання або багатьох інших зусиль змінити дії або почуття цього оманливого Я, що приносить лише неприємності» [8].

Але, у випадку, якщо він насправді усвідомлює щось важливе в своєму житті, – процес «зовсім інший»: йде «занурення» на певний час у проблему, коли всі її сторони впливають на нього, «переживає тривогу, гнів, напругу і будь-які емоції, пов'язані з нею», але не намагається «відразу ж вирішити проблему». Потім – розмовляє з ким-небудь, «кажучи все, що приходить йому в голову щодо справи, якою зайнятий: що відчуваю, як це на мене тисне і т. ін. І людина, з якою він розмовляє, просто допомагає йому проговорити все це, не критикуючи його, не даючи порад і не втручаючись [8]. У цей час, зазначає Дж. Бьюдженталь, «виникають багато несподіваних перспектив. Те, що здавалося безнадійною ситуацією, поступово починає виявляє нові можливості. Деякі з цих «рішень» нездійсненні; деякі цілком реальні, але недоступні йому в даний момент; а якісь – як він раптово розуміє – б'ють точно в ціль. І ще, щось дивне відбувається із самою метою – з проблемою, яка здавалася такою величезною, важкою і нездоланною. Вона змінюється. Наче він навіть не може точно пригадати, в чому вона полягала... чи чому здавалася такою важливою... чому доставляла стільки клопоту та здавалася спочатку такою нерозв'язною... дуже часто питання починає зменшуватися і змінювати форму... Коли цей процес протікає правильно, усвідомлення дещо змінюється. Він по-іншому думає про себе, по-іншому сприймає свої можливості, розуміє щось нове, згадує щось забуте... результат, який з'являється врешті-решт, більший, ніж вихідні умови» [8]. Це не «можна пояснити простою

актуалізацією минулого досвіду або будь-якою новою комбінацією попереднього навчання, яка виходить з перетасовки інформації в голові... існує тільки один спосіб визначити це... щось створюється. Нові значення, нові сприйняття, нові відносини, нові можливості існують тепер там, де їх не було раніше. Коротше кажучи, внутрішнє бачення є творчий процес, який не тільки оглядає те, що вже є в наявності; він дає життя новим можливостям. Це вражаюча і творча можливість, закладена в нашому існуванні» [8].

Кожна людина від природи має здатність «внутрішнього усвідомлення» своєї суб'єктивності, цю здатність Дж. Бьюдженталь називає «шостим почуттям», «почуттям нашого буття» та «безпосереднім вираженням нашої справжньої природи». Основна властивість цього почуття – інформування людини про те, наскільки її поточні переживання (внутрішній досвід) відповідають її суб'єктивності, тобто внутрішній природі, відчуття себе живою [7].

Що ж потрібно від людини, яка хоче бути господарем свого життя? Головне – якомога повніше відкрити свою свідомість турботі про своє життя, самому факту того, що ти живеш тут, в певному місці, у певний час [8]. Розуміння того, як рідко ми по-справжньому володіємо внутрішнім усвідомленням, здається мені надзвичайно важливим. Якщо мені важко всерйоз думати про своє життя, не дивно, що мені не вдається побудувати таке життя, як я хочу [8].

Безумовно, коли ми звертаємо цю потужну силу, якою є наше людське усвідомлення, на своє власне буття, ми запускаємо найважливіший процес, який знаходиться в нашому розпорядженні.

Все дуже просто: ми не повинні нічого робити із собою, щоб бути тим, чим дійсно хочемо бути; замість цього ми повинні просто бути по-справжньому самими собою і як можна більш широко усвідомлювати своє буття. Однак це просто тільки на словах; неймовірно важко досягти цього в реальності. Справа в тому, що коли я повніше усвідомлюю, яким хочу бути і що утримує мене від того, щоб бути таким, я вже перебуваю в процесі зміни. Повне усвідомлення саме по собі є способом стати тим, ким я дійсно прагну стати.

Головне питання Дж. Бьюдженталь бачить у тому, щоб пізнати, що може перешкоджати та сприяти становленню та більш повному використанню своїх ресурсів, для того, щоб краще організувати

власне життя, досягти його більш повної реалізації. Для Дж. Бьюдженталя, психотерапія – це подорож удвох до центру життєвого «Я» клієнта [1].

У своїй суб'єктивності, стверджує Дж. Бьюдженталь, людина «безжально непередбачувана», так як вона завжди робить вибір між кількома можливостями, усвідомленими в момент вибору. Людина завжди більше від своїх частин, і завжди є потенціал розвитку в людині – те, що ще не актуалізоване, не усвідомлене не тільки іншими, але і нею самою.

Суть унікальності існування людини можна сформулювати, на думку Дж. Бьюдженталя, двома основними ідеями: «по-перше, процес усвідомлення сам по собі є творчим, розвиваючим процесом... творчою, цілющою силою, що актуалізує наш ріст... Неймовірна іронія полягає в тому, наскільки ця сила знецінилася за останні двісті років... ми не повинні нічого робити із собою, щоб бути тим, чим дійсно хочемо бути; замість цього ми повинні просто бути по-справжньому самими собою і як можна більш широко усвідомлювати своє буття. Однак це просто лише на словах; неймовірно важко досягти цього в реальності. Справа в тому, – пише він, – що коли я повніше усвідомлюю, яким хочу бути і що утримує мене від того, щоб бути таким, я вже перебуваю в процесі зміни. Повне усвідомлення саме по собі є способом стати тим, ким я дійсно прагну стати.

Друга надважлива ідея прояснює, чому процес усвідомлення має таку велику силу: усвідомлення є фундаментальною природою людського життя... чим повніше я усвідомлюю, тим більше живим є. Чим більше я спотворюю своє усвідомлення, тим більше спотворюю своє життя. Чим більший обсяг і рухливість усвідомлення, тим більш повноцінним є мій досвід» [8].

Внутрішнє чуття людини, її усвідомлення Дж. Бьюдженталь вважає в значній мірі втраченим (ніхто не вчить прислухатися до нього, вважаючи підозрілим і безвідповідальним, яке необхідно контролювати, «навпаки, вчать слухатися зовнішнього батьків, учителів ... із цих джерел він брав інструкції, як йому прожити своє життя» [8]), і саме тому намагається підкреслити його значення: воно «дозволяє кожному з нас жити більш повно та зі справжнім розумінням своєї унікальної природи», воно важливе «для більш справжнього життя... це втрачене почуття є прямий шлях до найбільш глибокого розуміння сенсу буття і Всесвіту» [8]. Тому завдання психотерапії Дж. Бьюдженталь бачить у тому, щоб

«повернути собі це вроджене право внутрішнього голосу, яке було частково або повністю подавлене. Так він прийшов до переконання, що навіть у нього є це внутрішнє відчуття, керуюче ним внутрішнє знання» [8]. А якщо «важко всерйоз думати про своє життя, не дивно, що не вдається побудувати таке життя, як хоче» людина.

Однак відкриття вченого у процесі проведення психотерапії полягало в тому, що всім нам дуже «важко поглянути на своє життя чесно та неупереджено. Майже кожна людина, яка консультиувався з ним, мала зробити це, тому що незадоволена тим, як складалося її життя; кожна пробувала різні способи, щоб змінити своє життя, але ці зусилля не принесли задоволення» [8].

Згідно Дж. Бьюдженталя, «найбільш важливі наслідки настройки на внутрішнє чуття такі: велика інтеграція різних аспектів нашого буття, збільшення відчуття життя, велика готовність до дії, більш усвідомлений вибір і велика щирість у стосунках. Звичайно, я, як і раніше, роблю помилки, у мене виникають проблеми, буває поганий настрій, конфлікти, але коли трапляються всі ці речі – і коли трапляється щось хороше – я по-справжньому залучений до цього. У такому випадку я володію значно більшими ресурсами, щоб зустріти будь-яку ситуацію, ніж коли я не в контакті зі своїм внутрішнім чуттям [8].

Моевнутрішнє бачення, зазначає психолог, – творчий процес, який не тільки оглядає те, що вже є в наявності; він дає життя новим можливостям. Це вражаюча та творча можливість, закладена в нашому існуванні [8].

Внутрішнє бачення – це і є, за Дж. Бьюдженталем, почуття власної суб'єктивності, унікальності свого існування. Воно пов'язане з усвідомленістю і одухотвореністю буття. Внутрішнє бачення неможливо передати іншому вербально, це не «інсайт». У міру того, як людина все більше усвідомлює своє життя та його нереалізовані можливості, конструкти «Я- і-Світ» поступово «знімають» свої обмеження та виступають як базові основи, що підтримують людину в її прагненні до самореалізації. Іншими словами, усвідомлення свого життя та його нереалізованих можливостей змінює роль конструктів «Я-і-Світ» з обмежуючих на підтримуючі на шляху до самореалізації. Подальший рух шляхом пошуку – веде до зменшення прихильності до «Я», та до розкриття трансперсональної перспективи [1].

Людина розширює внутрішнє усвідомлення та життя в цілому,

це усвідомлення входить у різні сторони її життя, стає живим переживанням цілісного буття. Проблеми або зняття симптомів сприймаються як менш значні по відношенню до цілісного досвіду [1].

У кожного, як зазначає Дж. Бьюдженталь, є способи, якими він несвідомо визначає себе і світ, переживаючи параметри або «даності» існування. Вчений вважає, що «п'ять даностей корисні концептуально та клінічно», але він виділяє не лише даності існування людини, але й «конфронтацію» до кожної з них (обставину, «з якою кожен з нас має щось робити»), тому пропонуємо їх парами (даність і протилежність): вкоріненість – зміна; кінцевість (існування) – невизначеність; здатність діяти чи не діяти – відповідальність; можливість вибору – відмова; окремість-але-пов'язаність – причетність [10].

«Так, сам факт вкоріненості в світі, – пише Дж. Бьюдженталь, – змушує нас усвідомлювати, що всі ми постійно змінюємося, що ми самі та наші світи постійно перебуваємо в русі. Невротичний механізм часто намагається зупинити час, наполягти на незмінності, незалежно від того, наскільки деструктивною є ця спроба. Точно так само те, що наше буття має кінець, означає, що ми всі померемо, що ми не зможемо зробити все, дізнатися все, що нам потрібно знати, і що невизнаність – наш вічний партнер у визначенні результатів наших зусиль. Ці зусилля виражають нашу здатність до дії, той факт, що ми не є безсилим спостерігачами, що ми можемо щось змінити і що ... ми відповідальні. Ця відповідальність пов'язана і з наявною у нас можливістю вибирати, з нашою здатністю відібрати щось із репертуару можливостей і, в підсумку, з постійною необхідністю від чого-небудь відмовлятися. Нарешті, парадоксальна обставина нашого буття, яка полягає в тому, що ми одночасно і пов'язані з усіма іншими людьми, і відокремлені від них, приводить нас колись до конфронтації зі своєю самотністю, коли-небудь – до прийняття того факту, що ми волею-неволею пов'язані з іншими. Ця дана нам умова називається причетністю [10].

І хоча відповіді людей на ці «даності» мають багато варіантів, можна виділити певні паттерни таких відповідей, які втілюються в системі конструктів «Я-і-Світ» [20].

Ця система містить в собі основні способи, якими люди справляються з тривогами, досягають цілей і в той же час обмежують сферу свого існування. З точки зору екзистенційно-гуманістичного підходу, клінічні симптоми та стреси, з якими

клієнти приходять на терапію, мають глибинне коріння в паттернах відповідей на ці «даності» людського існування [20].

Презентуючи свій екзистенційно-гуманістичний психотерапевтичний підхід, Дж. Бьюдженталь зазначає: «Я описую зовсім інший вид психотерапії, ніж та, що практикується ортодоксальними психоаналітиками або терапевтами біхевіористичної орієнтації. Дійсно, саме слово «психотерапія» набуває нового сенсу, коли його вживають стосовно до такого дійства. Вона більше не базується на моделі корекції; скоріше, я думаю про це заняття як про пробудження або викликання життя, прихованого всередині нас, внутрішню чутливість, яку нас навчили подавляти, можливостей буття, які занадто рідко здійснюються. Усякий раз, коли людина приходить до мене, я намагаюся визначити ступінь її внутрішнього усвідомлення – в якій мірі у неї є розуміння значення внутрішнього слухання. Я намагаюся виявити впливи, які могли блокувати або обмежувати це прислуховування до своєї суб'єктивності, і підштовхую пацієнта до того, щоб докласти всіх зусиль для відновлення або посилення ролі внутрішнього чуття життя. Це відправна точка для найуспішніших подорожей, які я і мої пацієнти здійснювали разом. Коли ми можемо насправді сконцентруватися на внутрішньому усвідомленні, все інше – випадкове, і ми розуміємо це. На жаль, я не можу допомогти кожній людині знайти своє втрачене почуття, допомогти їй увійти в контакт з центром свого буття, але постійно намагаюся робити це» [8].

«Коли людина приходить на зустріч зі мною в перший раз, – ділиться спогадами Дж. Бьюдженталь, – я стикаюся з таємницею – великою таємницею. Більш того, я знаю, що після трьох років тісного спілкування і навіть після того, як ця людина остаточно розпрощається зі мною, дуже багато все ще залишатиметься для мене таємницею» [11].

Почавши займатися психотерапією, Дж. Бьюдженталь виявив, що це «значить поступово все глибше і глибше проникати в світ людей, яких консультуєш, у світ абсолютно різних особистостей», причому «захопленість іншими різноманітна: він встав на шлях, що веде за межі звичних відносин у його спробах бути відкритим і щирим, у спробах викликати зміни в інших, у прагненні бути більшим цілителем, ніж одна людина може бути для іншої, і – глибоко під всім цим – у спробах подолати розщеплення в самому собі, допомагаючи своїм пацієнтам впоратися з таким же

розщепленням у них самих» [8].

Він часто «бачив, як життя людини перевертається, коли вона починає відкривати для себе своє внутрішнє усвідомлення, починає звертати увагу на свої власні бажання, страхи, надії, наміри, фантазії. Так багато людей роблять те саме, що робив він, – намагаються диктувати те, що має відбуватися, замість того, щоб відкривати справжній потік своїх переживань. Диктувати так – це шлях до смерті, який вбиває спонтанність нашого існування. Тільки внутрішнє усвідомлення робить можливим буття, і тільки воно є єдиним керівником на шляху до справжнього життя» людини [8].

У зрілому віці психотерапевт писав: «...я в основному зайнятий роботою з тими пацієнтами, які дозволяють мені розділити з ними пошуки бога в самих собі. (Для тих, хто досі сприймає слово «бог» як перешкоду, можна замінити його словом «творчість» (креативність), але значення цих слів не до кінця збігаються, у всякому разі, для мене)... Я переконаний, що усвідомлення кожної окремої людини - унікальна частина Всесвіту... Так що, коли я говорю про пошук бога, прихованого в людині, я маю на увазі, абсолютно буквально, що вірю в божественну силу, приховану в кожному з нас, – у здатність до творчості й усвідомлення нашої участі у визначенні вигляду світу... Мені здається, Бог – це вимір нескінченної можливості... це можливість всього. Так що Бог – це Все. Всередині себе я можу відчувати всі можливості, хоча я не можу уявити собі нічого навіть близького до цієї нескінченності.

Коли ми виявляємо своє власне відчуття можливості, ми відкриваємо нашу глибинну природу і все більше і більше оголюємо власну життєву силу. Знати (у найглибшому сенсі знання), що можливо, значить оживити те, що є. Знати, як можна жити більш повно, значить бути незадоволеним випадковим і частковим у своєму нинішньому житті. Розуміння повноти життя, що очікує нас, робить нас жадібними в прагненні збагатити своє життя... Я вірю в те, що Бог збігається з найглибшими прагненнями людини до її власного буття» [8].

Уміння цінувати важливість і характерні особливості суб'єктивного, – пише Дж. Бьюдженталь, – допомагає нам в нашій психотерапевтичній роботі. Перед психотерапевтом постійно виникає одне і те саме фундаментальне питання – питання, що становить лейтмотив кожної зустрічі з пацієнтом, питання, яке вимагає відповіді кожен раз, коли відбувається втручання, питання,

яке (якщо ми щирі) підводить нас до кордонів нашого знання й освіти: що робить терапевтичну зустріч важливою й осмисленою?

Відповідь на це питання відображає наші уявлення про те, що важливо для переживань, установок і поведінки пацієнта, а це, в свою чергу, відображає наш погляд на те, що важливо для людського життя [11].

У книзі «Мистецтво психотерапевта» Дж. Бьюдженталь пише: «Психотерапія – це не те, що Ви думаєте. Це не лікування хвороби. Це не керівництво мудрого радника. Це не спільні переживання добрих друзів. Це не набуття езотеричних знань. Це не демонстрування людині її помилок. Це не нова релігія. Психотерапія – це не те, що Ви думаєте.

Психотерапія – це не те, що Ви думаєте. Вона про те, що ви думаєте. Вона про те, як Ви думаєте. Вона привертає увагу до непомітного уявлення того, як Ви думаєте. Вона відрізняє те, про що Ви думаєте, від того, як Ви це думаєте. Її не стільки цікавить пошук причин, які пояснюють те, що Ви робите, скільки значення, які для Вас має те, що ви робите.

Психотерапія займається тим, як Ви думаєте. Тим, як Ви живете зі своїми почуттям, вашим підходом до взаємостосунків з людьми, які мають для вас значення. Вона про те, до чого Ви прагнете у своєму житті та як, самі того не бажаючи, Ви ускладнюєте його заради досягнення цих цілей. Вона допомагає побачити, що зміни, до яких Ви прагнете, уже існують всередині Вас у прихованому вигляді. Вона дає можливість побачити та прийняти відблиск чогось не минушого, що є вашою сутністю.

Психотерапія – це не те, що Ви думаєте; це те, як Ви живете самі із собою в даний момент» [10, с. 8].

Цінними для психології є уроки Дж. Бьюдженталю [24; 22; 23], ми зупинимось на трьох із них:

- 1) Складності та глибини.
- 2) Довіри до «суб'єктивного».
- 3) Поваги та делікатності.

1. Урок складності та глибини. Зрозуміти «людське в людині» можна, якщо наблизитися до відповідей на суттєві, екзистенційні питання: «Хто я?, Заради чого Я живу? Як Я бачу цей Світ? Як і який Свій світ я будую? Яке місце в цьому Світі Я намагаюся зайняти?»...

Людина за своєю суттю, на думку Дж. Бьюдженталю, досить

складна та глибока, тому вона заслужила з боку психології такий же складний і глибокий підхід до себе.

Важливе досягнення екзистенційного напрямку – прагнення не тільки не уникати головних питань про людину, не дивлячись на їх складність, але якраз ці сутнісні питання помістити в центр уваги. Саме екзистенціалісти не закривають очі на складність і суперечливість людської природи, прагнуть побудувати «психологію про головне» та найбільшою мірою долають «гріх спрощення», притаманний сучасній психології, яка так завзято намагається шукати не там, де загубила, а там, де світліше [2, с. 100-102].

Екзистенційний підхід виходить з позиції, що кожна людина існує, здійснюючи власне життя, насичене різними подіями. На неї впливають природні, соціокультурні фактори й інші (зовнішні) сили, але все це – тільки похідні обставини та матеріал, з яких кожна людина будує своє життя.

Головне для людини – прожити життя саме по-людськи, вибираючи в кожний момент свій власний, аутентичний шлях. І тому, щоб по-справжньому зрозуміти людину в «людському вимірі», потрібно насамперед зрозуміти те, як саме та якою мірою вона бере участь у творенні свого життя, як вона переживає та осмислює його, відповідає на фундаментальні питання буття, робить життєві вибори, реалізує рішення, відповідає за них, ін.

За будь-якими окремими психологічними труднощами в житті людини лежать більш глибокі (і не завжди чітко усвідомлені) екзистенційні проблеми, що кореняться в екзистенційних даностях життя людини.

Екзистенціалісти стверджують: Людина – це цілий Світ, світ людських стосунків і взаємозв'язків. Звідси, зокрема, зрозуміло, що якість консультативної і терапевтичної роботи в екзистенційно-гуманістичному підході визначається не тільки (і не стільки) змінами на рівні індивіда як такого, а тими змінами, які відбулися у взаємостосунках людини з її Світом, і перш за все – зі світом інших людей.

Тобто, що б ми не дізналися про людину, що б не зрозуміли – завжди є дещо більше...

2. Урок довіри до суб'єктивного.

Суб'єктивність, у розумінні Дж. Бьюдженталя, – це психічна основа буття людини, її внутрішнє життя, світ суб'єктивних переживань, «особистісна» реальність людини, в якій вона живе

найбільш автентично, це «архетипічна батьківщина» людини, звідки бере початок все найважливіше в її житті. Суб'єктивність клієнта – головне місце докладання зусиль терапевта, а його власна суб'єктивність – головний засіб допомоги клієнту. Суб'єктивність і те, що в ній відбувається, є для психолога винятково важливим – це, перефразовуючи З. Фрейда, «королівська дорога» осягнення людського у людині. Більше того, справжня «життєзмінююча» психологічна робота можлива тільки у площині внутрішньої суб'єктивної реальності. І чим серйозніша та гостріша проблема, над якою відбувається робота, тим ґрунтовніше необхідне занурення у суб'єктивність «господаря» проблеми – йому «не можуть допомогти ніякі об'єктивні маніпуляції, скільки б їх не було» [23, с. 4]. Будь-яка активність у зовнішньому стосовно суб'єкта світі має значення настільки, наскільки вона зачіпає його суб'єктивність.

3. Урок поваги до людини, делікатності й обережності. Повага до людини, віра в її можливості для Дж. Бьюдженталю не просто моральний імператив, що впливає з уявлень про людину, яке відстоюється: якщо ми поглянемо на людину на екзистенційному рівні та визнаємо силу суб'єктивності, то зможемо з більшою довірою поставитися до її можливостей щодо побудови нею власного життя.

Клієнт – це людина, яка не справилася з життєвими проблемами, але не тому, що неспроможна це зробити (і тому психотерапевт буде вирішувати за неї), а тому, що вона пішла не своєю дорогою, і відповідно, психотерапевт може допомогти їй переглянути її спосіб життя, знайти більш автентичний шлях, повернутися до себе, реалізувати свій потенціал.

Дж. Бьюдженталь проявляє справжню повагу до людської природи, усвідомлюючи безкінечність і принципову невичерпність глибини душі людини і, відповідно, готовність до делікатності та обережності, коли справа доходить до впливу, втручання у її життя.

Екзистенційно-гуманістичний підхід ґрунтується на визнанні людського в кожній людині та повазі до



її унікальності й автономії. Це також означає усвідомлення терапевтом того, що людина в глибинах своєї суб'єктивної сутності непередбачувана та не може бути пізнана до кінця, оскільки сама може виступати джерелом змін у власному бутті, які руйнують об'єктивні передбачення та очікувані результати [21]. Дж. Бьюдженталь називає свою концепцію «*життєзмінюючої психотерапією*». Мету спільної роботи психотерапевта та клієнта він бачить у тому, щоб «схопитися із самим життям, відібрати у вмирання життя одного з них». «Якщо чесно вистояти цю битву, обидва зміняться» [1], – стверджує Дж. Бьюдженталь. Свій підхід він відносить до екзистенційно-гуманістичної психології (психотерапії), яка пов'язана з існуванням, з початковим фактом буття, з прагненням до того, щоб бути живим, тобто викликанням життя, захованим усередині.

Терапія розглядає буття людини як процес, в якому основна увага приділяється повній присутності, як умові того, щоб бути живим, бути «тут і зараз». Буття – процес тому закінченість – поняття відносне, людина завжди знаходиться в процесі становлення, в процесі зміни.

Дж. Бьюдженталь розглядає процес становлення людини як подорож до свого внутрішнього центру буття, звернення до внутрішнього усвідомлення своєї справжньої природи, прагнення руху до цілісності, що становить потенціал. Він говорить, що сенс – у намірі рухатися, а не в тому, щоб прийти.

Вчений виділяє такі *складові процесу психотерапії*:

– турбота клієнта – відправна точка для роботи, турбота дорівнює можливості очікуваного відродження;

– повна присутність клієнта і терапевта, зосередженість на процесі саморозуміння;

– пошук – важливий засіб отримати доступ до прихованого потенціалу, психотерапевт не може змусити почати процес пошуку, але може сприяти йому;

– опір – з одного боку він обмежує доступ до свого величезного потенціалу системи конструктів «Я-і-Світ», а з іншого – зберігає стабільну ідентичність у стійкому світі [1].

Дж. Бьюдженталь називає основні принципи (положення) клінічної практики екзистенційного терапевта [20]:

1. Екзистенційний підхід передбачає, що за психічними дистрессами, з якими клієнти звертаються за допомогою до психотерапії,

ховаються більш глибокі та часто приховані екзистенційні проблеми. У екзистенційного терапевта з часом виробляється особливий «екзистенційний слух», що дозволяє за фасадом скарг і проблем пацієнта вловити звучання цих прихованих екзистенційних проблем.

2. Екзистенційний підхід ґрунтується на безумовній повазі до унікальності й автономності кожної людини. Це означає, що цінність особистості клієнта, її автономність і неповторність психотерапевт ставить у терапії вище за будь-які психотерапевтичні теорії й інтерпретації.

3. Екзистенційний підхід ставить у центр уваги переживання клієнтом свого буття, усвідомленням або суб'єктивність. Фокусом роботи екзистенційного терапевта є суб'єктивність клієнта або внутрішній потік його переживань. Екзистенційний психотерапевт розвиває у своїх клієнтів здатність до більш глибокого внутрішнього усвідомленням і відчуження своїх сил і ресурсів, своїх емоцій та інтенцій, а також до усвідомленням перешкод цьому процесу, паттернів захистів і опорів. Утрата людиною відчуття єдності свого існування з відчуттям свого внутрішнього буття розглядається в екзистенційній терапії як джерело дистресу, перешкоди до повного, яскравого й автентичного життя. Суб'єктивність клієнта і є головне місце докладання зусиль терапевта, а його власна суб'єктивність – головний засіб допомоги клієнту.

4. Екзистенційний підхід підкреслює значимість живого справжнього суб'єктивного життя для процесу психотерапії. Всі інші тимчасові межі – минуле та майбутнє – розглядаються в їх відношенні до безпосереднього справжнього теперішнього. Не заперечуючи впливу минулого досвіду й уявлень про майбутнє на емоції та дії, що виникають у сьогодні, екзистенційний психотерапевт постійно фокусує свою увагу на тому, що дійсно «живе» й актуальне в суб'єктивності клієнта тут і тепер. Саме тому екзистенційний терапевт слухає не тільки те, що розповідає клієнт про своє минуле та майбутнє, а й те, як він каже про це. Важливо підкреслити, що екзистенційні проблеми пацієнта та його життєві турботи набувають свого сенсу тільки в контексті безпосереднього переживання людиною свого буття в світі [20].

Наведений вище третій принцип екзистенційного підходу підкреслює, що значна частина зусиль терапевта спрямована на те, щоб допомогти клієнту сфокусувати свою увагу на внутрішньому

відчутті клієнтом власного буття, на сфері внутрішнього досвіду, яка часто ігнорується в психотерапії.

Відчувати своє власне буття означає постійно усвідомлювати інтенсивність, глибину та безперервність внутрішнього потоку суб'єктивних переживань. Дж. Бьюдженгаль визначає суб'єктивність так: «Це внутрішня відособлена й інтимна реальність, в якій ми живемо найбільш достовірно. Елементами та структурами цієї реальності є наші сприйняття, думки, почуття й емоції, цінності та переваги, очікування та побоювання, фантазії та сновидіння – і все інше, що нескінченним потоком протікає всередині нас і вдень, і вночі, в бадьорому стані й уві сні, визначаючи як наші вчинки в зовнішньому світі, так і те, що ми робимо по відношенню до того, що відбувається з нами там ... Суб'єктивність є джерелом «турбот», яка спонукає нас звернутися за допомогою до психотерапевта. Вона є також кореневою системою нашої інтенційності, без мобілізації якої психотерапія не може бути успішною» [20].

Усвідомлення клієнтом свого буття, «суб'єктивності» (включаючи почуття та думки щодо свого способу існування) визнається основним завданням психотерапії в концепції Дж. Бьюдженгала, мета ж полягає «в розвитку та зміцненні самопізнання та самоуправління клієнта». Внутрішнє усвідомлення свого безпосереднього існування має на увазі спостереження й осмислення того факту, що значить бути живим, бути людиною і бути самим собою. При цьому в якості результату терапії розглядається досягнення «справжності життя», «цілісності особистості», «конгруентності намірів клієнта і його переживань (явних чи імпліцитних)», тобто, в кінцевому рахунку, автентичності особистості як відповідності змісту свідомості внутрішній природі людини [2; 4; 8].

Одне з центральних завдань екзистенційно-гуманістичної психотерапії, здатної змінити життя, – допомогти клієнтам заново дослідити суб'єктивність і відкриття доступу до переживань власного буття; свій спосіб перебування в світі, переглянути та розширити конструкти «Я-і-Світ», які задавали напрям їх життю [11].

Дж. Бьюдженгаль описує шість модальностей психотерапевтичних цілей, відповідних розвитку особистості, використовуючи відому дихотомію А. Маслоу дефіцитарної мотивації та мотивації розвитку («буттєвої») та виділяючи два основні рівні цілей роботи психотерапевта [1]:

1) дефіцитарний рівень цілей – коли зусилля психотерапевта

зосереджені на проблемах дефіцитарного типу, тобто на усуненні (зменшенні) негативних переживань через брак чого-небудь, на коригуванні умов, від яких людина страждає;

2) буттєвий рівень цілей – коли сенс не в тому, щоб повернути людину до якихось передбачуваних «хороших умов», які були раніше, а в тому, щоб людина рушила далі - «до багатства та усвідомленості життя, значно більших, ніж вона знала досі» [1].

Головне питання, з яким екзистенційно-гуманістична психологія звертається до кожного з нас і яке домінує в усій теоретичній і практичній роботі Дж. Бьюдженталя: «Як ми можемо більш повно та насправді реалізувати (тобто досягнути та зробити актуальним) те, що приховано закладено в нашій природі?».

Отже, три рівні психотерапевтичних цілей вчений відносить до дефіцитарною мотивації та три рівня – до мотивації розвитку[1].

Перший рівень – регулює консультування, що зачіпає ментальну область свідомого, цілі якого – зміна поведінки людини відповідно до вимог світу, досягнення узгодженості концепції «Я-і-Світ». Тривалість роботи на цьому рівні короткочасна, спрямована на регулювання симптомів, зміни локальні. Характер відносин терапевта і клієнта – професійно віддалений. Тобто робота на цьому рівні – це типова психотерапевтична модифікація біхевіоризму.

Другий рівень – копінгове консультування, тобто консультування, спрямоване на підвищення здатності справлятися з труднощами (to cope – справлятися). Зачіпає ментальну сферу свідомого та підсвідомого, увага зосереджується на змісті процесу, робота над узгодженістю концепції «Я-і-Світ» з метою розвитку навичок взаємодії зі світом. Тривалість роботи на цьому рівні – середня. Ефективні групові методи роботи, йде робота над симптоматикою. Характер взаємин терапевта і клієнта – професійно-дружній. Відбувається поліпшення життя клієнта.

Третій рівень – Дж. Бьюдженталь відносить вже до психотерапії, називаючи його відкриттям «Я» або оновленням. Робота зосереджена в ментальній області досвідомого, фокус уваги переміщається до процесу, але ще більше – до змісту, ніж процесу. Мета роботи на цьому рівні – видалення нефункціонального самосприйняття «Я» (триває робота з узгодженості концепції «Я-і-Світ» і з'являються деякі зміни «Я» і пов'язаний із цими змінами катарсис. Тривалість роботи на цьому рівні – середня, часто особливо ефективні групові методи. В результаті роботи

впливають важливі життєві зміни, опрацьовуються симптоми, характерний для цього рівня травмуючий катарсис.

Четвертий рівень – ще рівень психотерапії, але вже рівень розвитку зростання. Робота ведеться в ментальній області досвідомого та підсвідомого. Фокус уваги – на процесі більше, ніж на змісті. Мета роботи на цьому рівні – реорганізація та пожвавлення життя, перебудова концепції «Я-і-Світ». Тривалість роботи – довготривала, важливий внесок у життя. Відносини між терапевтом і клієнтом мають трансферентний характер. Характерні зміни та збагачення життя, симптоми опрацьовуються. Типова терапія – его-аналіз, глибока терапія.

П'ятий рівень – вже не терапія, а евокація, емансипація, звільнення, творчість. Робота відбувається в ментальній сфері підсвідомого, увага фокусується на процесі. Мета роботи на цьому рівні – звільнення від домінування «Я», існування в потоці теперішньої концепції «Я-і-Світ». На цьому рівні з'являються великі зрушення, можна очікувати реальних життєвих змін відразу після терапії. Відбувається корінний перегляд життєвої перспективи. Симптоми позбавляються значущості. Цей рівень майже завжди супроводжує криза. Це рівень екзистенційної психотерапії.

Шостий рівень розвитку, евокації – трансценденція. Рівень ментальності – внутрішнє бачення. Фокус уваги перенесений на внутрішній пошук. Мета роботи на цьому рівні – відкритість повного усвідомлення, неприхильність. Характер відносин терапевта і клієнта – партнерство в незвіданому. Характерний корінний перегляд життєвої перспективи, варто очікувати великих зрушень і реальних життєвих змін відразу після терапії. Симптоми позбавляються значущості. Це рівень трансперсональної терапії [1].

Отже, відправною точкою до психотерапії стає «турбота», яка заставляє людину відчувати «владу відчаю» [11].

Саме слово «відчай» здається навантаженим виключно негативними смислами. Однак психотерапія, яка здатна змінити життя, свідчить, що це не так. У п'єсі Ж.-П. Сартра «Мухи» (1947 р.) Орест говорить: «Людське життя починається на межі відчаю». Як це може бути?

Коли клієнт зіткнувся з абсолютною невдачею свого перебування на землі (тобто неспроможністю своєї системи конструктів «Я-і-Світ»), він переживає кризу існування, – екзистенційну кризу. Сам

грунт під його ногами ніби зникає, і він відчуває розпач від неможливості знайти спосіб продовжувати бути так, як він був раніше. Це виснаження репертуару реакцій при зіткненні з нестерпною ситуацією може змусити людину шукати нові шляхи. Іноді вони бувають воістину конструктивними та творчими; вони також можуть бути деструктивними та пов'язаними з насильством [11].

Очевидно, цей момент є предметом особливої уваги і для терапевтів. Званий іноді «темною ніччю душі» й умовою для «різкого повороту долі», ця криза не є подією цілком містичною. Навпаки, вона представляє надзвичайно прагматичний момент, коли людина може усвідомити абсолютну автономію суб'єктивного, можливість вибору, які завжди присутні в нашому житті, якщо ми усвідомлюємо те, що відбувається та з нетерпінням очікуємо.

Тут важливо те, як відчай може звільнити перцептивні можливості (розмах) та творчі сили суб'єктивного. У запалі боротьби світ в нашому сприйнятті зменшується та застигає. Коли ми, врешті-решт, приходимо до розпачу, усвідомивши, що наш звичайний репертуар рішень більше нам служити не може, очі наші виявляють нові можливості [11].

Проте, як відверто зазначає Дж. Бьюдженталь, «наші професійні можливості досить обмежені і не дозволяють нам проникати в усі таємниці, і тому ми далеко не завжди можемо запобігти катастрофі, причина якої може бути прихована в одній із цих таємниць».

Говорячи про «таємниці», я не маю на увазі нічого особливого. Я просто говорю про більш глибинну і до кінця не виражену сутність кожної людини, яку кожен з нас може інтуїтивно відчувати в собі і оточуючих людях. Це та таємниця, яку психологи-об'єктивісти оголошують несуттєвою, а психотерапевти-маніпулятори – такою, що не має відношення до справи. І тим не менше, це та сама таємниця, яку я пізнаю в кожній людині, що приходить до мене на консультацію, і яку кожна людина пізнає в мені» [11].

У моїх терапевтичних випадках, можливо, це вірно і для інших психотерапевтів, – пише Дж. Бьюдженталь, – спільним знаменником є, як мені здається, коливання психотерапевта в тому, щоб вкласти в психотерапію так повно, щоб бути присутнім по-справжньому, настільки, наскільки це було потрібно клієнтам. Життєзмінюча терапія багато чого вимагає від обох сторін. І це не може бути досягнуте лише завдяки вмілій техніці, вишуканій теорії

або науковій відстороненості. Засіб такої терапії – живий альянс двох людей у боротьбі зі смертоносними силами, які руйнують особистісне задоволення й у результаті приводять до того, що ми опиняємося скаліченими і є чимось меншим, ніж могли б бути [15].

«У роботі з внутрішнього пошуку ідеальна умова для клієнта, – пише Дж. Бьюдженталь, – бути інтенсивно присутнім, тобто бути щиро та майже повністю в даному моменті й у тому, що відбувається» [4].

При цьому присутність не означає замикання на собі. Навпаки – це стан відкритості, чуйного прислуховування до всіх нюансів своєї напруженої взаємодії зі Світом, інтенсивне переживання кожного моменту цієї співпричетності. Тому екзистенційно-гуманістичний підхід провідну роль відводить роботі в теперішньому часі – з тим, що прямо тут дійсно «живе» у суб'єктивності людини, що актуальне «тут і тепер». При цьому важлива висока міра присутності не тільки клієнта, але й консультанта. Екзистенційно-гуманістичний підхід допомагає залишатися собою та бути таким, хто повноцінно живе в кожен момент свого життя – навіть у момент роботи психотерапевтом [4].

З процесуальної точки зору, внутрішнє усвідомлення активізується в момент «повної зосередженості уваги на тому потоці, яким є наше буття в поточний момент», тобто на тому, що відбувається «тут і зараз». Саме використання даного методу – концентрації уваги клієнта (настільки повної, наскільки це можливо) на поточних актуальних переживаннях – є відмітною рисою психотерапії Дж. Бьюдженталю. Таке щире та повне існування в ситуації «тут і зараз» Дж. Бьюдженталь позначає терміном «присутність...». Як синонім терміну «присутність» Дж. Бьюдженталь вживає поняття «автентичність» [7].

Для того, щоб процес екзистенційної терапії просувався ефективно, важливо, щоб психотерапевт і клієнт були досить повно залучені до терапії, тобто необхідно, щоб вони «були присутні». Концепція присутності була розроблена Дж. Бьюдженталем і названа ним наріжним каменем психотерапевтичного мистецтва [20].

Присутність – це якість знаходження в ситуації або в стосунках, коли клієнт і терапевт настільки цілісно та глибоко беруть участь у психотерапевтичному процесі, наскільки це можливо. Присутність розвивається через мобілізацію сензитивності, яка існує в двох видах: як внутрішня сензитивність до суб'єктивності, та як

зовнішня – до ситуації й інших людей.

Ефективний екзистенційний терапевт володіє чутливістю до того, наскільки щиро та по-справжньому клієнт присутній у психотерапевтичній ситуації, наскільки він уникає цієї присутності, бере участь у психотерапевтичній ситуації швидше відсторонено, як спостерігач, коментатор, критик або суддя. Терапевт також звертає увагу на те, наскільки проблема, з якою звернувся клієнт, актуально переживається ним і описується, виходячи із живої внутрішньої та відчутної суб'єктивності, а не представляється ним в об'єктивній і відстороненій манері. В останньому випадку, сутність представленої проблеми актуально не переживається клієнтом, залишається абстрактною та безособовою, і клієнт повністю не присутній в терапії.

Ця нездатність повністю бути присутнім є тим способом, яким клієнт уникає привнесення своєї суб'єктивності в психотерапевтичну роботу. Точно таким самим способом клієнт уникає і своєї справжньої включеності в життя. Екзистенційний психотерапевт спрямовує свої зусилля на те, щоб збільшити залученість клієнта в терапію, а, отже, й у життя. З точки зору екзистенційного підходу, всі способи уникнення повної присутності є формами *опору* клієнта, які повинні бути опрацьовані психотерапевтом. Важливо, що психотерапевт не тільки стежить за присутністю клієнта, але також підтримує власну присутність і навіть прагне проявити більш глибоку присутність порівняно з клієнтом, щоб поглибити занурення останнього у власну суб'єктивність.

Діалог психотерапевт – клієнт у терапії Дж. Бюдженталя будується одночасно в декількох планах: це і міжособистісний суб'єкт-суб'єктний діалог, і внутрішній діалог клієнта та психотерапевта із самими собою. Це діалог «Я-і-Світ». Це знаходження в потоці «тут-і-тепер» – переживання даного моменту, усвідомлення в цьому потоці своєї суб'єктивності та суб'єктивності іншого і тих можливостей до зміни, які дає саме цей момент співіснування в дуальному модусі [1].

Дж. Бюдженталь вказує на дві грані присутності: доступність та експресивність. Доступність «означає міру того, наскільки людина допускає, щоб те, що відбувається в даній ситуації, мало для неї значення, впливало на неї» [10, с. 42]. Очевидно, доступність – міра відкритості самому собі як безпосередньому

власному буттю; відкритість як допускання свого власного буття, дозвіл собі бути. Як правило, людина закрита від себе «захисними механізмами», які викривляють сприйняття чи взагалі заперечують безпосередньо те, що відбувається з нею самою.

Експресивність – «міра, якою людина схильна дозволяти Іншому дійсно пізнати себе в даній ситуації» [10, с. 43]; відкритість людини іншому, її здатність дозволяти собі бути у присутності іншого.

Отже, пізнання – співприсутність людей, у якій вони взаємно відкриті собі та іншому. Це – основна умова не тільки пізнання, але й зміни один одного.

Досягнення присутності у терапевтичній бесіді розвивається порівнево.

На його думку, у кожній зустрічі можна виділити кілька психологічно відмінних рівнів чи стадій спілкування, які диференціюються за ступенем особистого залучення та відкритості кожного із співрозмовників. За інших рівних умов, чим сильніше проривається у спілкуванні інтенційність (внутрішній світ) людини, тим вищий рівень, на якому протікає бесіда. У свою чергу, чим вищий рівень спілкування, тим глибша духовна співприсутність співрозмовників і тим сильніший їхній вплив один на одного [17, с. 37-40; 10, с. 57].

Дж. Бьюдженталь запропонував концепцію рівнів спілкування у процесі психотерапії. На його переконання, в кожній зустрічі можна виділити кілька психологічно відмінних рівнів або ступенів спілкування. Ці рівні спілкування диференціюються за ступенем особистісної залученості та відкритості кожного співрозмовника. За інших рівних умов, чим сильніше проривається в спілкуванні інтенційність (внутрішній світ) людини, тим вищий рівень, на якому протікає бесіда. У свою чергу, чим вищий рівень спілкування, тим глибша духовна співприсутність тих, хто спілкуються, і тим потужніший їх вплив один на одного [17].

Перший рівень, який можна спостерігати, коли відносини тільки зав'язуються, називається формальним спілкуванням. На даному етапі над співрозмовниками тяжіє турбота про імідж – вони намагаються справити враження та завоювати прихильність партнера. При цьому вони утримуються від вираження особистісних смислів і спілкуючись, передають один одному конвенційні значення культури. Для цієї мети ними вибираються засоби формального

спілкування, за допомогою яких «витримується» комунікативна дистанція. Різке скорочення психологічної дистанції на даному етапі небажане, оскільки негативно сприймається кожним з партнерів. Спонтанність, експресія, саморозкриття можуть зруйнувати психологічний контакт, який ще недостатньо закріпився. «Ключовою ознакою формального рівня присутності є те, що доступність і експресивність стримуються, щоб обмежити включеність у спілкування з іншою людиною і зберегти гідність» [17]. Проте, цей етап є в психологічному плані підготовкою для поглиблення та інтенсифікації спілкування.

Другий рівень визначається як підтримання контакту. Ця назва цілком відображає зміст комунікативних завдань людей, які спілкуються на даному етапі розвитку бесіди. Багато бар'єрів спілкування були подолані на першому етапі, тому партнери тут є вже більш розслабленими, але все одно дотримуються поверхового рівня спілкування. Це проявляється в тому, що вони повідомляють один одному фактичну інформацію і по можливості уникають особистих коментарів, вираження власної точки зору. Поінформованість співрозмовників один про одного розвивається швидше екстенсивно, ніж інтенсивно: зростає орієнтування в зовнішніх даних партнера, але його особистісні якості ще недоступні для розуміння. «За межами психотерапевтичного кабінету розмови на рівні підтримки контакту, як правило, ми ведемо з людьми, яких бачимо постійно, але з дуже приватних питань – людина, яка іноді чистить вітрове скло на станції техобслуговування, контролер в супермаркеті, листоноша ... Така розмова буває нетривалою, імпровізованою і зосередженою на безпосередній справі або просто на обміні привітаннями. Хоча, порівняно з формальним рівнем, тут істотно менше заклопотаності іміджем, саморозкриття теж дуже небагато. Можуть зустрічатися ритуальні жарти, але все це знеособлено» [17].

Спілкування на третьому рівні переважно заповнюється стандартними бесідами на загальні та психологічно безпечні теми. Співрозмовники, як і раніше, піклуються про власний імідж, через що ретельно цензурують зміст наданої інформації. Проте, між ними вже проскакує іскра довіри, і спілкування стає все більш персоніфікованим. Однак у стандартному спілкуванні немає достатньої глибини в зв'язку з тим, що співрозмовники старанно обходять персональні проблеми. «Стандартні бесіди характеризуються

використанням безлічі жаргонних слів і зворотів, які стосуються поточної діяльності та насущних проблем. Люди без видимих ускладнень говорять і слухають одночасно, з готовністю змішують особисті і робочі розмови, підкоряючись необхідності» [17]. Структура стандартного спілкування в основному представлена такими формами комунікації, які свого часу Е. Берн назвав привітаннями, ритуалами, проведення часу й іграми [17, с. 38].

Четвертим рівнем спілкування є обговорення особистих проблем. Не випадково цей рівень називається рівнем критичних обставин. Саме тут люди відкриваються та приступають до з'ясування відносин чи розмов на хвилюючі їх теми. Сислове навантаження спілкування різко збільшується за рахунок того, що співрозмовники дають оцінки обговорюваним обставинам. Стурбованість з приводу власного іміджу відходить на задній план, на авансцену спілкування виходить потреба в адекватному самовираженні й у передачі індивідуальної смислової позиції. Перехід на цей рівень спілкування легко зафіксувати при зовнішньому спостереженні: активізується арсенал засобів невербального спілкування, які відповідають в основному за трансляцію особистісних смислів, а не значень, і мовлення насичується експресивними зворотами. Нерідко спілкування на рівні критичних обставин істотно змінює смислові структури особистостей, які спілкуються. Формується загальний фонд смислових утворень, і кожен співрозмовник збагачується недоступними раніше смисловими позиціями й оцінками. «Такі бесіди – це вузлові моменти в спілкуванні, коли один зі співрозмовників або обидва відразу досить імовірно стикаються з відмінностями в поглядах, стосунках або емоціях» [17]. На думку більшості екзистенційних психотерапевтів, справжня терапія починається тільки на рівні критичних обставин; до його досягнення клієнт залишається не залученим у психотерапевтичний процес.

П'ятий рівень відповідає найбільш глибоким і відвертим формам людського спілкування. З цієї причини він називається рівнем інтимності. Мова в першу чергу йде про інтимність душевну, тобто про посвячення співрозмовника в таємниці свого внутрішнього світу та розкриття перед ним усіх своїх таємних переживань. Спілкування на цьому рівні відрізняється граничною доступністю, відкритістю, щирістю й експресивністю. Люди абсолютно не приділяють уваги враженню, яке про них створюється

у партнера зі спілкування. Вони захоплені змістом спілкування та заглиблені у власні переживання та почуття партнера. Цими особливостями обумовлений високий розвиваючий потенціал спілкування на рівні інтимності. «Як результат цих моментів інтимності з'являється можливість конфронтації з паттернами, що формувалися протягом усього життя, з'являється надія наперетворення способу «бути живим» і виникає бачення більш автентичного буття» [17, с. 39].

З точки зору екзистенційно-гуманістичної психотерапії, мета психотерапевта полягає не стільки в тому, щоб лікувати, визначати та змінювати пацієнта, а в тому, щоб допомогти йому проявити здатність до внутрішнього дослідження власних суб'єктивних переживань, а також зняти опір, який служить перешкодою до цього внутрішнього дослідження [20].

Процесу внутрішнього дослідження відводиться особлива роль в екзистенційній терапії, він був названий процесом пошуку. Пошук – це природний суб'єктивний спонтанний процес, який починає включатися тоді, коли людина стикається з важкою життєвою ситуацією. Цей процес є основою уяви, креативності та відкриттів. Дж. Бьюдженталь розглядає цей процес як прояв життєвості та вважає, що він може стати могутнім джерелом, що спрямовує життя [20].

За допомогою пошуку, процесу, який виявляє наші можливості витримувати життєві турботи, людина здатна отримати доступ до свого прихованого потенціалу, утруднений опором життєвих конструктів. Пошук – це природна реакція людини на блокування задоволення справжніх потреб [1].

Процес пошуку починається тоді, коли людина усвідомлює свою турботу, повністю занурена в неї і чекає відкриття в процесі свого пошуку. Труднощі, які виникають в процесі пошуку, – це і є опір нашої системи конструктів «Я-і-Світ». Процес зміни (зростання) представляє поглиблення внутрішнього бачення і, як результат, переструктурування перцептивних побудов системи конструктів «Я-і-Світ» [1].

У процесі психотерапії пошук здійснюється послідовно та поетапно. Він вимагає досягнення клієнтом справжньої концентрації всередині себе, на внутрішньому «Я», здатності зайняти позицію слухача, бути уважним стосовно тих глибинних процесів, які відкриваються всередині свідомості. Пошук – це процес самодослі-

дження та самоусвідомлення, коли клієнт стикається зі своїм внутрішнім буттям і починає усвідомлювати багато того, що має цінність для його життя [1].

Розвиток, на думку Дж. Бьюдженталю, відбувається в результаті процесу внутрішнього пошуку (а не когнітивних інсайтів) як взаємодія двох процесів: пошуку й опору. Пошук – це інстинктивні здібності до внутрішнього дослідження, така ж вроджена здатність людини, як здатність ходити, говорити, без якої вид не вижив би. У процесі свого розвитку людина знаходить способи виживання в світі, уникнення болю й отримання задоволення, наскільки це можливо. Ці способи стають структурою життя, конструктом наших уявлень про себе та про світ, вони часто обмежують спектр нашого пошуку, проявляючись як засіб захисту від загрози. Але в той же час опір виконує важливі життєві функції, будучи шляхами організації нашого уявлення про себе та світ [1].

Саме потенційність, негарантованість розкриття цієї «життєвої сили» та здатності до особистісного росту обумовлює гостроту «фундаментальної драми психотерапії» – боротьби двох начал: того, що закликає до змін і того, що опирається їм. Обидві ці сили завжди присутні в людині, так само, як і в кабінеті психолога/терапевта. Підтримати в клієнті прагнення до розвитку, самозміни, поважаючи при цьому і його опір як прагнення до самозбереження, – ось стратегія «життєзмінюючої терапії», започаткована Дж. Бьюдженталем.

Ця боротьба двох мотивів знайома кожному, вона супроводжує та багато в чому визначає наш життєвий шлях. Принципово важливо, що, орієнтуючись на підтримку та посилення в людині тенденції до розвитку та зміни, треба однаково поважати й іншу, протилежну, силу. Опір клієнта – це відстоювання людиною своєї «звичної ідентичності» та захист знайомого світу від будь-яких впливів, які сприймаються як загроза тому, що існує. Але в цьому полягає тільки частина наших неприємностей, а інша, не менш вражаюча, – пов'язана з індивідуальною «картиною світу». Відбувається це так: кожен будує «свій світ» (звичайно, не без впливу світу реального), а потім ми потрапляємо у пастку нами ж створеного конструкту «Я-і-Світ», який не тільки сильно впливає на реальне життя свого автора, але й багато в чому обмежує це життя. Усвідомлення клієнтом цих базових суперечностей – умова ефективної психотерапії і, врешті-решт, її важливий результат. Роль

терапевта – «не в тому, щоб лікувати, виправляти чи змінювати клієнтів, а в тому, щоб допомогти клієнтам проявляти цю здатність... до власного внутрішнього зору...» [8].

Існують два види опору. Перший відноситься до життєвих проблем минулого в житті людини, які вже не настільки актуальні, як колись. Наприклад, для дорослого не такі актуальні, як для дитини, страхи – віддалення від батьків (яке діти сприймають рівнозначно смерті), страх прокляття за прояви сексуальності, страх бути непродуктивним без керівництва авторитету. Другий вид опору спрямований на подолання тривожності, яка і сьогодні так само сильна, як раніше, це те, що є проявами екзистенційної тривоги: страх смерті, невизначеності, відповідальності, розділеності, порожнечі Всесвіту [1].

У Дж. Бьюдженталю йдеться про спротив не терапевту, а процесу суб'єктивності – здоровому універсальному механізму існування свідомості (імпульсивна дія, спрямована на захист звичної адаптивності та звичного світу. Коли занурення вглиб спричиняє біль, тривогу – людина чинить опір, уникає справжньої присутності).

Робота з опором – це не боротьба з ним, а його дослідження; працюючи з опором, ми працюємо із системою «Я-і-Світ».

У зростанні особистості, її здоров'я дуже важлива взаємодія між пошуком і опором. Звільнення від суворих меж Я-концепції, які утримує опір, – це і є умова для процесу внутрішнього пошуку, зростання, зміни [1].

Пошук і опір – дві складові розвитку людини, її зміни, в боротьбі яких вона і відбувається; вибором однієї з них і обумовлений дефіцитарний або буттєвий рівень мотивації людини. На дефіцитарному рівні цілі спрямовані на збереження стабільності, усунення симптомів або негативних переживань з приводу нестачі чогось, що заважає їй, або на корекцію факторів, що викликають тривогу й опір, які й відстоюють «звичну для людини ідентичність себе і світу перед загрозою». Буттєвий рівень передбачає не повернення до звичного стабільного минулого, а розвиток, рух вперед до «значно більшого усвідомлення життя», до реалізації свого потенціалу [1].

Описуючи свою роботу психотерапевта, Дж. Бьюдженталь зазначав: «Що я маю на увазі, коли кажу, що «займаюся психотерапією»? Я допомагаю людям, незадоволеним своїм життям, спробувати зробити своє життя більш задовільним. Я працюю з людьми,

які хочуть більше відповідати тому, ким вони могли б стати, але поки не стали. Я працюю з людьми, які відчують, що всередині них дримає щось більше, ніж те, що вони здатні втілити в життя. Я працюю з людьми, які хочуть бути по-справжньому близькими з іншими і прагнуть подолати бар'єри, що створюють навколо нас невидиму клітку [8].

Бути психотерапевтом – значить займати особливе місце серед глядачів людської драми. Це місце дозволяє мені в якійсь мірі заглядати за сцену, але воно ж вимогливо залучає мене і в те, що відбувається, так що я не можу залишатися пасивним глядачем, а знову і знову стаю частиною дії. Я кожен раз опиняюся емоційно захопленим тим життям, яке відкривається переді мною, і тим змістом, який я відчуваю в ньому. І ще я постійно відчуваю потребу відступити на крок, поміркувати про те, що переживаю, і розділити ці роздуми з іншими» [8].

«Психотерапевт повинен бути стриманий як при підтримці позитивних почуттів, так і при засудженні негативних. Для багатьох з нас спокуса втрутитися дуже сильна, оскільки неминуче існує страх того, що пацієнт може впасти в патологічну летаргію або зовсім втратити мужність і кинути роботу. Проте намагатися підганяти пацієнтів через нашу власну заклопотаність значить перекреслювати вже зроблену роботу та зраджувати їх інтереси» [10].

Він прагне спонукати клієнта діяти разом і намагається зберегти цю співпрацю. Він відповідальний за постійне самостереження з метою запобігання свого небажаного впливу на стан клієнта. Він концентрує свої зусилля на допомогу клієнту в усвідомленні й усунення блоків, які утримують його життєвість у внутрішній в'язниці [1].

Мета психотерапевта – допомогти людині в її прагненні до більшої повноти життя. Найкраще психотерапевт це може зробити, якщо спрямує свої зусилля на спостереження за тим: а) як ця людина намагається самореалізуватися; б) наскільки добре використовує свої ресурси; в) як завдає поразки самій собі [1].

Дж. Бьюдженталь вірив, що є відповідальним за те, щоб створити таку ситуацію для клієнта, яка буде найбільш сприятлива для того, щоб він значно змінив своє життя. «Я не можу, використовуючи всі наявні у мене засоби, – писав він, – завжди забезпечити це. Я думаю, що ми, практикуючі терапевти, чинимо правильно, коли оцінюємо нашу щоденну роботу з точки зору допущених помилок

або з тієї точки зору, наскільки нам вдалося наблизити того чи іншого клієнта до більшого здоров'я й актуалізації» [15].

Психотерапевт ніколи не зможе дізнатися все, що можна дізнатися про цю людину. Він завжди буде про себе та своє життя знати більше. Психотерапевт не знає, як клієнт повинен жити і як повинен робити вибір, він не може намагатися управляти життям цієї людини. Він може забезпечити її тренуваною усвідомленістю та впорядкованим способом втручання щодо того, як він використовує свої можливості задля себе. Терапевт – НЕ консультант з питання «як жити», він – консультант у тому, як кожна людина використовує свої можливості для кращого управління своїм життям [15].

Дж. Бьюдженталь «виявив, що займатися психотерапією – значить поступово все глибше й глибше проникати в світ людей, яких консультуєш, у світ абсолютно різних особистостей. Спочатку було досить одного сеансу на тиждень, потім наша робота почала вимагати двох, трьох, чотирьох сеансів на тиждень. Це відображало наше зростаюче розуміння тієї обставини, що цілі, які ми переслідуюмо, – це суттєві зміни в житті; сили, з якими ми боремося, глибоко вкорінені; робота з розплутування паттернів, що склалися протягом усього життя, до прориву до нових можливостей є найбільш грандіозною справою з усього, що я і люди, з якими я працюю, коли-небудь виконували» [8].

Захопленість іншими, як повідомляє психотерапевт, – різноманітна: «я встав на шлях, що веде мене за межі звичних відносин у моїх спробах бути відкритим і щирим, у спробах викликати зміни в інших, у прагненні бути більшим цілителем, ніж одна людина може бути для іншої, і – глибоко під всім цим – у спробах подолати розщеплення в самому собі, допомагаючи своїм пацієнтам впоратися з таким же розщепленням у них самих» [8].

Зріле ставлення до життя почало поступово вимальовуватися переді мною, поки я слухав, як люди розповідають мені про своє життя, протягом останніх тридцяти років.

Навпаки, всі ці люди стандартно, як і я сам, звикли недовіряти своїм внутрішнім переживанням, уникати та знецінювати їх.

В екзистенційно-гуманістичній терапії вся увага центрується на клієнті (як в психоаналізі), і психотерапевт працює не тільки з допомогою «присутності й емпатії» (як в особистісно-центрованому напрямку), але разом з клієнтом безпосередньо проживає даний момент і може розкрити свої почуття (адекватно до ситуації) [1].

Дж. Бьюдженталь вважає, що варто надати більше довіри клієнту, «до якого не ставляться як до дитини, оберігаючи його від фактів життя і відносин, що приносять біль і тривогу, не обмежують його досвід і вибір»; «клієнт сам відповідальний за свої зміни, тому що тільки він несе відповідальність за вибір усвідомлення того життєвого матеріалу, який надає йому ситуація взаємодії з психотерапевтом» [1].

Звідси випливає така фундаментальна проблема: якщо у житті клієнта повинні відбутися зміни, то хто за це відповідає: він сам чи професіонал, по допомогу якого він і прийшов? Дж. Бьюдженталь вважає, що агент зміни – сам клієнт, «Життєва сила», «компас» і ресурси для нового життя – все це у ньому самому. Терапевт може тільки сприяти народженню цього нового життя клієнта – але робити все доведеться останньому... Це не означає пасивності терапевта, а тільки те, що у нього немає можливості здійснити екзистенційні зміни в житті іншої людини замість неї самої [2].

Таким чином, у взаємодії «психотерапевт-клієнт» не тільки клієнт – суб'єкт змін, але і психотерапевт, який не тільки сприяє зміні іншого, але і сам відкритий до змін, тобто по суті теж є суб'єктом змін. Проживаючи з клієнтом цей відрізок часу, він щось відкриває, усвідомлює в собі, розвиваючись як професіонал і як особистість [6].

Терапевт в діалозі з клієнтом, за Дж. Бьюдженталем, може використовувати весь діапазон впливів, з якими людині доводиться зустрічатися в реальному, повсякденному житті: від мовчазної присутності – підтримки до поради, інструкції, вимоги. Терапевт як представник зовнішнього світу може впливати всіма адекватними ситуації та суб'єктивності клієнта методами, крім маніпулятивних [6].

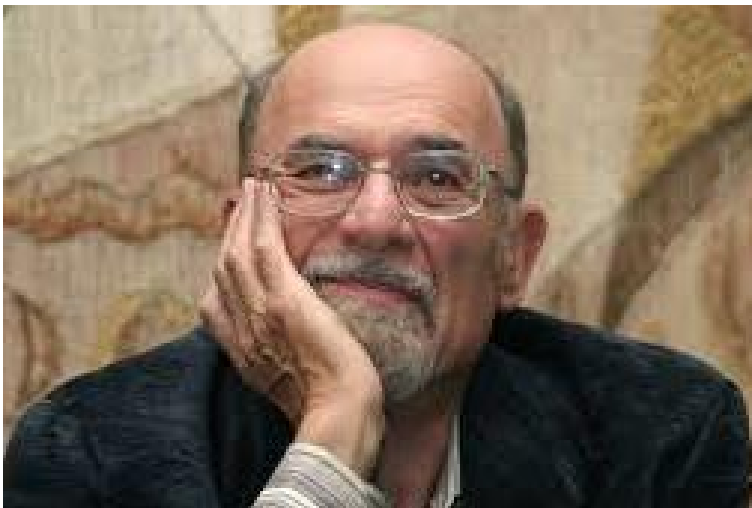
Екзистенційно-гуманістичний підхід вказує, швидше, певну спрямованість, локус осмислення терапевтом того, що відбувається в терапії, ніж певний набір технік і приписів. По відношенню до будь-якої ситуації можна зайняти (або не зайняти) екзистенційну позицію. Тому цей підхід відрізняється дивовижною різноманітністю та багатством використовуваних психотехнік, включаючи навіть такі, здавалося б, не терапевтичні дії як порада, вимога, інструктаж і т. ін. Позиція Дж. Бьюдженталю така: за певних умов майже будь-яка дія може вести клієнта до посилення роботи із суб'єктивністю; мистецтво терапевта як раз і полягає в здатності адекватно застосовувати весь багатий арсенал, не переходячи при цьому до

маніпулювання [4].

Позиція Бьюдженталю така: за певних умов майже будь-яка дія може привести клієнта до посилення роботи з суб'єктивністю; мистецтво терапевта як раз і полягає в здатності адекватно застосовувати весь багатий арсенал, не переходячи при цьому до маніпулювання.

Дж. Бьюдженталь вважає, що психолог працює собою – своїм внутрішнім світом, своєю суб'єктивністю і, в першу чергу, чутливістю до внутрішнього світу іншої людини та здатністю вступати з нею в глибокий контакт, який уже сам по собі – цілюща сила. Звичайно, «технічна оснащеність» теж важлива. Екзистенційно-гуманістичний підхід не має своїх особливих технік, хоча й специфічно використовує більшість відомих методів. Принципова установка тут полягає у відкритості для будь-яких форм і засобів роботи – тільки б вони дозволяли ефективно надати психологічну допомогу, відповідали базовим гуманістичним цінностям і були конгруентними особистості фасилітатора.

Вибір залишається за самим психотерапевтом. Дж. Бьюдженталь запропонував вражаюче різноманіття психотехнік, виділивши та детально описавши 13 основних параметрів терапевтичного процесу: рівень присутності, глибину спілкування, міжособистісний тиск, опір та роботу з ним, міру суб'єктивності/об'єктивності спілкування й ін. [6]



Дж. Бьюдженталь запропонував методикку засвоєння кожного параметру, яка дозволяє успішно долати основні перешкоди на шляху до вершин психотерапевтичної майстерності [8; 10].

І. Базове мистецтво ведення бесіди.

Рівень спілкування визначає міру залученості та глибини саморозкриття співбесідників у міжособистісній взаємодії, а також те, наскільки повно присутні та як глибоко занурені в бесіду її учасники.

Присутність і спільність (альянс) описують рівень взаємної

психологічної залученості та контакту, які здійснюють вирішальний вплив на якість процесу консультування (як за формою, так і за змістом).

Міжособистісний тиск полягає у різних способах, якими одна людина намагається впливати на думки, почуття чи дії іншої людини у процесі їх спілкування.

II. Впливна суб'єктивні процеси.

Способами такого впливу є різні види паралелювання:

- 1) тематичне паралелювання відноситься до міри близькості теми та змісту висловлювань співбесідників (фасилітатора та клієнта);
- 2) емоційне паралелювання визначає рівень зосередженості співбесідників на почуттях і переживаннях один одного;
- 3) паралелювання меж фіксує міру узагальненості/конкретності, «масштаб» розгляду співрозмовниками питань, які обговорюються;
- 4) паралелювання локусу визначає те, на чому фіксується висловлювання людини – на ній самій, на співбесідникові чи на деякому аспекті їхньої взаємодії.

III. Досягнення більшої глибини.

Пропорція об'єктивність-суб'єктивність характеризує міру, з якою комунікатор обмежується відстороненими, знеособленими висловлюваннями чи, навпаки, виражає більш емоційні та індивідуально забарвлені судження.

Опір клієнта розглядається як найважливіша складова процесу його розвитку, яка припускає не «припинення», а увагу, обережність і повагу; погляд на опір не повинен обмежуватися межами тільки однієї (наприклад – психоаналітичної) концепції.

IV. Внутрішньоособистісні процеси.

Турбота – це назва гештальта почуттів та інтенцій клієнта, які повинні бути мобілізовані, щоб результатом психотерапії стали дійсно суттєві життєві зміни.

Інтенційність розуміється як спрямованість та інтенсивність глибинних процесів клієнта, які з необхідністю змінюються, якщо він шукає більш задовільний для себе життєвий шлях.

V. Власне існування психотерапевта.

Обов'язки – принципово значима категорія; необхідна умова ефективності життєзмінюючої психотерапії й аутентичного існування самого психотерапевта.

Мистецтво та майстерність характеризують захопленість психотерапевта своєю діяльністю, його зрілість, сенситивність і вміння,

які постійно розвиваються, його справжню творчу реалізованість у процесі роботи [8;10].

Дж. Бьюдженталь зазначає, що «іноді пацієнт досягає нового розуміння свого життя та своїх проблем... досягає інсайту, – і результати виявляються глибокими, змінюють все життя. Іноді найдокладніше вивчення життєвої історії пацієнта і його симптомів виявляється ... марним... ключем до суттєвих життєвих змін є виявлення життєвого центру в суб'єктивному розумінні. Справжній інсайт ... це погляд всередину, суб'єктивний зір... «Інсайт», що виходить головним чином зі спостережень та інтерпретацій терапевта і не є внутрішнім зором. Це об'єктивна інформація про те, яким пацієнт був, а не відтворення його теперішнього стану...» [8]. Масова культура – фільми, романи, телепередачі – створила образ цілющого ефекту, який справляє на людину раптовий інсайт, новий погляд на своє життя. Це призвело до того, що я називаю «детективним» напрямом в психотерапії. Багато пацієнтів так ставляться до себе й охоче досліджують власні дії, слова, обмовки, сновидіння й усе інше, щоб відшукати докази, на підставі яких можна було б вибудувати справу [8]. Різниця між «інсайтом», до якого приходять (терапевт, пацієнт або обидва) за допомогою детективної психотерапії та через усвідомлення внутрішнього чуття, така сама, як і відмінність між штучним освітленням і сонячним світлом. Перше може показувати нам речі, які ми інакше не побачили б, але тільки останнє має всі властивості, які необхідні нам для життя і зростання...» [8]. Внутрішній зір, згідно Дж. Бьюдженталю, – «це людське усвідомлення, яке долає світловий бар'єр. Це безпосереднє усвідомлення нашого суб'єктивного буття. У кожного з нас є внутрішнє відчуття, орган сприйняття нашого суб'єктивного світу, але занадто часто нас не вчать цінувати та використовувати цей життєво важливий елемент нашого буття. У результаті ми губимося в пустелі об'єктивацій, позбавлені дороговказної зірки нашої ідентичності, яка підказала б нам правильний курс до справжнього втілення» [8].

Але як тільки внутрішній зір «зодягається» в слова, він перестає бути внутрішнім чуттям.

У результаті життєзмінюючої психотерапії Дж. Бьюдженталь «знову і знову бачив, як життя людини перевертається, коли вона починає відкривати для себе своє внутрішнє усвідомлення, починає звертати увагу на свої власні бажання, страхи, надії, наміри,

фантазії. Так багато людей роблять те ж саме, що робив я, – намагаються диктувати те, що повинно відбуватися, замість того, щоб відкривати справжній потік своїх переживань. Диктувати таким чином – це шлях до смерті, який вбиває спонтанність нашого існування. Тільки внутрішнє усвідомлення робить можливим буття, і тільки воно є єдиним керівником на моєму шляху до справжнього життя» [8].

Дж. Бьюдженталь розглядає терапевтичну зміну як екзистенційне звільнення, суть якого – просунути в новому способі буття, вільному від жорстких рамок ідентифікацій та ідеалізованих образів, від домінування «Я», існування в «існуючому потоці». Під «Я» Дж. Бьюдженталь має на увазі наявний у людини образ того, ким вона є, судження про свої сильні та слабкі сторони, особистісні риси, цінності, страхи [1].

Буття, за Дж. Бьюдженталем, – це свідоме життя, життя, що усвідомлює себе. Якщо усвідомлення недостатньо – це напівсмерть, якщо відсутнє – це смерть. Тому центральне завдання психотерапії – прагнення до збільшення усвідомлення, робота з фундаментальним життєвим процесом усвідомлення як головним способом розвитку, реалізації людських можливостей [1].

Кожна людина також має можливість внести у Всесвіт щось нове, що раніше не існувало. В області значень людина не тільки відтворює по-новому існуючі поняття, але може в деяких випадках створити воістину нові смисли та значення. Якщо це справжня творчість є дар Божий, то створення нових значень, нових візуальних образів, нових відносин, нових рішень свідчить про божественність нашого глибокого буття [1].

І це зовсім інша реальна божественна здатність, якою володіє людина: ми беремо участь у великій справі творення. Ми створюємо не тільки нові смисли й образи всередині нашого суб'єктивного світу. Ми також – наскільки нам відомо – єдині створіння в усій космічній системі, які свідомо обирають з нескінченності можливостей ті елементи, які реалізуються в дійсності. Ми, люди, служимо архітекторами дійсності, постійно переробляючи реальність і більш-менш вдало пристосовуючи її до своїх потреб.

Так що, коли я говорю про пошук бога, прихованого в людині, я маю на увазі, абсолютно буквально, що вірю в божественну силу, приховану в кожному з нас, – у здатність до творчості й

усвідомлення нашої участі у визначенні вигляду світу [1].

Якживалюдина, можливості якої насправді обмежені, Дж. Бьюдженталь допускає можливість психотерапевтичної помилки, серед яких найбільш неприйнятна така: «коли наші клієнти «приносять нам своє існування», а ми чинимо з ними, ніби вони є чимось меншим: набором симптомів або проблем, типом, діагностичною категорією. Отже, ми починаємо зраджувати їх. Коли ми дозволяємо нашим уявленням «затуманити» нашу зустріч з їх буттям, відвести нас від основного фокуса, ми дійсно зраджуємо. Неважливо, ставимося ми до цих уявлень презирливо або захоплюємося ними, вони для нас зрозумілі чи ірраціональні. Ці думки можуть бути фінансовими, стосуватися фізичної втоми, бажання розширити практику або вони можуть бути моральними, пов'язаними з етичним кодом, вашою позицією або коли ви намагаєтеся бути вірним якійсь теоретичній системі психотерапії. В усіх цих проявах все одно є помилки, зрадництво» [15].

Однак «...проста правда полягає в тому, що у нас є лише туманне уявлення про те, що представляє повністю функціонуючий людина... наше уявлення про ідеал лише трохи зрозуміліше, ніж те, що ми знаємо про природу життєвого досвіду китів і дельфінів» [15].

Дж. Бьюдженталь, описуючи різні випадки своєї терапевтичної роботи, робить один начебто простий, але важливий висновок: «Я слухав протягом більше тридцяти років більш ніж п'ятдесят тисяч годин чоловіків і жінок, які говорили про те, чого вони хочуть від життя. Інженери, поліцейські ... робітники, професори, клерки, актори та багато інших запрошували мене побути поруч з ними, коли досліджували глибини своєї душі, щоб знайти те, до чого вони найсильніше прагнуть; коли вони долали біль і здіймалися від радості цих пошуків, коли вони відчували страх і знаходили в собі мужність для цієї особистої одиссеї. З усього багатства досвіду я витяг переконання, яке все більше і більше міцніє в мені. Переконання, що найважливішим для людини є той простий факт, що вона живе» [18].

Коли ми говоримо про ту боротьбу, яка є реальністю життєзмінюючої психотерапії, ми змушуємо наше мислення судити про психотерапію з погляду «помилки» або «успіху». Ми можемо визнати, що якщо ця робота привела до щирих зусиль обох, то майже завжди будуть досягнуті деякі результати, і ми повинні прийняти, що вони менші, ніж могли б бути. Тим не менш, є сенс в тому, щоб більше прагнути до ідеалу й у тому, щоб прийняти те, що

ми завжди будемо щось не доробляти на цьому шляху [15].

І тільки нове покоління вчених зможе приступити до вирішення таких фундаментальних проблем, як суб'єктивні аспекти конфліктів між індивідами, між групами, а також між індивідами та групами; можливості духовного трансцендентування; взаємозв'язок любові та ревнощів; процес виникнення прихованої нормальності у так званих «психотичних» особистостей, і багатьох інших важливих аспектів людського досвіду [1].

Завершити аналіз поглядів Дж. Бьюдженталя варто його словами: «Шістдесят років я намагався підготуватися до того, щоб жити повноцінним життям. Шістдесят років я готувався до життя ... Яке почнеться, як тільки я з'ясую, як потрібно жити ... як тільки я зароблю достатньо грошей ... як тільки у мене буде більше часу ... як тільки я буду більше схожий на людину, якій можна довіряти. Останнім часом я відчуваю, що знаю трохи більше про те, як потрібно жити, як бути другом, як бути щирим з людьми, як дивитися правді у вічі. Останнім часом я став більше сподіватися на самого себе. Але потім я дивлюся на ці цифри: 60, 13 і 73. Чи не запізнився я?» [8].

Концепція Дж. Бьюдженталя дозволяє побачити багатомірність процесу психотерапії, його тонкі нюанси та складові майстерності психотерапевта. Дж. Бьюдженталь пропонує дуже тонкий, глибокий та життєстверджуючий підхід, який не поступається перед неоднозначною, важко доступною та досить драматичною сутністю людини.

Список використаних джерел

1. Богданова Т. А. *Экзистенциальная психология : учебное пособие* / Т. А. Богданова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2004. – Ч. 1. – 88 с.

2. Братченко С. *Экзистенциально-гуманистический подход Джеймса Бьюдженталя: уроки для психологии* / С. Л. Братченко // *Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия*. – 2005. – № 1. – С. 99–108.

3. Братченко С. Л. *Книга о главном, или путешествие в мир субъективного* / С. Л. Братченко // *Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта*. – СПб., 2001 – С.6-10 (Предисловие).

4. Братченко С. Л. *Экзистенциально-гуманистический подход в*

психологии и психотерапии [Электронный ресурс] / С. Л. Братченко // Психологическая газета. – № 1 (16). – 1997. – Режим доступа : <http://hpsy.ru/public/x006.htm>

5. Братченко С. Л. Экзистенциально-гуманистический подход Дж. Бьюдженталя – продолжаем разговор / С. Л. Братченко, Т. Н. Курбатова // Психологическая газета. – 1997. – № 10. – С. 18–19; № 11. – С. 6–7.

6. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – 2-е изд., стереотип. – СПб. : Питер, 2007. – 480 с. – (Серия «Учебник для вузов»).

7. Бьюдженталь Дж. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://rl54.ru/index.php?menu=566>

8. Бьюдженталь Д. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии ; пер. с англ. А. Б. Фенько / Дж. Бьюдженталь. – М. : Независимая фирма «Класс», 1998. – 336 с.

9. Бьюдженталь Дж. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://sites.google.com/site/psihologicalife/bibliografia/berron-f>

10. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. – СПб. : Питер, 2001. – 304 с.

11. Бьюдженталь Дж. Предательство человечности: миссия психотерапии по восстановлению нашей утраченной идентичности [Электронный ресурс] / Дж. Бьюдженталь // Эволюция психотерапии : В 3-х т. – М. : Класс, 1998. – Т. 3. – С. 180–207. – Режим доступа : http://psylib.org.ua/books/_bugen01.htm.

12. Бьюдженталь Дж. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://hpsy.ru/authors/x009.htm>.

13. Джеймс Бьюдженталь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://ippt.ru/biblioteka/izvestnye_psihologi/dzhejms_b_yudzhental/.

14. Джеймс Бьюдженталь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.livelib.ru/author/178589-dzhejms-byudzhental>.

15. Джеймс Бьюдженталь. Что такое ошибка в психотерапии? [Электронный ресурс] / Дж. Бьюдженталь. – Режим доступа : <http://gestalt.dn.ua/node/1747>.

16. Долгов Ю. Н. Психосинергетический аспект экзистенциально-гуманистической психологии Д. Бьюдженталя [Электронный ресурс] / Ю. Н. Долгов. – Режим доступа : <http://hpsy.ru/public/x4035.htm>.

17. Карпинский К. В. Психология жизненного пути личности :

учеб. по собие / К. В. Карпинский. – Гродно : ГрГУ, 2002. – 167 с.

18. Касавина Н. А. *Экзистенциальный опыт как проблема философии и социально-гуманитарных наук* : дис. ... доктора филос. наук : 09.00.08 / Н. А. Касавина. – Москва, 2017. – 350 с.

19. Леонтьев Д. Н. «Жить – значит каждый раз быть другим» [Электронный ресурс] / Д. Н. Леонтьев. – Режим доступа : <http://www.psychologies.ru/self-knowledge/individuality/jit-znachit-kajdyiy-raz-byit-drugim/>.

20. Мазур Е. *Экзистенциально-гуманистический подход в психотерапии : соотношение гештальт – и экзистенциальной терапии* [Электронный ресурс] / Е. Мазур // Гештальт. – 2001. – Режим доступа : <http://gestalt.dn.ua/node/1745>.

21. Bugental J. F. T. *Outcomes of an Existential-Humanistic Psychotherapy: A Tribute to Rollo May* / J. F. T. Bugental // *The Humanistic Psychologist*. – 1991. – № 1. – P. 2–9.

22. Bugental J. F. T. *Psychotherapy and Process : The Fundamentals of an Existential-humanistic Approach*. Reading / J. F. T. Bugental. – MA : Addison-Wesley, 1978.

23. Bugental J. F. T. *The Art of the Psychotherapist* / J. F. T. Bugental. – New York : Norton, 1987.

24. Bugental J. F. T. *The Search for Existential Identity : Patient-Therapist Dialogues in Humanistic Psychotherapy* / J. F. T. Bugental. – San Francisco : Jossey-Bass, 1976.

25. James Bugental [Electronic resource]. – Mode of access : http://en.wikipedia.org/wiki/James_Bugental

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА АНТИПСИХІАТРІЯ. Р. Д. ЛЕЙНГ

РОНАЛЬД ДЕВІД ЛЕЙНГ
(1927–1994)

«Ми повинні пам'ятати, що живемо у часи, коли зміщується фундамент і потрясаються основи. Я не можу говорити про інші місця та часи. Ймовірно, це завжди було так. Ми знаємо, що це так сьогодні.

У цих обставинах у нас є всі причини для того, щоб не відчувати себе в безпеці. Коли глибинна основа нашого світу виявляється під питанням, ми біжимо до різних нір у землі; ми втікаємо в ролі, статуси, ідентичності, міжособистісні відносини. Ми намагаємося жити в замках, які можуть бути тільки повітряними, тому що в соціальному космосі відсутній твердий ґрунт, на якому їх можна було б будувати. Як священики, так і лікарі є свідками цієї ситуації. Часом кожен з нас по-різному бачить один і той самий фрагмент цілої ситуації; нерідко ми стурбовані різними уявленнями вихідної катастрофи».

Р. Лейнг



**Рональд Девід Лейнг
(RonaldDavidLaing) –**

професійний шотландський психіатр і психоаналітик, відомий нетрадиційним підходом до лікування шизофренії, засновник течії «антипсихіатрія».

«Жити в минулому чи майбутньому може бути менш радісно, ніж жити у теперішньому, але зате там ніколи не буває такого руйнування ілюзій. Теперішнє ніколи не буде тим, що вже сталося, чи тим, що могло б бути. В пошуках чого-небудь поза часом – лише спустошуюче відчуття безглуздості та безнадійності».

«Наш час більше, ніж щонебудь інше, відрізняє оволодіння й управління зовнішнім світом і майже повне забуття світу внутрішнього. Якщо оцінювати еволюцію людини з точки зору пізнання зовнішнього світу, то ми багато в чому переживаємо прогрес.

Якщо ж ми в своїй оцінці стаємо на точку зору внутрішнього світу і єдності внутрішнього та зовнішнього, то результат повинен бути зовсім іншим».

«З відчуженої точки зору нашої псевдонормальності все двозначно. Наше душевне здоров'я – це не «справжнє» здоров'я. І безумство наших пацієн

тів – це не «справжнє безумство». Це продукт руйнування, завданий їм нами і ними самими. Безглуздо думати, що ми маємо справу з «істинним» божевіллям скільки-небудь більшою мірою, ніж самі є «істинно» нормальними. Божевілля, з яким ми зустрічаємося у наших «пацієнтів», – це велика пародія, глузування, гротескна карикатура на те, чим могло б бути природне зцілення тієї відчуженої інтеграції, яку ми називаємо душевним здоров'ям. Справжня нормальність, розсудливість так чи інакше тягне за собою руйнування, смерть нормального «єго», цієї помилкової самості, повністю пристосованої до нашої відчуженої соціальної реальності; виникнення «внутрішніх» архетипічних провідників божественної сили і через цю смерть – відродження й у кінцевому результаті відновлення нового типу функціонування «єго», яке тепер буде не зрадником Божественного, а його слугою».

Р.Лейнг

Р. Лейнг спочатку йшов курсом традиційної психотерапії, а потім став, мабуть, найбільш бунтарською фігурою в сучасній психології та психіатрії, одним із засновників течії, відомої за назвою, що говорить сама за себе, – «антипсихіатрія» (напрямок заснований південноафриканським лікарем і психотерапевтом Д. Купером). У своєму підході до психозу він поєднує проникливу критику західного суспільства з

новаторським психологічним розумінням цього стану [12].

Основні праці Р. Лейнга:

- «Розколоте Я»
(«*Divided Self*»);
«Я та інші»
(«*The Self and Others*»);
«Розум і насилля» («*Reason and Violence*», 1964)
«Голос досвіду» («*The Voice of Experience*», 1967);
«Вузлики» («*Knots*», 1971);
«Політика сім'ї» («*The Politics of Family*», 1969);
«Ти мене любиш?» («*Do You Love Me?*», 1976);
«Факти з життя» («*The Facts of Life*», 1976);
«Райська пташка» («*The Bird of Paradise*», 1964) та ін.

Найбільш влучно його характеризують такі слова: «Він був бунтівником і революціонером, лідером контркультури та гуру безумців, філософом і антипсихіатром, він повів за собою тисячі людей по всьому світу, він був одним з найвідоміших інтелектуалів 1960-х рр. і вже точно найвідомішим психіатром свого часу, його книги виходили мільйонними тиражами та були перекладені більш ніж двадцятьма мовами, його образ не сходив з телевізійних екранів Великобританії, а на його лекції, немов на рок-концерти, збиралися натовпи людей. І що найголовніше – він був одинаком: одним з найбільш публічних і одним з найбільш самотніх людей своєї епохи» [1].

Антипсихіатрія виражає типове для контркультури уявлення про людину та доводить до абсурду ряд положень феноменологічної психіатрії й екзистенціалізму. Цей ідейний рух виник на початку 60-х рр. ХХ ст. у Великобританії, та найповніше був розроблений саме у працях Р. Лейнга. Прихильники антипсихіатрії бачать своє завдання у викритті насилля людини над людиною в усіх його формах.

Антипсихіатрія займає особливе місце в межах екзистенційного психоаналізу, оскільки вона найбільш радикальна як політично, так і методологічно [12]. Ідеї Р. Лейнга є радикальним і революційним відходом від основного напрямку в психіатрії. «Душевно здорові» люди насправді не є здоровими, а психотики не настільки безумні, як це видається. Сучасне суспільство засноване на запереченні душі та суб'єктивного досвіду, цінності переживання; воно небезпечно

хворе, і психотики, які вважають його норми та цінності нестерпними, нездатні до них адаптуватися. «Наш сьогоднішній світ так само боїться внутрішнього світу, як і не усвідомлює його; не дивно, що коли тканина «реальності» цього світу проривається, і людина входить у інший світ, вона повністю губиться та лякається, зустрічаючи в інших людей одне лише нерозуміння» [3].

Найбільш повно антипсихіатрія була розроблена саме в працях Р. Лейнга.

Рональд Девід Лейнг народився в Глазго, Шотландія, 7 жовтня 1927 р. Пізніше він стверджував, що пам'ятає момент свого народження. Його батьки були бідними і не вельми освіченими, але гірше, що «вони ділили спільну емоційну порожнечу» [1]. «Скільки я себе пам'ятаю, – згадував Р. Лейнг, – я завжди намагався розібратися, що ж таке відбувається між цими двома людьми. Варто було мені повірити одному з них, і я вже не міг вірити іншому» [1]. Крім того, до підліткового віку його виховання було релігійним.

Якщо вірити самому Р. Лейнгу, його дитинство було глибоко нещасним, у чому він звинувачував «надмірно стриману та беземоційну матір», яка не вміла виражати любов навіть до єдиного сина [1]. Пізніше Р. Лейнг напише про неї: «...Озлоблена жінка, яка вийшла заміж за мого батька і вважала, що він міг би заробити більше та витягнути її з того пекла, в якому вона жила ...» [1]. У 1932 році (йому – лише 4 роки) вступив до граматичної школи для хлопчиків, де був одним з кращих з класичних дисциплін і музики. У дитинстві у Р. Лейнга майже не було друзів, проте дім постійно був наповнений музикою. У 1944 р. він отримав диплом Королівської музичної академії, у 1945 р. – королівського музичного коледжу.

«Нарівні з музикою одним із захоплень юного Р. Лейнга стало читання. З вікна його кімнати було видно Гованхіллську публічну бібліотеку, дах якої прикрашав кам'яний ангел. Для Рональда усі роки юності цей ангел уособлював мудрість, істину та дух свободи. Саме там, в цій бібліотеці, він проводив довгі години та цілі дні шкільних канікул. Так у нього розвинулася любов до книг і бажання їх писати: «Я занурився в безодні бібліотеки, від «А» до «Z», після того як зламав ліве зап'ястя, довгий час носив гіпс і не міг не тільки грати на фортепіано, а й бігати, грати в регбі та гольф, ганяти на велосипеді. Я читав. На цьому шляху я зустрівся з Фрейдом, К'єркегором, Марксом і Ніцше. У тому, що вони писали, я знаходив ідеї, що турбували мене ... Я хотів стати письменником, або,

скоріше, я вірив, що я був таким же письменником, як і вони, і що у мене є свого роду обов'язок, покликання стати письменником. Я вирішив, що до тридцяти я повинен обов'язково видати свою першу книгу»» [1]. «Чуйно сприйнявши настрій філософії С. К'еркегора, Р. Лейнг не оминув своєю увагою одну з центральних тем його творчості – відчай. Уявлення про те, що психічно хвора людина занурена в безодню відчаю, яке він згодом розвине в «Розколотому Я», а також розуміння шизофренії як шляху через відчай до справжності, що стало основною ідеєю «Політики переживання», своїми витокami багато в чому буде мати саме філософію С. К'еркегора» [1].

Після закінчення місцевого університету (1945–1951), отримання освіти та наукового ступеня з медицини («Медицина давала можливість не тільки стати вченим, а й звернутися до реальності, зіткнутися з народженням і смертю, з хворобою та болем, із соціальною дійсністю, вона дозволяла досліджувати людський розум. Тоді всі ці питання хвилювали Р. Лейнга. Тому він і вибрав медичний факультет університету Глазго» [1]). Навчаючись у ньому, він зацікавився проблемами чинників перетворення людей на керований довірливий натовп і зв'язку медицини та філософії, познайомився з роботами Е. Гуссерля, М. Бубера. Він працював психіатром в армії (1951–1953 рр.), потім – у госпіталі Гартнейвіл Глазго для душевнохворих з метою завершення своєї психіатричної освіти (тут він почав здійснювати експериментальний підхід до лікування, який назвав «Галасливою кімнатою» («Rumpus Room»), де пацієнти, хворі на шизофренію, проводили час у комфортній обстановці, носили звичний одяг, готували собі їжу, займалися творчістю, вільно спілкувалися один з одним і персоналом; у результаті їх стан покращився), одночасно вів активну викладацьку діяльність, читаючи курс лекцій на факультеті медичної психології місцевого університету. В 1954 р. отримує кваліфікацію психіатра. З 1956 по 1962 рр. Р. Лейнг займає високу посаду в знаменитій Тевістокському інституті людських стосунків у Лондоні, продовжує післядипломну освіту, відвідує лекцію М. Бубера та П. Тілліха, проводить перші дослідження сімей шизофреників (1956–1960 рр.), особливу увагу приділяючи оточенню психічно хворих людей, й у тому ж році завершує роботу над своєю першою книгою «Розколоте (розділене) Я» («*Divided Self*», 1957). У 1960 р., будучи психоаналітиком, відкрив приватну практику в Лондоні та став

експериментувати з наркотиками, особливо ЛСД [4].

Між 1962-м і 1965 рр. був керівником клініки Лангама в Лондоні, саме в цей час він заснував клініку Кінгслі Холл, де проводив унікальний експеримент з лікування психотичних пацієнтів без переважно медикаментозного впливу. Він продовжував цю діяльність, засновану на власній психотерапевтичній філософії, що базувалася на гуманному ставленні до психічно хворих, у Філадельфійській асоціації – організації, що займається проблемами психозів і зосереджується на терапії, а також на освітній діяльності серед професіоналів та громадськості за допомогою лекцій і публікацій [12]. На особливу згадку заслуговує та обставина, що в 1971 р. Р. Лейнг з родиною провів рік на Цейлоні, вивчаючи буддизм Тхеравади та техніку Віпассана-медитації. У тому ж році він «відвідав Індію, де протягом трьох місяців навчався у індуського аскета Гангроті Баба, який посвятив його в культ індійського божества Калі, вивчав санскрит і відвідав Говінду Лама, який був для Тімоті Лірі, який долучав західну молодь до експериментування з ЛСД, гуру [лейб]. Повернувшись у 1972 р. до Лондону, Р. Лейнг продовжив працювати психіатром і психоаналітиком, здійснив поїздку до США, де прочитав цикл лекцій. В останнє десятиліття його професійна активність включає написання книг, приватну практику, консультування та читання лекцій [3].

Творчість Р. Лейнга дослідниками [2] досить чітко ділиться на три періоди.

I. *До антипсихіатрії*. «Розділене Я». Протягом тривалого часу в майстерності Р. Лейнга-психіатра не було нічого, що б принципово відрізняло його від колег, за виключенням розуміння світу психічно хворих. Це період вивчення психологічних причин шизофренії, спроби показати «зрозумілий перехід» від «здорового шизоїдного способу буття-в-світі до психотичного способу буття-в-світі». У результаті Р. Лейнг зрозумів, що важко виявити «ознаки та симптоми» психозу в людей, з якими він вів бесіду. Передумовою до спроби Р. Лейнга зрозуміти переживання своїх пацієнтів, смисл їх дій, і показати, що світ психічно хворого зрозумілий і по-своєму природний, була емпатійність вченого: «Дивитися на пацієнта, слухати його, бачити «ознаки» шизофренії (як «хвороби») та дивитися і слухати його просто як людину – значить бачити та чути абсолютно по-різному» [9]. Р. Лейнг відкрив для здорової свідомості двері у шизофренію, які були замкнені стіною нерозуміння [2].

II. *Антипсихіатрія*. «Політика переживання (досвіду)». Шістдесяті роки для Р. Лейнга – період антипсихіатрії. Ключовий момент тут – протест проти зовнішнього світу. Крім того, Р. Лейнг поставив за мету показати, що через двері психотичного стану в переживання входять трансценденції та релігійний досвід. Вчений доводить, що життя людини небайдуже для інших, не може їх не стосуватися. Інші завжди є джерелом переживання; переживання не може не мати стосунку до інших. Інші існують всередині суб'єкта, хоча ніколи цього не бачать. Вони відкидають переживання, співпереживають йому, усвідомлюють його чи ні, розуміють чи ні факт, що воно є. Нарешті, вони репресують переживання, прикладом чого є сучасна наука, особливо психіатрія. Будучи приреченою на екзистенційну самотність, людина приречена на самотнє переживання, яке завжди належить лише їй, але завжди має відношення до інших [2]. У «Політиці переживання» шизофренія представлена як те, чого не вистачає цьому суспільству, що йому потрібно прийняти, ввести у сферу загальної духовності. Поки ж шизофреник знаходиться поза суспільством, тим гірше для суспільства. На думку О. Косілової, головне питання антипсихіатрії – один з істотних конфліктів нашого світу – кардинальне протиріччя між: 1) розумом, що мислить логічно та прагне як до розуміння світу, так і до організації суспільства; 2) пошуками людиною Бога, що кореняться в духовній несамоодостатності людини, її прагненні належати та служити не собі, а чомусь вищому, проявом чого є релігійне почуття – цей конфлікт залишився [2]. У 70-ті рр. Р. Лейнг вже не ставив мету звести здорових з розуму, поступово звернувшись до аналізу науки, своєї діяльності та себе.

III. *Від антипсихіатрії*. «Факти життя». Розрив з Д. Купером через релігійні незгоди. Для Р. Лейнга релігія дуже важлива, особливо буддизм (Р. Лейнг їздив стажуватися в буддистських монастирях на Шрі-Ланці). Саме на цьому базувалося застосування з метою лікування шизофренії регресії до стану: 1) дитинства; 2) немовляти; 3) внутріутробного; 4) дозачаточного; 5) до-реінкарнаційного... [2]

Стаття «Серія та нексус в сім'ї» описує сім'ї двох видів: серія (де всі байдужі один до одного) та нексус (де всі один одного мучать). «Ти мене насправді кохаєш?» – існує для того, щоб мучити читача тим, чим герої мучать один одного. Наукові книги Р. Лейнга говорили ясно те, що можна було сказати, художні – показували те, що він сказати не міг [2]. У восьмидесяті роки Р. Лейнг писав в

основному художні твори та публіцистичні книги, головна тема яких – філософія науки. Найяскравіша з них «Факти життя» (1976 р.).

Звернемося до поглядів Р. Лейнга.

«Розколоте Я», за твердженням О.А. Власової, «відрізняється від усіх інших робіт Р. Лейнга за стилем і за змістом. Тут Р. Лейнг, вже цікавлячись комунікацією та простором міжособистісного спілкування, розглядає ці теми виключно у внутрішньому плані особистості. Це найменш політизована і декларативна його книга» [1]. Уже в цій книзі він позначає «важливість дослідження комунікації в психіатрії та підкреслює, що саме з порушенням комунікації пов'язана постановка психіатричного діагнозу: «... Я вважаю, що нормальність або психоз перевіряються ступенем схожості двох особистостей, одна з яких за спільною згодою є нормальною... «Психічно хворий» – це ім'я, яке ми даємо іншій особистості при роз'єднаних взаєминах певного роду. Тільки через це міжособистісне роз'єднання ми починаємо ... шукати аномалії в графіках електричної активності її мозку» [1].

У «Розколотому Я» вчений відходить від вузької клінічної проблематики та намагається осмислити природу внутрішньо суперечливої «нещасливої свідомості», пов'язані із цим питання самотності, утрати сенсу життя, морального конформізму в контексті ідей і уявлень екзистенційної феноменології [9]. Як вважає сам Р. Лейнг, основною метою його дослідження було виділення особливо абсурдної, суперечливої логіки розвитку «нещасливої свідомості», що має свої специфічні джерела та деградацію, яка закінчується остаточним розпадом особистості. Тут Р. Лейнг робить спробу не просто викласти свої погляди на психіатрію, але, що головніше, показати читачу внутрішній світ шизофреніка, парадоксальний і логічний водночас. Етимологічно слово «шизофренія» складається з двох частин: «schizo» – «розколюю» та «phrenos» – «душа чи серце». У цьому сенсі шизофренік – той, у кого розбите серце. Навіть розбиті серця можна відремонтувати, якщо впустити їх у своє серце, проте це екзистенційне розуміння шизофренії містить мало спільного з клінічним обслідуванням [12, с. 167].

Р. Лейнг звертається, за словами О. А. Власової, «до найболючішого, до переживань психічно хворої людини, її досвіду, її погляду на світ, її безпосереднього оточення та переживання нею

самої себе. Вчений пропонує почати з людини, її буття, оскільки, як він зазначає в одному зі своїх інтерв'ю, «якщо хтось стоїть по той бік прірви, він не перестає бути людиною». Для досягнення цієї мети він обирає виключно описову стратегію... звернувшись... до опису цілісності людського буття. Ця цілісність, на його погляд, існує до і глибше будь-яких наукових і філософських теорій, методів дослідження та терапевтичних підходів, тому вимагає першорядної уваги. Кірк Шнайдер зазначає, що саме в русі до цілісності (вже в «Розділеному Я») помітний вплив на Р. Лейнга екзистенційної феноменологічної традиції, який виражається в увазі до 1) цілісної людини на протигагу приватним процесам; 2) людини в її специфічному світі або життєвому контексті, 3) людського буття у ставленні до екзистенції або творення» [1].

Ще в стародавності сформувався уявлення, відповідно до якого, однією з причин самотності людини, неможливості знаходження нею гідного місця серед людей, налагодження з ними хороших відносин є внутрішня суперечливість, розірваність свідомості індивіда. Р. Лейнг розвиває свої погляди, перенісши інтерес, як свого часу Г. Гегель, на питання про умови виникнення внутрішньо суперечливої, що завжди знаходиться в розладі із собою й іншими людьми, «нещасливої свідомості». Заслугою Г. Гегеля, на думку Р. Лейнга, була розробка історико-феноменологічного підходу, що дозволив пов'язати внутрішню суперечливість і нещасливість з певною стадією розвитку свідомості. Іншими словами, проблема внутрішньо суперечливої, «нещасливої» моральної свідомості виступає у філософії Г. Гегеля як проблема розвитку історично визначеної форми свідомості [12, с. 167-168].

У центрі уваги Р. Лейнга знаходиться історично визначений тип «нещасливої свідомості» – шизоїдна особистість. Термін «шизоїдний» застосовується до індивіда, цілісність переживань якого розщеплена подвійним чином: це людина, в якій порушені зв'язки не тільки з навколишнім світом, іншими людьми, але розрив існує і з самою собою. Вона відчуває себе безвихідно самотньою й ізольованою. Її сприйняття власного Я розколоте та суперечливе, внутрішня мотивація своєї поведінки, інтерпретації поведінки та ставлення до неї інших людей надзвичайно складні, суперечливі та заплутані. Виникнення шизоїдної свідомості, відповідно до думки Р. Лейнга, обумовлено зіткненням споконвічно морального та гуманного (у розумінні екзистенційної філософії) суб'єкта із суспільством, кон-

фліктом між справжністю екзистенційного буття та недійсністю природно-соціальної реальності. Основний зміст свого життя та «нешасну свідомість» вчений переводить у площину боротьби із собою, усвідомлює протиріччя між «істинним (справжнім)» внутрішнім Я та зовнішньою соціальною роллю, «маскою» [12, с. 169].

«Шизофренія» – це діагноз-ярлик, який одні люди клять на інших. Це не доводить, що процес, що відбувається у психіці особистості, є психопатологічним, але встановлює соціальний факт віднесення людини до одного з Них [9].

Проте, Р. Лейнг пише: «Шизофреник справді може бути безумним. Він втратив глузд. Але він не хворий... ми, будучи душевно здоровими, перебуваємо не при власному розумі. Розум – це те, чого не усвідомлює еґо. Ми не усвідомлюємо свій власний розум. Наш розум – це не несвідоме. Наш розум усвідомлює нас самих... Розум, про який ми самі не знаємо, знає про нас. Саме ми – не при своєму розумі. Нам немає необхідності не усвідомлювати свій внутрішній світ» [3].

Під «внутрішнім», як зазначає Р. Лейнг, він розуміє «всі ті реалії, які зазвичай не мають «зовнішнього», «об'єктивного» існування, – реалії уяви, снів, фантазій, трансів, реалії станів медитації та споглядання, реалії, про які сучасна людина безпосередньо частіше за все абсолютно не знає» [3]. Однак, як зазначає вчений, «більшу частину часу ми взагалі не усвідомлюємо його існування» [3], хоча дехто входить у нього «без провідників» і, втрачаючи можливість відрізнити внутрішнє від зовнішнього, позбавляються здатності адекватно функціонувати у реальності. Тоді як, на думку Р. Лейнга, «процес входження в інший світ із цього світу та повернення у цей світ зі світу іншого так само «природній», як смерть, пологи чи власне народження. Але в нашому сьогоdnішньому світі, який настільки ж жахається внутрішнього світу, як його не усвідомлює, не дивно, що, коли «реальність» ... проривається і людина входить в інший світ, вона повністю втрачає самовладання та лякається, зустрічаючи в інших людей одне лише нерозуміння» [3].

Характерною рисою англійської екзистенційної психології є звертання до герменевтики та до теорії мови, зокрема, використання ідей лінгвістичного номіналізму Людвіґа Вітгенштейна (L. Wittgenstein). За Р. Лейнгом, суспільство впливає на індивіда через мову,

руйнуючи первісні значення та змісти його внутрішнього світу – екзистенції (екзистенційний контекст буття-в-світі). Пануюча культура та характерна для неї відчужено-раціоналізована мова та спосіб мислення витісняють у свідомості індивіда безпосередні значення всього того, що складає для нього буття-в-світі. Так, при спілкуванні з іншими людьми та навіть у внутрішньому монологі сучасна людина виражає свою діяльність і поведінку інших людей, як правило, у безособових термінах офіційної моралі й ідеології, знеособлених поняттях психології, зводить їх до формальних соціальних ролей. У результаті внутрішній світ індивіда представляє руїни, не пов'язані з екзистенційним контекстом шматки інформації, заплутані та суперечливі образи масової культури, уривки новин, команд, гасел, закликів [12, с. 169].

Така ситуація вступає, за Р. Лейнгом, у протиріччя з природною спрямованістю людини до цілісності світосприймання, до нерозділеної на об'єкт-суб'єкт єдності буття-в-світі. Тому подальший хід подій полягає в тому, що розколота шизоїдна особистість включається в безвихідну діяльність, що полягає в спробах пов'язати привнесений суспільством у свідомість зміст із контекстом її екзистенційного буття. У свою чергу, це приводить до створення химерних і протиприродних розумових конструкцій, що сприймаються з боку як шаленість, прояв шизофренії. Покалічений цивілізацією сучасного суспільства індивід стає суб'єктом антигуманних ідей і соціальних рефлексів, що сприяють його подальшому відчуженню. Р. Лейнг виступає проти руйнівного впливу культури сучасного суспільства на внутрішній світ людини, що сприяє його деперсоналізації. Суспільство для Р. Лейнга виступає тільки як умова несвободи людини, а життєве призначення індивіда бачиться в тому, щоб культивувати власну дійсність [12, с. 170]. У нестабільному суспільстві людина, на думку Р. Лейнга, біжить до різних нір у землі, тікає в ролі, статуси, ідентичності, міжособистісні стосунки. «Ми намагаємося жити в замках, які можуть бути лише повітряними, тому що в соціальному космосі відсутній твердий ґрунт, на якому їх можна було б будувати» [3].

Своєрідність підходу Р. Лейнга полягає в тому, що він спробував представити, вибудувати, поєднати різні аспекти існування, переживання, ставлення «нешасливої свідомості» до себе, до оточуючих, до світу в цілому у вигляді процесу, безперервного внутрішньо суперечливого руху, перетворення, розвитку. Звичайно,

«людська реальність», як вона сприймається та переживається особистістю, традиційно зображується в екзистенційній філософії як життєвий, емоційно насичений, драматично напружений процес, пов'язаний із постійним вибором, вирішенням, щоденним пошуком смислу повсякденного існування. Однак Р. Лейнг розглядає тіньову, девіантну форму розвитку цього процесу, здійснювану «нещасливою свідомістю» тільки почасти усвідомлено та вільно, а, по суті, несвідомо. Британський психіатр-екзистенціаліст відзначає, що основний смисл свого життя, що полягає, на його думку, в спонтанному, мимовільному пошуку реальності, життєвості, цілісності свого існування у світі, «нещаслива свідомість» переводить у площину боротьби із собою, зі своїми почуттями (тілом) і розумом, усвідомлює її як протиріччя між «внутрішнім», «щирим» «Я» і зовнішньою персональністю, вимушеною соціальною роллю, «маскою» – «системою помилкових “Я”» (false self system) [12, с. 170-171].

Задачу екзистенційного психоаналізу Р. Лейнг бачить у тому, щоб донести до «нещасливої свідомості» «те, чим є «її світ» і який спосіб її буття в ньому», та тим самим поставити її перед можливістю вільного вибору іншого модусу існування у світі. Успішність екзистенційної терапії, за Р. Лейнгом, визначається здатністю робити це ефективно [9].

Будучи відірваною від «свого світу», від самої себе, утративши відчуття цілісності, життєвості, реальності, тривалості свого існування, ставши, як вважає Р. Лейнг, «онтологічно невпевненою особистістю», «нещаслива свідомість» постійно відчуває тривогу. «Онтологічно упевненою» він називає особистість, що усвідомлює свою цілісність, спокійно зустрічає життєві негоди. Здатність бути автономною індивідуальністю Р. Лейнг вважає головною умовою «онтологічної упевненості», що наділяє людину одночасно самоідентичністю та здатністю спілкуватися з іншими. «Онтологічно невпевнена особистість» постійно стурбована збереженням самої себе, «повсякденні обставини життя загрожують її низькому порогові впевненості». «Онтологічна непевність» відчувається як безупинна наявність погрози власному існуванню як особистості; як тривога, передчуття катастрофи; відсутність сильного й очевидного відчуття даності власної екзистенції [12, с. 172].

Р. Лейнг виділяє й описує три основні, з його погляду, форми тривоги, що пронизують повсякденне життя «нещасливої

свідомості», змушуючи її при цьому страждати, безупинно знаходитися в суперечливому, нестійкому стані. Це – «поглинання» (engulfment), «прорив» (implosion), «скам'яніння» (petrification) [12, с. 172-173].

Поглинання. «Нещаслива свідомість» постійно боїться (і це здається Р. Лейнгу цілком природним) бути поглиненою у спілкуванні іншою особистістю, цілком розчинитися в ній і тим самим остаточно втратити себе, свою самість. «Неупевненість у власній ідентичності, – пояснює Р. Лейнг, – робить індивіда вразливим у тому чи іншому спілкуванні». Погроза «поглинання» переживається «нещасливою свідомістю» в найрізноманітніших ситуаціях. Наприклад, вона безупинно побоюється будь-якого аналізу (оцінки) свого внутрішнього світу та поведінки, її охоплює страх бути коханою чи любити самій. Явно, легально «нещаслива свідомість», може бути, і прагне до спілкування, взаєморозуміння, любові, але в той же час завжди несвідомо боїться цього, почуває себе непевно, коливається, немов людина на краю прірви. За Лейнгом, «нещаслива свідомість» знає тільки один вірний засіб, щоб уникнути «поглинання»: утеча від інших, самоізоляція [12, с. 173]. «Так, замість єдності двох полярностей – незалежності та спільності з іншими, – які існують для цілісної особистості, – підсумовує Р. Лейнг, – приходить непримиренна антитеза: повна втрата себе в іншому чи повна самотність» [9].



Прорив. Однак на самоті почуття «онтологічної непевності» не залишає «нещасливу свідомість», щоправда, тепер воно набуває іншої форми, переживається інакше. За Р. Лейнгом, будучи наодинці із собою, нещасливий індивід ще сильніше відчуває внутрішню порожнечу, спустошеність, стан внутрішнього вакууму. В той же час навколишня реальність сприймається ним як щось невідомо-жахливе, загрозливий прорив, проникнення усередину. «Нещаслива свідомість» починає боятися, що цей прорив, заповнення остаточно зруйнують її, людина втратить себе. Отже, на індивіда починає діяти якби протилежна сила. «Саме

оточення, – пояснює Р. Лейнг, – загрожуючи поглинанням і проривом, жене із самотності» [12, с. 173]. Тепер уже «нещасливій свідомості» уявляється, що інші вкрай необхідні їй для заповнення власного існування, ідентичності, екзистенції. Перед її внутрішнім поглядом відкриваються «захопливі перспективи спілкування».

Скам'яніння. Спілкування загрожує «нещасливій свідомості» не тільки «поглинанням», але й деперсоналізацією, говорячи метафоричною мовою Р. Лейнга, «можливістю стати не більш, ніж річчю (каменем), у світі іншого, без якого-небудь власного життя». Звичайно, було б ілюзією, міркує Р. Лейнг, припускати, що існує така сфера людських взаємин, де був би відсутній ризик хоча б часткової деперсоналізації, неадекватного сприйняття однієї особистості іншою. Однак для «нещасливої свідомості» з її низьким порогом «онтологічної непевності», непевненістю у власній ідентичності такий ризик не просто існує, а переростає у погрозу власному існуванню. В перспективі такої небезпеки «нещаслива свідомість» мимовільно уявляє, що будь-який активний і самостійний індивід несе в собі потенційну загрозу, свідомо небезпечний. Страх викликають і міжособистісні відносини: «Якщо хтось сприймає іншого як вільного агента, то він відкритий для можливості бути сприйнятим як об'єкт досвіду іншого, а тим самим – утратити власну суб'єктивність. Йому загрожує можливість стати не більш, ніж річчю у світі іншого, без якого-небудь власного життя» [12, с. 174]. Щоб уникнути можливості стати річчю, «скам'яніння» «нещаслива свідомість» розробляє, за Р. Лейнгом, своєрідну «техніку безпеки», суть якої полягає у випереджаючій деперсоналізації інших [12, с. 173]. Проте, й у цьому випадку, як показує Р. Лейнг, «нещаслива свідомість» не може уникнути внутрішніх протиріч, потрапляє у своєрідне замкнуте порочне коло: «чим більше вона перетворює інших на «об'єкти», тим меншою стає її власна безпека» [9].

Отже, «поглинання» означає, по суті, страх індивіда бути зрозумілим, улюбленим; «зіткнення» (прорив) – острах спустошення в результаті зіткнення із зовнішнім світом. «Петрифікація» має два значення: це страх перед можливістю бути оберненим на робота, автомата без особистісної автономії та магічне обертання навколишніх на камінь, ігнорування їхньої суб'єктивності. Онтологічно непевнені особистості не відчують «ні спорідненості» з ким-небудь, «ні відокремленості» у звичайному

розумінні. Боязнь інших людей парадоксально поєднується у них з підвищеною потребою в їх присутності.

Основною технікою для індивіда, що тривожиться за власну автономність, за Р. Лейнгом, стає випереджаюча деперсоналізація інших. Але в результаті індивід потрапляє в замкнуте коло, тому що, чим більше він перетворює інших на об'єкти, тим меншою стає його власна «онтологічна впевненість». Онтологічна впевненість – це відчуття людиною своєї присутності у світі як реальної, живої, цілісної й, у часовому смислі, неперервної особистості. За Р. Лейнгом, нормальне відчуття реальності відповідає нормальному рівню впевненості: «Якщо досягнуто положення первинної онтологічної безпеки, звичайні умови життя не становлять постійної загрози власній екзистенції людини. Якщо ж така життєва основа не досягнута, звичайні умови повсякденного життя представляють собою незмінну смертельну загрозу» [9, с. 37]. Відсутність онтологічної впевненості виявляється, насамперед, у деперсоналізації (втраті відчуття реальності себе): невпевнена людина відчуває себе слабкою, порівняно з оточуючими, – та феномені відриву свідомості від тіла, ототожненні власного Я зі свідомістю. Цей відрив Р. Лейнг інтерпретує як спробу справитися з «базисною непевністю» [12, с. 178-179].

Аналізуючи структуру «нещасливої свідомості», Р. Лейнг виділяє «невтілене Я» (unembodied self). Його загальні характеристики найкраще можна виявити в порівнянні з іншим, у певному змісті протилежним: «утіленим Я» (embodied self).

«Утілене “Я”» відчуває, що складається з плоті, крові та костей, воно біологічно життєздатне та реальне, це буття своїм тілом, його бажаннями, потребами, почуттями задоволення та невдоволення. Воно не стільки здійснює вчинки, скільки діє під впливом афектів, потягів, потреб тіла. Це не означає, вважає Р. Лейнг, що «утілене Я» позбавлене індивідуальності, навпаки, воно володіє певними природними задатками й особливостями, характерними рисами темпераменту. «Утілене Я» любить, свариться, ненавидить, але при усьому цьому в нього якби відсутній внутрішній світ, у всякому разі, він виглядає вкрай розпливчасто та неясно. «Втілене Я» не є особою у традиційному змісті цього слова. За Р. Лейнгом, воно скоріше деяка система персоніфікованих вітальних сил, і в цьому плані його структура відносно цілісна. Буття своїм тілом не охороняє «утілене Я» від протиріч і страждань, відчуття безглуздості існування, однак воно переживає їх інакше,

ніж «нещаслива свідомість» («невтілене Я»). Отже, в індивіда початково є переживання свого тіла як основи, на якій він може бути особистістю разом з іншими людьми [12, с. 174].

«Невтілене “Я”». У цьому випадку індивід ототожнює себе, за Р. Лейнгом, зі своєю свідомістю, а тіло сприймає як один з об'єктів зовнішнього світу, але не як зосередження своєї індивідуальності. Тіло стає для «невтіленого Я» оболонкою, зовнішнім, помилковим проявом «внутрішнього», «щирого Я». Таким чином, «невтілене Я» уже не бере особистої участі в діях свого тіла, а стає чи індиферентним, чи пристрасним спостерігачем за його життям; створює за допомогою уяви далекі від реальності образи, розвиває складну систему відносин із власним тілом, намагається «створити ставлення до інших особистостей і речей у власних межах, без якого-небудь звертання до зовнішнього світу осіб і речей. Індивід виробляє мікрокосмос у самому собі» [9]. Виникає своєрідна структура буття-в-світі, що представляє собою суперечливу єдність «внутрішнього Я» та зовнішньої персональності, буття-для-себе та буття-для-інших [12, с. 175].

Така відокремленість «Я» від тіла, за Р. Лейнгом, закономірно приводить до того, що «невтілене Я» починає принижувати значення почуттєвих даних, безпосередніх вражень, «будувати відносини з іншими особистостями та предметами дійсності без якого-небудь звертання до зовнішнього, даного у відчуттях світу» [9]. В результаті «невтілене “Я”» створює особливий внутрішній простір інтимної суб'єктивності, що намагається зберегтися в спілкуванні з іншими, виробляючи для цього цілу систему «помилкових “Я”». Постійно відчуваючи напругу від такої «пристосувальної деградації» свого «щирого Я», «нещаслива свідомість» («невтілене “Я”»), за Р. Лейнгом, закономірно прагне до самоізоляції. З одного боку, вона відчуває себе всемогутньою у своїй відірваності від реального світу, інших людей, але, з іншого боку, – ця уявна всемогутність незмінно змінюється почуттями порожнечі та безсилля [12, с. 175-176].

Розкол між «своєю внутрішньою фантазією та реальним зовнішнім світом заснований, згідно Р. Лейнга, на розщепленні на справжнє і хибне Я. При цьому розщепленні як помилкове, так і справжнє Я стають відчуженими: маска не пов'язана з внутрішньою сутністю, а фантазія не вкорінена у зовнішньому світі. Метою людини стає прагнення «стати чистим суб'єктом без будь-якої

об'єктивної екзистенції». Р. Лейнг називає цей стан станом хаотичного небуття. Небуття хаотичне, тому що Я не може бути абсолютно зруйнованим. Воно, безсумнівно, продовжує існувати, тому позиція онтологічно невпевненої особистості – це входження у стан небуття з метою зберегти буття» [1].

Шизоїд створює цілу систему «помилкових Я», що заміняють йому при взаємодії з іншими людьми його «внутрішнє Я», приховане від усіх і невітлене. З одного боку, він відчуває себе всемогутнім у своїй відстороненості від реального світу. «Уявленими достоїнствами, – пише Р. Лейнг, – є безпека для “щирого Я”, ізоляція, а тому свобода від інших, самодостатність і контроль» [9]. Але неминучим наслідком ізоляції виявляється почуття порожнечі: закрите Я не може збагачуватися із зовнішнього досвіду, тому його внутрішній світ усе більш збіднюється. Тільки в ізоляції шизоїд відчуває себе в безпеці: індиферентність стосовно людей і речей, перетворення інших особистостей на об'єкти, необхідні для нього, щоб зберегти власне Я [12, с. 179].

На думку Р. Лейнга, відповідальність за суперечливе структурування психіки дитини лежить на батьках, що позбавляють її свободи, можливості бути собою, причини його встановити неможливо. Деспотичний натиск призводить до того, що дитина починає використовувати одну з можливих форм психологічного захисту, знаходячи почуття відносної безпеки, внутрішнього морально-психологічного комфорту в уявленні, що усе, що вона робить, вона робить, не будучи собою. Провина батьків, думає Р. Лейнг, швидше, в тому, що вони не зрозуміли, що їх дитина онтологічно невпевнена, хоча в принципі могли б це зробити [12].

«Трагічний парадокс полягає в тому, – пише Р. Лейнг, – що, чим більше зусиль захисту «Я» на цьому шляху, тим більше воно руйнується. Наступне явне руйнування та розчинення «Я» в шизофренічному стані відбувається не через атаки ворога ззовні (дійсні чи передбачувані), але через спустошення, викликане самими захисними маневрами» [9].

Із цього моменту, як вважає Р. Лейнг, цілісна організація її буття-в-світі зупиняється на поділі «внутрішнього “Я”» та «зовнішньої» персональності. Дитина починає життя в повній упевненості, що її Я та її зовнішня роль, маска, персональність – дві різні речі. Надалі дитина («невітлене “Я”») спонукається до прийняття такого модусу буття-в-світі тим, що, будучи собою, вона

відчуває страх, непевність у собі, почуття провини – стани, які вона у певній мірі знімає, починаючи грати яку-небудь очікувану від неї роль. Тому життєвий ідеал «нещасливої свідомості» виключає ризик безпосереднього, сердечного, спонтанного спілкування. Тобто, презентуючи себе у спілкуванні з іншими людьми, така особистість не допускає саморозкриття. Як актор, вона прагне бути трохи відстороненою від своєї поведінки, тієї ролі, яку грає в повсякденному житті. Вона бажає почувати себе «хазяїном ситуації, свідомо контролюючою усі свої дії та прояви, точно розраховуючи ефект їхнього впливу на оточуючих. Немає заперечень, що саме в період виховання формуються суб'єктивні передумови виникнення «нещасливої свідомості»» [9]. Однак Р. Лейнг не правий, на думку Ю. В. Тихонравова, у тому, що двоїста, суперечлива у своїй основі свідомість виникає в результаті виключно внутрішніх, захисних перебудов, що виявляються у феномені відриву свідомості від тіла, Я – від зовнішньої персональності. У Р. Лейнга виходить, що завдяки деспотичному натиску батьків діти як би самі винаходять, відкривають для себе такі норми поведінки, як розважливе догідництво, лицемірство, починають свідомо протиставляти внутрішні та зовнішні оцінки, прагнуть контролювати свої почуття, спонукання та дії якби з глибини схованого, інтимного «Я» і т. ін. Р. Лейнг випустив з уваги, що двоїста свідомість із властивою їй системою норм, ціннісних орієнтації, механізмів морально-психологічної саморегуляції є феномен соціально-культурний і, отже, історичний. І якби сучасне суспільство не мало певних понять, то їх не було б у числі індивідуальних самооцінок і моральних установок дитини [12].

Стан дисоціації тіла та свідомості, за Р. Лейнгом, властивий і не шизоїдним індивідам, особливо в загрозливих ситуаціях, яких немає можливості уникнути (війна, концтабір і т. ін.). Але у шизоїдів це не тимчасовий стан, а базисна орієнтація в житті. Світ шизоїда «є світом, що загрожує з усіх боків його буттю і з якого немає виходу». З поділом «внутрішнього Я» та тілесного, «помилкового “Я”», сприйняття та дія виявляються переданими останньому. Тому світ відчувається як нереальний, а все, що стосується сприйняття та дій, – як помилкове, марне та безглузде. Реальність світу та власна реальність знаходяться в нормальної людини у відношенні взаємного потенціювання; для шизоїда взаємозбагачення цих двох реальностей стає неможливим, тому що кожне зіткнення зі світом

загрожує поглинути «внутрішнє “Я”», шизоїд боїться вийти за межі створеної ним самим шкарлупи. Уявлювані світи, фантазія заміняють реальність, він усе більше спілкується з фантастичними образами, а не реальними людьми. Свобода, що настільки ним оберігається, стає прокльоном. Р. Лейнг уживає тут сартрівський образ «приреченості на свободу» [12, с. 180].

Р. Лейнг детально описує поступове розщеплення як «щирого», так і «помилкового Я». «Внутрішнє Я» в усе більшій мірі спустошується, стає фантомом, на місце якого приходять юнгівські «архетипічні сили».

Шизофренія є процесом розпаду свідомості, що веде до повної дезінтеграції, до гіпотетичної свідомості, яку Р. Лейнг називає «хаотичним не-сущим». Оскільки кожне зіткнення зі світом загрожує поглинути «внутрішнє Я», шизоїд боїться вийти за межі власне створеного світу [12, с. 180].

Завершується «Розколоте Я» описом «історії Джулії», що було першим свідченням неабиякого літературного таланта британського психіатра.

Репутація Р. Лейнга як професіонала-психіатра пов'язана, насамперед, з умінням описувати психічні розлади своїх пацієнтів. Йому віддають належне і його критики – психіатри, які визнають, що Р. Лейнг домагався успіху при лікуванні, здавалося б, безнадійних хворих-психотиків. Але серед читачів його книг і статей професіонали-психіатри складають відносну меншість. Багато в чому популярність його книг заснована, насамперед, на тому, що їхній автор виступає як критик сучасної цивілізації. Роботи Лейнга викликали більший інтерес у філософів, богословів, соціологів, письменників [12, с. 180].

Сучасна психопатологія, заявляє Р. Лейнг, у всіх її формах дає перекручене уявлення про внутрішній світ хворого. Він вважає, що «психіатри не приділяють належної уваги внутрішнім переживанням психотиків, оскільки вважають їх незрозумілими та патологічними. Однак ретельне спостереження та вивчення показують, що ці переживання мають глибокий сенс і що психотичний процес може бути цілющим» [3]. Тому «психотики у багатьох відношеннях можуть навчити психіатрів більшому, ніж самі психіатри своїх пацієнтів», а «психіатрична церемонія» обстеження, діагнозу та лікування принижує клієнта як людську істоту та перешкоджає цілющому потенціалу його процесу» [3]. Єдиною можливою

формою збагнення особистісного в людині він вважає екзистенційну феноменологію, що «артикулює те, чим є світ іншого та який спосіб його буття в ньому» [9].

Р. Лейнг зазначає, що «основні клінічні терміни для позначення божевілля, яке досі не вдалося пов'язати з жодними органічними ушкодженнями, – це шизофренія, маніакально-депресивний психоз та інволюційна депресія». Зовні вони проявляють різні форми поведінки, які сприймаються нашим суспільством як відхилення від норми. «Люди поводяться так тому, що переживають самих себе по-різному». Р. Лейнг зосереджується на «екзистенційному значенні такого незвичайного переживання себе» [3].

Переживання вважається божевільним, зазначає вчений, коли воно виходить за межі нашого здорового глузду, загальноприйнятого смислу. Однак таке переживання веде до нового досвіду.

Далі Р. Лейнг значну увагу приділяє опису переживань психотика, що «тягне за собою втрату традиційних основ «сенсу» навколишнього світу, який всі ми поділяємо»: «Колишні значення раптом виявляються безглуздими; існуючі відмінності між уявою, сновидінням і зовнішнім сприйняттям здаються більше непридатними. Зовнішні події можуть видаватися магічно викликаними уявою. Сни можуть сприйматися як прямі повідомлення від інших; уява може представлятися об'єктивною реальністю» [9].

Але найбільш радикальним є потрясіння самих онтологічних основ. «Буття феноменів зсувається, і феномен буття може більше не поставати перед нами таким, як раніше. Людина занурюється в порожнечу небуття, в якій тоне. Вона втрачає опору, їй немає за що вчепитися, за винятком ... небагатьох спогадів, імен, звуків, одного або двох об'єктів, що залишаються сполучною ланкою з давно втраченим світом. Ця пустота може бути не порожньою. Її можуть населяти видіння та голоси, тіні, дивні форми та примари. Жодна людина, яка не пережила на власному досвіді, наскільки нематеріальним може бути показний блиск зовнішньої реальності ... не здатна повністю уявити собі піднесені та гротескні прояви, які можуть заміщати її або існувати з нею поряд» [3].

Коли людина божеволіє, відбувається глобальне зміщення її позиції по відношенню до всіх сфер буття. Центр її переживань зміщується від его до Самості. Мирський час стає всього лише сюжетним, тільки Вічне має справжнє значення. Однак божевільний

перебуває в сум'ятті. Він плутає его із самістю, внутрішнє – із зовнішнім, природне з надприродним. Проте вона часто може бути для нас – навіть за посередництвом свого жалюгідного, роздробленого стану – глашатаєм сакрального» [3].

Насправді «божевілля» є характеристикою міжособистісних відносин, що виникає в залежності від зрозумілості чи незрозумілості для нас суджень і дій іншої людини. Здоров'я визначається загальною згодою, але ми починаємо називати людину «психотиком» чи «божевільним» при радикальній розбіжності з нею в оцінці тих чи інших мотивів, дій, інтенцій. Духовне здоров'я, підкреслює Р. Лейнг, «у значній мірі визначається здатністю адаптуватися до зовнішнього світу – міжособистісному світу та сфері людських спільнот» [3]. А, враховуючи обставину, що зовнішнє відчужене від внутрішнього, будь-яке усвідомлення внутрішнього світу небезпечне.

Дані природничих наук відкидаються Р. Лейнгом: вони нічого не можуть сказати нам про психічне захворювання, тому що хворіє особистість, що принципово не зводиться до тих чи іншим фізичних, хімічних чи фізіологічних параметрів. Критика Лейнгом тих західних психіатрів, що бачать у хворій людині щось схоже на зіпсований механізм, який можна полагодити за допомогою фармакологічних препаратів, електрошоку та схожих засобів, безумовно, має сенс. Правий він і в тому, що оцінка дій, мотивів, суджень людини з боку оточуючих визначає, чи будуть її вважати цілком нормальною чи такою, що заслуговує на поміщення до психіатричної лікарні [12].

Р. Лейнг не тільки закликає «учитися в шизофреніка», що стає у його розумінні провідником в інші стани свідомості, закриті для «людини повсякденності», пересічної, але й організує одну з перших у світі «альтернативних клінік» для психотичних пацієнтів, де домагається серйозних успіхів у лікуванні [12].

Р. Лейнг намагався відкрити нетрадиційні способи лікування (допомоги). Крім того, він не вважав, що повертати хворого варто до тієї норми, яка була до захворювання. Психоз – це «відображення проблем важливих взаємостосунків індивіда з іншими людьми ... суспільством в цілому» [3], це варіант виходу з небажаної норми в бажаний стан вищого здоров'я. Це не сам стан вищого здоров'я, а шлях до нього. Хворим потрібно допомагати здійснювати цей шлях, не перериваючи процес, повертаючи хворого до початкової точки

[12, с. 184].

Перша робота Р. Лейнга відрізняється від наступних: у ній цілком відсутній містицизм. Р. Лейнг сам добре розуміє, що його наступні роботи значною мірою відрізняються від «Розколотого «Я»». У передмові до другого видання книги (1965 р.) він указує, що у певній мірі відійшов від первісної позиції. Але без змін залишається щось істотне: різко критичне ставлення до клінічної психіатрії та її методів, яким протиставляється екзистенційна феноменологія [12, с. 184].

Р. Лейнг став відходити від ряду положень «Розколотого Я» вже незабаром після виходу цієї книги у світ. На початку 60-х рр. він розробляв програму дослідження взаємин у родині, в 1960 р. вийшла книга Ж.-П. Сартра «Критика діалектичного розуму», що вплинула на формування цієї програми. Лейнг разом з іншим відомим теоретиком й ідеологом антипсихіатрії Д. Купером (Cooper) пише книгу «Розум і насильство: декада філософії Сартра 1950–1960» («Reason and Violence»). Передмову до неї написав сам Сартр, який високо оцінив як спосіб викладу його основних ідей, так і екзистенціалістський підхід у психіатрії. «Так само як і ви, – писав він, – я думаю, що неможливо зрозуміти психічні утруднення ззовні, на основі позитивістського детермінізму чи реконструкції їх за допомогою комбінування понять, що залишаються зовнішніми до пережитої хвороби» [12, с. 185].

Те, що Ж.-П. Сартр писав про соціальні групи в цілому, проектується Р. Лейнгом на таку групу, як родина. З одного боку, є родини – «серії», члени яких не відчувають один до одного якогось інтересу, піклуючись тільки про те, щоб не виносити сміття з хати. Спільне існування в них базується значною мірою на страху з приводу того, «що скажуть інші». Інший тип родини, іменованій «нексусом» (вузлом), підтримує спільне існування почуттями страху, тривоги, провини, за допомогою морального шантажу, різних форм психічного тиску та терору. «Родину типу нексуса можна порівняти зі злочинним співтовариством, у якому взаємна підтримка є не чим іншим, як взаємним залякуванням» [12, с. 185].

У той самий час увага Р. Лейнга переходить від внутрішнього світу психотика, доступного тільки герменевтичному вчуванню, до аналізу соціального контексту. Правда, останній, як і раніше, описується в термінах екзистенційної феноменології. У цьому смислі показова робота Р. Лейнга «Я та Інші» («The Self and

Others», 1961 p.), де головна увага приділена обґрунтуванню феноменологічної теорії міжособистісного спілкування [1].

Р. Лейнг підкреслює, що унікальною людською здатністю є здатність любити. Онтологічно (потенційно) людина постає для нього саме як любов. Слідуючи за М. Хайдеггером і поширюючи його ідеї на простір міжособистісної взаємодії, Р. Лейнг говорить насамперед про онтологію, зазначаючи, що «ніяка онтологія не може залишати за дужками ту людину, поведінку якої вона не може пояснити, навіть якщо її поведінка здається ще більш дивною, ніж спів птахів у його саду» [1]. Р. Лейнг ставить задачу пробудження любові, розбиваючи її на шість принципів: 1) безумовна любов до ближнього; 2) любов – це дієслово, яке позначає стосунки не з безликою особою, а з особистістю; 3) ми повинні любити кожного, без винятку, ближнього, а не абстрактне та безлике людство; 4) ми повинні визнати право іншої людини бути інакшою, несхожою на нас; 5) любити як самого себе означає те, що існує ставлення до самого себе, і воно впливає на ставлення до іншої людини, тому, якщо я погано ставлюся до себе, страждають також інші; 6) любити як самого себе означає завжди бути пов'язаним з іншим, людина завжди існує у стосунках, а не в ізоляції [1].

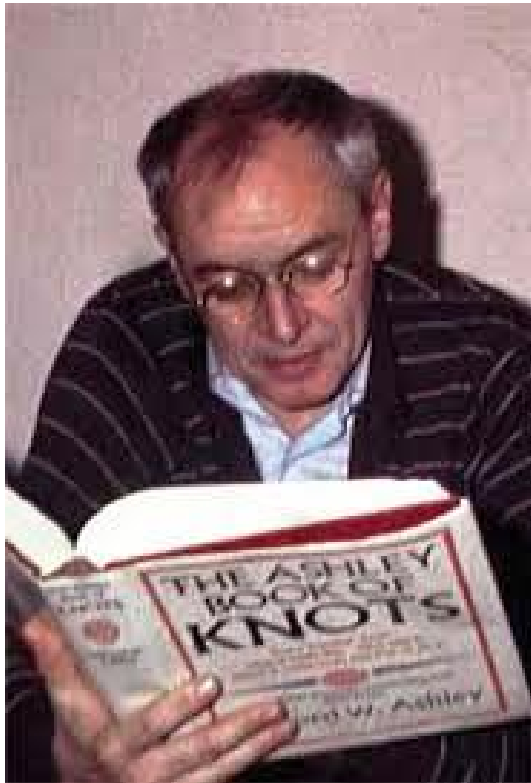
Проведений Р. Лейнгом аналіз «соціальних систем фантазії» становить певний інтерес у плані застосування феноменологічного методу до соціальних проблем. Р. Лейнг думає, що всі групи діють на своїх членів через «системи фантазії», а той тип досвіду, яким нас наділяє група, є основною (для більшості людей навіть єдиною) причиною перебування в ній. Р. Лейнг переносить характеристики, виведені ним при вивченні «шизофреногенних родин», на всі соціальні групи [12, с. 186].

Якщо один із членів групи, продовжує Р. Лейнг, починає виходити за межі «системи фантазії», прийнятої іншими членами групи, то вони класифікують його як «божевільного», тому що для них фантазія тотожна реальності. «Те, що називається психотичним епізодом в однієї особистості, – пише психіатр, – часто може бути зрозуміле як особливого роду криза у внутрішньому досвіді нексуса чи у поведінці нексуса» [12, с. 186]. Група не дає індивіду вийти із «системи фантазії» та знищує того, хто руйнує єдність групи, причому членами групи це знищення усвідомлюється як «турбота про хворого», як допомога тому, хто заплутався, і т. ін.

«Давайте їх вилікуємо. Поета, який помилково вважає реальну

жінку своєю Музою та чинить відповідно... Чи юнака, який відправляється в плавання на яхті в пошуках Бога...» [3], – пише Р. Лейнг.

Психіатрія виявляється тією суспільною інстанцією, що бере на себе каральні функції. Вчений приходить до висновку, що вона намагається приручити індивіда, повернути «божевільного» до тієї «соціальної системи фантазії», яку він намагався перебороти і яка є



безсумнівною для всієї групи, у тому числі й для психіатрів. Але, «поки що світські психотерапевти часто виявляються в ролі сліпців, які ведуть тих, хто сліпий наполовину» [3].

Кілька глав книги «Я та Інші» Р. Лейнг присвячує детальному розбору «тих способів, за допомогою яких інші словом і ділом руйнують наше життя». Фактором, що спричинює розвиток шизофренії, на його думку, виявляється не «промивання мозків» як таке, а постійне та повторюване приведення в парадоксальний стан, коли на різних рівнях абстракції висуваються

взаємовиключні вимоги з одночасною заборонаю виходу з даної ситуації. В індивіда виникає дезорієнтація, сумнів з приводу визначеності ситуації взагалі. При цьому конфлікт самим індивідом не усвідомлюється, хоча він відчуває нестерпність свого положення. Така, за словами Р. Лейнга, ситуація «*подвійного зв'язку*», коли «жертва не може зробити жодного кроку без настання катастрофи» (автором теорії «*подвійного зв'язку*», апологетом якої став Р. Лейнг, був Г. Бейтсон; згідно теорії, шизофренію в дітей викликають батьки, коли пред'являють до них невиконувані вимоги) [12, с. 187].

Засобом запобігання психозу, можливого в результаті частого повторення подібної ситуації, Р. Лейнг вважає доведення конфлікту до свідомості, розкриття свідомого чи несвідомого обману з боку інших.

Ці ідеї були розвинуті Р. Лейнгом і його послідовниками в

колективній роботі «Міжособистісне сприйняття». Тут суб'єкт узагалі зникає за мережею відносин, стає просто елементом структурного поля чи групи. Характеристики особистості, що виходять за межі того, як вони виявляються у відносинах із членами родини, у взаємних оцінках і т. ін., взагалі ігноруються. Погодженість оцінок одним з іншим виявляється критерієм гармонійності сімейних відносин. У цій роботі, що вийшла в 1966 р., відсутні положення в дусі антипсихіатрії. Більш того, у ряді пунктів вона суперечить як екзистенційно-феноменологічним установам Р. Лейнга, так і антипсихіатрії в цілому [12].

У певній мірі це стосується до роботи Р. Лейнга, написаної разом з А. Естероном, «Здоров'я, божевілля та родина» («Sanity, Madness and Family», 1958 р.). Але в ній автори приходять до одного з антипсихіатричних висновків: немає ніякого сенсу протиставляти «нормальне» та «ненормальне». Пацієнти психіатричних клінік не менш «нормальні», ніж члени їхніх сімейств, а «шизофреногенні родини» нітрохи не відрізняються від звичайної родини сучасного суспільства. Р. Лейнг описує існування в «сімейному гетто», умови «взаємного тероризму» та «нав'язаного обов'язку», обману, містифікації та насильства. Від розгляду сімейного середовища він поступово переходить до критики суспільства в цілому: саме воно винне у тому, що люди опиняються в психіатричних клініках, а психіатри вільно чи мимоволі виявляються катами [12, с. 188]. «Справжня нормальність, тверезий розум так чи інакше тягнуть за собою руйнування, смерть нормального еґо, цього несправжнього себе, повністю пристосованого до нашої відчуженої соціальної реальності; виникнення «внутрішніх» архетипічних провідників божественної сили й через цю смерть – відродження та врешті-решт відновлення нового типу функціонування «еґо», яке тепер буде не зрадником Божественного, а його слугою» [3].

Якщо на початку 60-х рр. Р. Лейнг рухався від Я до «Інших», то з 1964 р. він знову звертається до «внутрішнього простору» психотика. Але тепер шизофренія трактується ним не як захворювання, навіть не як порушення окремих психічних функцій, а як етап процесу природного зцілення, виходу в царство «зверхздоров'я». Звідси Р. Лейнг робить висновок про те, що шизофренія є природний процес видужання. «Я думаю, – пише він, – що шизофреніки можуть навчити психіатрів більшому про

внутрішній світ, ніж психіатри своїх пацієнтів» [12, с. 194]. Відкинувши разом із психіатрією будь-які об'єктивістські методи вивчення психіки, Р. Лейнг звертається до містичного досвіду.

Згідно Р. Лейнгу, психози не можна зрозуміти з точки зору аномальних біологічних процесів у організмі людини, вони є наслідком порушення структур людського спілкування. Психотики – це індивіди, весь життєвий досвід яких фатально розщеплений, їх відхід у світ фантазії, обумовлений їх підсвідомістю, – це втеча від реальності, яку вони не можуть прийняти. Це приводить до неповноцінного існування, відміченого страхом, відчаєм, самотністю відчуттям ізоляції. Такі люди відчувають себе нереальними та відірваними від світу здорового глузду, як і від власних тіл настільки, що їх самототожність і автономність завжди під питанням. Однак, Р. Лейнг упевнений, що, згідно ретельного вивчення та спостереження, переживання психотика мають глибокий смисл, а психотичний процес може бути цілительним. Цьому процесу перешкоджають дії психіатрів з їх лоботоміями, фармакологією, електрошоком, госпітальним режимом, навіть самою діагностикою, що є початком «церемоніалу ініціації»: ті, хто уже здійснили «подорож по внутрішньому простору» та відчули «екзистенційне відродження» повинні допомогти «хворим» пройти той же шлях. З психіатричної точки зору, це було б допомогою колишніх пацієнтів пацієнтам майбутнім втратити здоровий глузд [12, с. 188]. Ось що тоді відбудеться: 1) подорож із зовнішнього у внутрішнє; 2) від життя до певного роду смерті; 3) від руху вперед до руху назад; 4) від тимчасового руху до тимчасової зупинки; 5) від земного часу до часу вічного; 6) від еґо до Я; 7) від буття ззовні (після-народження) назад в лоно всього суцього (до-народження); а потім послідовна зворотна подорож: 1) від внутрішнього до зовнішнього; 2) від смерті до життя; 3) від руху назад до руху вперед; 4) від безсмертя до неминучості смерті; 5) від вічного до часу; 6) від Я до еґо; 7) від космічного утробного стану до екзистенційного переродження [2]. А так описує ступені, по яких проходить «подорож», сам Р. Лейнг: «назад через особистісне життя, потім далі всередину, в той бік, у досвід усього людства, першої людини, Адама, а іноді – ще далі, до буття тварин, рослин, мінералів» [12]. Потім по тих же ступенях «сходів» повертаються назад, обновляючи свої уявлення про світ, відроджуючись до нового життя. Досвід психотика, таким чином, ототожнюється

Р. Лейнгом із містичним досвідом. Він навіть вважає, що досвід психотика є «однією з тих речей, що ще мають сенс у нашому історичному контексті», тобто у світі тотального відчуження та божевілля. У ньому здійснюється «трансцендентальний досвід», що лежить в основі всього психічного життя. «Коли особистість божеволіє, – пише Р. Лейнг, – відбувається глобальне зміщення її позиції стосовно всіх галузей буття. Центр її досвіду зрушується від его до самоті. Мирський час стає просто сюжетним, тільки вічне має сенс» [12]. Припиняється «егоїстичне існування» у світі ілюзії. Проте божевільний плутає его із собою, внутрішнє із зовнішнім, природне з надприродним. Однак він і в цьому випадку буває для нас глашатаєм сакрального. Божевілля зовсім не обов'язково має бути повним провалом, це також і прорив. Потенційно воно є звільненням і оновленням у тій же мірі, як поневоленням і екзистенційною смертю. Божевілля дає вихід до іншого світу, до бачення надприродного світла, що може, звичайно, і спалити (не усі повертаються з «іншого світу»). «Занурення» супроводжується розпадом особистості, що адаптувалася до несправжнього світу, «цього помилкового Я, компетентно пристосованого до нашої соціальної реальності». Повертаючи з «подорожі» по внутрішньому простору, людина оновлюється. Р. Лейнг вважає, що переживання трансцендентного, які іноді прориваються при психозах, можна співвіднести з тим досвідом Божественного, який є Живим Джерелом всіх релігій [3].

В інші часи це священне божевілля цінувалося як дарунок небес, як сходження благодаті. Сьогодні тим, хто відправляється в «подорож», загрожує загибель, оскільки вони «не можуть орієнтуватися в географії внутрішнього простору та часу й швидко губляться в ньому без провідника». Але «серед лікарів і священиків повинні знайтися провідники, здатні вивести особистість із цього світу та ввести в інший, щоб супроводжувати її в ньому та привести назад» [12, с. 196].

З такою метою у 1965 р. була створена терапевтична комуна Кінгслі Холл – об'єкт наслідування для всіх наступних антипсихіатричних комун. У ній проводився унікальний експеримент з лікування психотичних пацієнтів без подавляючого медикаментозного впливу, започаткований у «RumpusRoom». Там був спланований і проведений експеримент, який «повинен був стати першим дослідженням особливостей терапії психічно хворих. У цьому експерименті

Р. Лейнг переконав взяти участь двох своїх колег-лікарів [12].

Експеримент, який згодом став відомий як «Гучна кімната» («The Rumpus Room»), проходив у 1954–1955 рр. у відділенні невиліковно хворих. Тоді Р. Лейнг припускав, що якщо персонал буде дружельно й уважно ставитися до хворих, це допоможе пом'якшити перебіг хвороби. Лікування медикаментами, інсуліновими комами й електрошоком, вважав він, лише підсилює болючий процес [1].

Суть експерименту була така: одинадцять «безнадійних» пацієнток з хронічними формами шизофренії та дві медичні сестри щоденно з понеділка по п'ятницю з дев'ятої ранку до п'ятої вечора перебували у великій спеціально обладнаній, недавно відремонтованій, добре освітленій і повністю мебльованій кімнаті. Вік пацієнток коливався від двадцяти двох до шістдесяти трьох років, але всі вони перебували у лікарні вже не менше чотирьох років» [1].

Ось як Р. Лейнг описує другий день експерименту: «На другий день о пів на восьму ранку мене чекало одне з найбільш хвилюючих переживань за весь час, проведений у цій палаті. Дванадцять пацієнток скупчилися близько замкнених дверей і просто таки не могли дочекатися моменту, коли вони виберуться звідти та виявляться там разом зі мною та двома сестрами. І поки ми йшли туди, вони пританцьовували, підскакували, нетерпляче кружляли тощо. Зовсім не мало для тих, хто «остаточно з'їхав з глузду» [1].

Основою експерименту було живе спілкування між персоналом і хворими. Останні проводили час в заняттях кулінарією, мистецтвом і т. ін. У добре освітленій і недавно відремонтованій кімнаті все було призначене для легкого спілкування та відпочинку: журнали та матеріали для в'язання та шиття, пензлі та фарби. На годину щодня заходив до «Галасливної кімнати» і сам Р. Лейнг, відстежуючи зміни. Крім цього медсестри щодня здавали йому звіти, необхідність у яких, втім, скоро відпала. Р. Лейнг розмовляв з ними раз на тиждень [1].

Через кілька місяців медсестри повністю налагодили відносини з пацієнтками, а пацієнтки знаходилися в чудових стосунках один з одним. Всі жінки були охайно одягнені: всі носили білизну, сукні, панчохи та туфлі. Волосся були акуратно зачесане, деякі користувалися косметикою. Вони часто залишали кімнату та допомагали персоналу: хтось асистував на кухні, хтось полірував підлогу, хтось прибирав сходи. Іноді вони вибиралися і за стіни лікарні, вирушаючи

за чаєм або цукерками, косметикою або матеріалами для рукоділля. Хоча у декого зберігалися симптоми шизофренії (зокрема мова більшості пацієнток все ще була мовленням психотиків), вони знову стали виглядати як звичайні люди [1].

Після деяких коливань пацієнткам було дозволено купитися газову плитку та духовку. Тепер вони могли готувати собі їжу та тішитися випічкою. Чай з випічкою став постійною стравою цієї кімнати: один з психіатрів, Ян Кемерон, прихопив кілька булочок в ординаторську та запропонував пригоститися своїм колегам. Там... сиділо сім восьмеро осіб. І тільки двоє чи троє виявилися досить сміливі або безрозсудні, щоб спробувати булочку, спечену хронічної шизофренічкою [1].

Цей випадок підвів Р. Лейнга до питання про те, хто є по справжньому божевільним – пацієнтки чи персонал – і чому так соромно з'їсти булочку, спечену людиною з діагнозом «шизофренія».

Звіт про цей експеримент з'явився в 1955 р в журналі «Ланцет» [1].

За наступні дванадцять місяців у цих пацієнтів відбулося багато змін. Їх поведінка стала соціально орієнтованою, вони стали проявляти активність, що мала сенс у їх маленькому суспільстві. Вони краще виглядали, оскільки стали цікавитися оточуючими. Ці зміни дуже радували штат. У пацієнтів зникли багато симптомів хронічного психозу; у відносинах один з одним і зі штатом вони стали менш запальними, більш акуратними та перестали допускати непристойності в мовленні. Медсестри почали добре та тепло відгукуватися про них [1].

У своїй роботі Р. Лейнг та колеги відштовхувалися від ідеї надати пацієнтам і сестрам можливість побудувати вільні та міцні відносини. Пацієнти перебували в чистоті, у них було все для того, щоб в'язати, шити та малювати, був грамофон, продукти й усі умови для приготування їжі; пацієнти та сестри були вільні користуватися всім, як їм було завгодно. Але, як здається Р. Лейнгу, результати експерименту підтвердили початкові припущення про те, що найголовніше в тому середовищі, у яке включений пацієнт, – це навколишні люди. Медсестри визнали непотрібним змушувати хворих робити щось насильно, але після того, як хворі почали довіряти їм, допомога сестер стала основою для самостійної діяльності з наданим матеріалом [1].

Через деякий час всі мешканки «Галасливої кімнати» були

виписані. Але незабаром вони знову повернулися в лікарню. Звичайно, не варто трактувати це повернення як наслідок помилок Р. Лейнга, загальноновизнаним фактом є те, що за межами лікарні для колишніх пацієнтів необхідно підтримувати терапевтичне середовище. Певне, ці жінки не знайшли тих теплих відносин, які вони збудували за ці вісім місяців, за межами лікарні [1].

Мова робіт Р. Лейнга в цей час стає усе більш містичною. Цивілізація «одномірних людей», – пише Р. Лейнг у передмові до другого видання «Розколотого Я», – придушує «будь-яку форму трансценденція» [12, с. 188]. Людина, що володіє досвідом «інших вимірів, який вона не може відкинути чи забути, ризикує бути знищеною іншими чи зрадити те, що вона знає. У контексті нашого сьогоденішнього всеохоплюючого божевілля те, що ми називаємо нормальністю, здоров'ям, свободою, усі наші точки відліку є двозначними. Людина, яка говорить, що вона втратила душу, збожеволіла. Людина, яка говорить, що люди – це машини, може бути великим ученим, той, хто говорить, що він є машина, на психіатричному жаргоні, «де персоналізований». Людина, яка говорить, що негри – нижча раса, може бути дуже шановною. Державні діячі великого рангу, що хваляться та загрожують тим, що в них є зброя страшного суду, є куди більш відчуженими від реальності, ніж ті, на кого наклеєний ярлик «психотик»» [9]. «Нормальний» стан сьогоденішньої людини визнається Р. Лейнгом чимось найвищою мірою ненормальним: це зрадництво «наших справжніх можливостей» [12, с. 188]. Успішне пристосування до такої реальності означає втрату людиною себе самої та справжньої реальності.

Таким чином, спочатку світ психотика був витлумачений як не менш осмислений, ніж світ здорової людини. Наступним кроком було відкриття того, що деякі соціальні фактори, зокрема, сімейне оточення, можуть сприяти психічному захворюванню. Але оскільки далеко не у всіх досліджених Р. Лейнгом і його учнями родинах спостерігалася ситуація «подвійного зв'язку», а багато пацієнтів виростили в цілком благополучних родинах, він прийшов до висновку, що соціальна реальність у цілому божевільна, що хворі є значно більш здоровими, ніж «нормальні» мешканці цього світу. Такий головний підсумок еволюції поглядів Лейнга від «Розколотого Я» до «Політики досвіду (переживання)» («The Politics of Experience», 1967), що стала класичним для всієї антипсихіатрії здобутком [12, с. 189].

З 1967 р. Р. Лейнг досліджує проблеми родини та міжособистісних відносин, активно виступає проти існуючої практики придушення особистості через розгалужену мережу психіатричних лікарень. У той же час він знайомиться з версіями марксизму, що переважали в русі «нових лівих», стає активним учасником та ідеологом цього масового руху західної молоді. Криза теорії та практики «нових лівих» безпосередньо впливає на ідейний розвиток Р. Лейнга. У 70-х рр. він поступово відходить від соціально-політичної проблематики, відмовляється від викриттів соціальних міфів сучасного суспільства, буржуазної культури, імперіалізму й т. ін. Витративши довгі роки на розкриття різних форм обману та самообману, Р. Лейнг, зрештою, сам стає містиком, «гуру» для тих, хто шукає порятунку від нещасності та внутрішньої суперечливості в екзотичних містеріях східної культури [12, с. 190].

Таким чином, антипсихіатрія стала відображенням не тільки кризи психологічних і психіатричних теорій, але й ряду соціальних процесів. Оскільки Р. Лейнг і його послідовники відштовхувалися саме від психіатричної практики, створений ними варіант контркультурного містицизму володіє рядом специфічних рис. Піддаючи критиці сучасну цивілізацію, вони протиставляють їй містичний досвід хворого-психотика. Найбільш повно ця програма антипсихіатрії реалізується в книзі Р. Лейнга «Політика досвіду». Навколо цієї книги піднялася дискусія, у якій брали участь психіатри, психологи та гуманітарії різного профілю [12].

Книга починається з тверджень про тотальне відчуження людини в сучасному світі. Істина та соціальна реальність нескінченно далекі один від одної. Це навіть не реальність, а сукупність «псевдоподій», до яких «ми пристосовуємося з помилковою свідомістю, адаптованою і такою, що бачить ці події справжніми та реальними, навіть прекрасними» [12, с. 192]. Сучасна цивілізація знаходиться в стані старечого занепаду.

Сучасне наукове знання, за Р. Лейнгом, є не більш, ніж сукупність прийнятих на віру гіпотетичних побудов, максимально обмежуючих можливості нашого бачення. Світу науки відповідає сучасна людина: це обрубок, фрагмент тієї особистості, якою вона могла б бути. Забуто усі виміри фантазії, почуття, мислення, що виходять за межі конформізму, «здорового глузду». Щоб відкинути цю містифікуючу завісу, необхідна інтенсивна дисципліна навчання, що дає можливість «почати відчувати світ заново, з

безвинністю, істиною та любов'ю» [12, с. 192].

Утверджується необхідність перебороти вузькі межі досвіду, що нав'язується суспільством. Те, що називають «нормальним», є продуктом репресії, «розколу», проекції й інших форм деструктивного впливу на досвід індивіда. Найбільш здоровою частиною психіки залишається, за Р. Лейнгом, сфера вільної фантазії, але саме вона придушується в сьогоdnішньому світі як щось незріле та перешкоджаюче нормальному життю [12, с. 192].

Найважливішим виміром досвіду Р. Лейнг вважає переживання буття та небуття. Виходячи як з онтології філософів-екзистенціалістів, так і з вчення східних містиків, він пише про першоджерело усіх форм. Буття не є ні однією з речей, це не-суще, неіснуюче, ніщо, що служить основою всіх речей, усіх «що». В творчості, у трансценденції себе людина дозволяє виявитися всьому сущому: вона допомагає буттю народжуватися з небуття. Відкриття цієї істини ставить людину перед містерією перетворення небуття на буття, звільняючи людину від страху перед ніщо. Занурення в цей процес становлення, наближення до межі буття та небуття може вести людину як до раю, так і до пекла, до справжнього здоров'я та до справжнього божевілля [12, с. 193].

Цей досвід, продовжує Р. Лейнг, ігнорується психіатрією та психологією. Внутрішні протиріччя, розірваність різних аспектів свідомості – такий стан людини, що знайшла внутрішній вимір, «напівбожевільної істоти в божевільному світі». Такий соціальний контекст психіатрії. «Нормальні» настільки хворі, що навіть не знають про свою хворобу, а «хворі» – це ті, хто почав видужувати [12, с. 193].

Велика частина людей зовсім не відчувають себе психічно хворими. Це, за Р. Лейнгом, свідчить про їхнє божевілля. Вони не сприймають того, що їхній досвід руйнується, оскільки руйнування здійснюється сьогодні так, що його сприймають як благодіяння. Приучення до світу містифікації, за Р. Лейнгом, починається з дитинства: «Діти ще не дурні, але ми їх зробимо такими ж імбецилами, як ми самі...» [12, с. 194]. Насильство, іменоване любов'ю, до п'ятнадцяти років руйнує велику частину здібностей підростаючого покоління, і з'являється «ще одна напівбожевільна істота, більш-менш пристосована до божевільного світу». Це насильство привчає з перших місяців «правильно» рухатися, говорити, почувати, вибирати. Соціалізація є примусом поводитися

та думати так, як це роблять батьки. «Діти важко відмовляються від уродженої уяви, цікавості... Ви повинні любити їх, щоб змусити їх зробити це. Любов – це шлях від підпорядкованості до дисципліни, а через дисципліну... до зрадництва свого Я» [12, с. 195]. Здатність обманювати себе лежить в основі адаптації та соціалізації. Соціально розділені галюцинації є тим, що називають реальністю. Божевілля пронизує навіть інтимні сфери життя людей. «Сьогодні душевне здоров'я, судячи зі всього, в значній мірі визначається здатністю адаптуватися до зовнішнього світу – міжособистісного світу та сфери людських співтовариств» [3].

В інших антипсихіатрів відчуження у розумінні соціально-економічної та психічної хвороби цілком ототожнюються. У результаті психотики ідентифікуються з політично переслідуваними, тому що вони намагаються залишити систему, що нав'язується їм, «соціальної фантазії – соціальної реальності». Їх прагнуть знову адаптувати до даної системи.

Раніше, на його думку, існували кращі умови для досвіду «інших вимірів»: «Процес входження в інший світ із цього світу та повернення до цього світу з іншого є настільки ж природним, як смерть чи народження» [12]. Але в сучасних умовах людина, що забула про віковічні істини, по-перше, страшилась, губиться, входячи в інші виміри, а по-друге, оточуючі їй не вірять, не розуміють її, переслідують, закривають у клініку. Замість нинішніх клінік, здатних тільки калічити тих, хто почав «подорож», необхідно організувати співтовариство, у якому ті, хто вже здійснили «подорож», зможуть допомагати зробити це початківцям [12, с. 195].

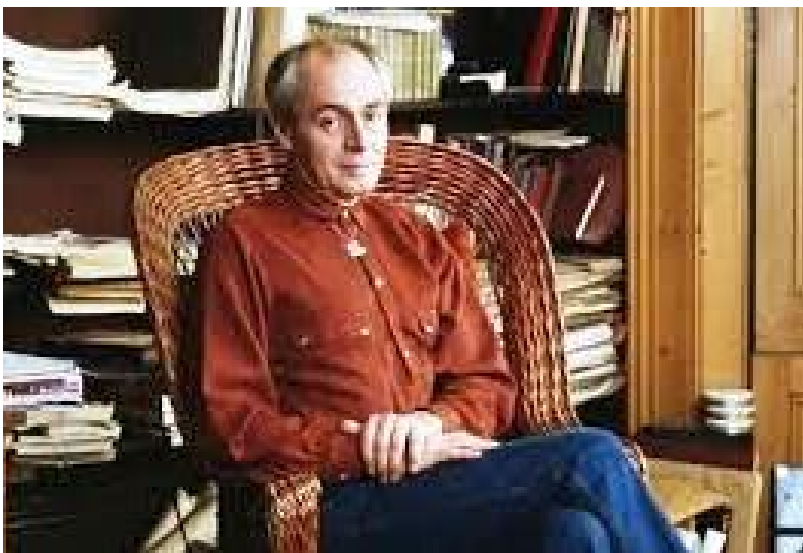
Розроблена Р. Лейнгом стратегія психотерапії, що заміняє біологічне лікування, робить особливий акцент на важливості людських взаємодій і взаємостосунків, як на рівні індивідуального спілкування клієнта з психотерапевтом, так і у ширшому масштабі – з усім психотерапевтичним персоналом. Переживання, що впливають з несвідомого, розглядаються як обґрунтовані, важливі та повні значення. Прийняття їх і поважливе до них ставлення полегшує комунікацію та прокладає шлях до зцілення. Згідно Р. Ленгу, необхідні спеціальні місця, де люди могли б отримувати підтримку та взаєморозуміння, що полегшують процес зцілення [3].

Р. Лейнг наполягав, що між терапевтом і клієнтом має існувати принципова згода про наміри. Для терапевта істотно – вважати

досвід і поведінку, до яких прагне прийти в результаті психотерапії клієнт, принципово бажаними та прийнятними. Психотерапією можна займатися лише тоді, коли терапевт сподівається, що вносить певний вклад в інших, як і в себе самого, заради більшої людяності, більшої особистої самореалізації, більшої реалістичності, щирості, здатності любити та звільнитися від страхів, проявляти в повсякденному існуванні бажаність людського існування, мужність, надію, доброту в учинках, ін. [3].

Психотерапія, згідно Р. Лейнга, полягає у викиданні всього того, що стоїть між психіатром і пацієнтом: бутафорії, масок, ролей, брехні, захистів, тривог і проєкцій – всього, що традиційно використовується у взаємостосунках. Психотерапія має залишатися постійною спробою двох людей відновити повноту людського буття шляхом взаємовідносин між ними. А взаємно пов'язані особистості – через переживання та поведінку.

У певному сенсі психотерапія – це прикладна теологія, прикладна філософія, прикладна наука. Її тактика та стратегія наперед визначені й дозволені тим, як ми уявляємо собі, хто ми є, як і чого ми хочемо та не хочемо, прагнемо та боїмося, сподіваємося та впадаємо у відчай, якими мають стати наша поведінка та наш досвід в процесі й у результаті. Усе це і складає теорію та практику екзистенційної феноменології в психотерапії. Завдання екзистенційної феноменології – прояснити те, чим є світ «іншого» та способу його буття в ньому [3].



Справжнє ж завдання лікаря (психотерапевта, аналітика), на думку Р. Лейнга, має полягати в тому, щоб у вибраних випадках виводити людину із цього світу та вводити її в інший світ; бути для неї провідником у тому світі та вміти привести її назад [3].

Хоча, при цьому вчений зазначає, що «ми діємо відповідно до того, як ми сприймаємо світ ... поведимося відповідно до нашого уявлення про те, що так, а що не так. Тобто кожна людина є більш-менш наївним онтологом. У кожної людини є своя точка зору щодо

того, що є, а чого немає» [3], тобто кожен початково живе у власному (власне створеному) світі.

Р. Лейнг описав реальні негативні сторони сучасної психіатричної практики. Ним було підготовлене питання про зв'язок психічних порушень з нелюдськими соціальними стосунками.

У 1973 р. Р. Лейнг провів рік на Цейлоні, вивчаючи буддизм Тхеравади та методику Віпассана-медитації. В останнє десятиліття його професійна активність включає письменництво, приватну практику, консультування та читання лекцій [1].

В одній з останніх своїх книг – «Розмови з дітьми» (1978 р.) – Р. Лейнг зненацька переходить від нігілістичної критики родини до більш оптимістичного погляду на неї. Пов'язано це не з відходом від колишніх основних позицій. Суспільство, як і раніше, розглядається Р. Лейнгом як абсолютно вороже індивіду, що підминає його, що знищує його відкритість буттю. Але раннє дитинство розглядається тепер як той «природний стан» людини, що втрачається разом з появою соціальних норм, умовностей, навіть з оволодінням мовою. В усіх психоаналітиків дитинство відіграє вирішальну роль у житті індивіда, але в Р. Лейнга воно стає «загубленим раєм», з якого вигнані дорослі. Їм потрібно учитися сприймати світ у власних дітей, яким ще відкриті всі таємниці буття. Захоплюватися безпосередністю дитини (Р. Лейнг записує бесіди з власними дітьми) природно для будь-якого дорослих [12, с. 192].

Погоджування психіатричного лікування з містичними осяяннями викликала різку критику з боку колег Р. Лейнга, що оцінили антипсихіатрію як надзвичайно небезпечну для хворих практику. Одне з найстрашніших психічних захворювань виявилось ідеалом: щоб позбутися від репресивного й ілюзорного світу, потрібно збожеволіти.

Більшість психіатрів, навіть тих, хто доброзичливо ставляться до ідей антипсихіатрії, вважають, що гуманне ставлення до хворого, про яке так часто писали антипсихіатри, полягає насамперед у наданні йому ефективної допомоги. На їхню думку, якщо в терапевтичних комунах і були випадкивилікування психотиків, то пов'язано це з тим, що Р. Лейнг та інші були висококваліфікованими психіатрами.

Почавши свою діяльність як представники екзистенціалізму, антипсихіатри приходять або до містичного злиття неповторної екзистенції з божеством, або до повного розчинення індивіда в

структурі соціальних відносин. Такого роду подолання суб'єктивності характерне не тільки для антипсихіатрів, але й для екзистенційних аналітиків у цілому [12,с.198].

У лютому 1985 р. була опублікована автобіографія Р. Лейнга «Мудрість, божевілля та дурість» («Wisdom, Madness, and Folly»). У національній галереї портретів Шотландії виставлений його портрет.

Помер Р. Лейнг 23 серпня 1989 р. від серцевого нападу (інфаркту) під час гри в теніс в Сан-Тропе, Франція.

За словами С. Грофа, «шотландський психіатр Р.Д. Лейнг у своєму унікальному підході до психозу поєднує проникливу критику західного суспільства з новаторським психологічним розумінням і лікуванням цього стану. Будучи, ймовірно, найбільш радикальною та суперечливою фігурою в психіатрії, він написав ряд книг, які ставлять під сумнів самі основи сучасної психіатричної думки. Р. Лейнга зазвичай вважають представником «антипсихіатрії» ... хоча сам він відкидає цей ярлик» [3].

Згадуючи свої дитячі та юнацькі мрії про кар'єру письменника, Р. Лейнг зазначав: «Я знав, про що хотів писати. Я хотів вивідати свого роду істину, що стоїть за усім, що здійснюється в людському світі. Я знав, що те, що це за істина, я не дізнаюся, поки вона не прокинеться в мені. Чому людство настільки нещасне? Чому всі ми смертні? Це даність. Невже завжди буде так, неможливо обійтися без отруєнь, епідемій, бомб, радіації, хвороб, смерті, або долі гіршої від смерті? Що не так? У чому справа? Що, чорт візьми, відбувається?» [3].

Список використаних джерел

1. Власова О.А. Рональд Лэйнг. Между философией и психиатрией / О.А. Власова. – М. : Изд. Института Гайдара, 2012.– 464 с.
2. Косилова Е. История антипсихиатрии [Электронный ресурс] / Е. Косилова. – Режим доступа : <http://elenakosilova.narod.ru/dis/aps.htm>.
3. Лэйнг Р. Д. Трансцендентный опыт и его отношение к религии и психозам [Электронный ресурс] / Р. Д. Лэйнг // Гроф С. Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом /С. Гроф. – М. : Изд-во Института трансперсональной

психологии, АСТ, Изд-во К. Кравчука, 2003. – 384 с. – (Тексты трансперсональной психологии). – Режим доступа : https://www.e-reading.club/chapter.php/97908/15/Grof-Duhovnyii_krizisKogda_preobrazovanie_lichnosti_stanovitsya_krizisom.html

4. Лэйнг Рональд Дэвид [Электронный ресурс] // Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу. – М. : АСТ; Neoclassic, 2010. – 960 с. – (Psychology). – Режим доступа : <https://vocabulary.ru/termin/leing-ronald-devid.html>.

5. Лэйнг Рональд Дэвид [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://hpsy.ru/authors/>

6. Лэнг Р. Райская птица [Электронный ресурс] / Р.Д. Лэйнг. – Режим доступа: <http://proekt-psi.narod.ru>

7. Лэнг Р. Узелки [Электронный ресурс] / Р. Д. Лэйнг. – Режим доступа : <http://proekt-psi.narod.ru>

8. Лэнг Р.Д. Использование экзистенциальной феноменологии в психотерапии [Электронный ресурс] / Р. Д. Лэйнг. – Режим доступа: <http://proekt-psi.narod.ru>

9. Лэнг Р. Д. Расколотое «Я» / Р. Д. Лэнг ; пер. с англ. – СПб. : Белый Кролик, 1995. – 352 с.

10. Лэнг Рональд [Электронный ресурс] / Р.Д. Лэйнг. – Режим доступа : <http://magazine.mospsy.ru/dictionary>

11. Лэнг Рональд [Электронный ресурс] / Р. Д. Лэйнг. – Режим доступа : <http://www.palsh.nm.ru/bibliote.htm>

12. Тихонравов Ю. В. Экзистенциальная психология / Ю. В. Тихонравов. – М.: ЗАО «"Бизнес-школа" Интел-Синтез», 1998. – 238 с.

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ПСИХОТЕРАПІЯ. І. Д. ЯЛОМ

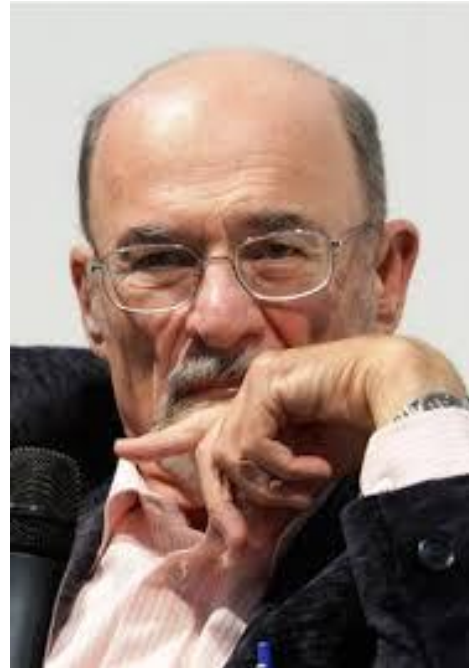
ІРВІН ДЕВІД ЯЛОМ
(13.06.1931)

«Що таке психотерапія? Це коли двоє людей розмовляють один з одним щиро-відверто. Єдина відмінність такої розмови від будь-якого іншого спілкування в тому, що один із цих людей виступає провідником. Хоча насправді ми всі в якійсь мірі пацієнти. І час від часу потребуємо допомоги».

«Психотерапія – це не заміна життя, а її генеральна репетиція»

«Усі ми самотні кораблі у темному морі. Ми бачимо вогні інших кораблів – нам до них не дістатися, але їх присутність і схоже з нашим положення дають нам велику розраду. Ми усвідомлюємо свою абсолютну самотність та безпомічність. Але якщо нам вдається вирватися зі своєї клітки без вікон, ми починаємо усвідомлювати інших, які зустрічаються з тим самим жахом самотності. Наше відчуття ізольованості відкриває нам шлях до співчуття іншим, і ми вже не так сильно боїмося...».

І. Ялом



**Ірвін Девід Ялом
(IrvinDavidYalom) –**

американський психолог, психотерапевт, доктор медичних наук, професор психіатрії Стенфордського університету, представник екзистенційно-гуманістичного напрямку, один із засновників «третьої хвилі» в психотерапії (еклектичної логотерапії) та школи екзистенційної терапії, визнаний теоретик і практик психотерапії, автор кількох широко відомих книг.

«Схоже, я зробив себе сам. Точніше, література зробила мене таким».

І. Ялом

«Всі ми творіння на день: і хто пам'ятає, і кого пам'ятають. Все недовговічне – і сама пам'ять, і об'єкт пам'яті. Прийде час, коли ти все забудеш; і прийде час, коли всі забудуть тебе. Завжди пам'ятай, що скоро ти станеш ніким і ніде».

Марк Аврелій, І. Ялом

Основні праці І. Ялома:

«Групова психотерапія. Теорія та практика»
 («*The Theory and Practice of Group Psychotherapy*», 1970); у співавторстві з Джинні Елкін – *«Хроніки зцілення: Психотерапевтичні історії»*
 («*Everyday gets a little closer: at twice-told therapy*», 1974), *«Екзистенційна психотерапія»*
 («*Existential Psychotherapy*», 1980), *«Групова терапія під час стаціонарного лікування»*
 («*Inpatient Group Psychotherapy*», 1983), *«Лікування від любові (та інші психотерапевтичні новели)»*
 («*Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy*», 1989), *«Коли Ніцше плакав»*
 («*When Nietzsche Wept*», 1992), *«Брехун на кушетці»*
 («*Lying on the couch*», 1996);

Ірвін Ялом – один з найбільш популярних у нашій країні письменників зі світу психології та психотерапії (поряд з З. Фрейдом, Е. Фроммом та Е. Берном), якого з цікавістю читають як професіонали, так і любителі науково-популярної літератури з психології.

Персональна сторінка І. Ялома – <http://www.yalom>

Ірвін Ялом народився у Вашингтоні, округ Колумбія, 13 червня 1931 р. Його батьки емігрували з Росії у 1920-х рр., з маленького села Celtz поблизу кордону з Польщею, після Першої світової війни. Вони відкрили продуктовий магазин, прагнучи прогодувати дітей та бажаючи їм ліпшого життя. Як пише І. Ялом у своїй автобіографії, його дитинство проходило серед бідних темношкірих сусідів у небезпечному кварталі: «На вулицях чорні накидалися на мене через мою білизну, а в школі білі нападали на мене через те, що я єврей» [3]; а з приємних спогадів було те, що він двічі на тиждень їздив на своєму велосипеді до центральної бібліотеки, оскільки любив багато читати: «читання завжди створювало мені затишну і безпечну атмосферу» [7].

«Мамочка та смисл життя»
 («*MommaandtheMeaningofLife*»,
 1999); «Дар психотерапії»
 («*Thegiftoftherapy:
 anopenlettertoanewgenerationofth
 erapistandtheirpatients*», 2001);
 «Шопенгауер як ліки»
 («*TheSchopenhauercure*», 2005);
 «Вдивляючись у сонце. Життя
 без страху смерті»
 («*Staringatthesun.
 Overcomingtheterrorofdeath*»,
 2008); «Проблема Спінози»
 («*TheSpinozaProblem*», 2012);
 «Всі ми творіння на день та
 інші історії про психотерапію»
 («*Creatures of a day – and other
 tales of psychotherapy*»б 2015);
 «Як я став собою»
 («*Becomingmyself*, 2017) та ін.

Розповідаючи, як він став писати, І. Ялом зазначав: «У школі я був замкнутою дитиною, не особливо популярною серед моїх товаришів. Мені завжди було приємніше спілкуватися з учителем, ніж з іншими дітьми. Улюбленим моїм заняттям завжди було читання. Я дуже любив читати хороші книжки. Більш того ... коли ми познайомилися з моєю майбутньою дружиною Мерилін, ми були тоді підлітками, розмови наші були більше про книги, про Достоєвського, про Толстого. Це були наші улюблені письменники, але не лише вони» [1].

«...Головною моєю пристрастю, – пише І. Ялом, – були художні романи, в яких я знаходив притулок – альтернативні світи, які більше мене задовольняли й у яких можна було почерпнути натхнення та мудрість. У ранньому віці я усвідомив – те, що ніколи не станеться в житті, можна створити за допомогою книг [7]. Крім того, у «Лікуванні від любові...» І. Ялом зазначив, що «на генеалогічному дереві екзистенційної терапії, крім масивних гілок – філософів, гуманістичних психологів і гуманістично орієнтованих аналітиків, – є ще одне важливе відгалуження: великі письменники, які не менш повно досліджували і розкрили екзистенційну проблематику, ніж їх перераховані вище побратими» [9].

Думаючи про своє дитинство, дорослий і постарілий І. Ялом поступово згадує його: «Мої батьки перебрались до Америки з Росії приблизно у 1920 р. Їм тоді було років по 20, та вони нам дуже мало розповідали про своє минуле, про своє колишнє життя. І зараз, коли я намагаюся відновити якісь факти їх життя, стикаюся з тим, що це майже неможливо зробити. Всі, кого я міг запитати про це, вже давно померли. Кілька років тому я приїжджав до Росії, у ресторані

замовив борщ і, скуштувавши цю страву, я зрозумів, що борщ... зовсім не схожий та той, який варила моя мама [1], а, «обідаючи в українському ресторані, зрозумів, звідки я родом: у борщу був точно такий же смак, як у того, що готувала моя мама» [20].

Справжнього вибору професії у І. Ялома не було, це був вибір «гетто»: або батьківський шлях, або медицина (яка була дещо «ближче до Толстого і Достоевського»). Але вчений «почав навчання медицині, задалегідь знаючи, що віддасть перевагу психології. Психологія показала (і показує донині) себе з дуже інтригуючого боку – всі історії, почуті ним від його пацієнтів, здавалися йому чудовими» [7].

У 1952 р. І. Ялом здобув ступінь бакалавра гуманітарних наук в університеті Джорджа Вашингтона, у 1956 р. – ступінь доктора медицини в Бостонському університеті. Протягом наступних шести років він пройшов шлях від інтерна нью-йоркської Маунт-Синайської лікарні та ординатора в лікарні Джона Хопкінса до капітана американської армії [33].

У 1962 р. він отримав посаду викладача психіатрії в медичній школі Стенфордського університету, а в 1973 р. – професора. У 1994 р. І. Ялом покинув Стенфорд з почесним статусом професора, продовжуючи власну психотерапевтичну практику та написання нових робіт, які ввійшли до золотого фонду психотерапії [33].

Тривалий час І. Ялом працював психотерапевтом та здобув багатий досвід, покладений в основу його першої книги «Теорія та практика групової психотерапії» (1970 р.), в якій стверджується, що динаміка в груповій психотерапії – це мікрокосм повсякденного життя та що звертання до стосунків всередині групи терапії може мати глибокі терапевтичні переваги поза нею» [34]. Ця праця була широко визнаною, стала бестселером, витримала кілька видань, була перекладена дванадцятьма мовами, і вийшла загальним тиражем більше 700 тис. екземплярів. Після неї було чимало публікацій підручників, наукових досліджень. Широко відомою за межами психологічних кіл стала книга «Love's Executioner» (в оригіналі книга називається «Кат любові», 2004 р.). У вітчизняному перекладі вона вийшла під назвою «Лікування від любові (та інші психотерапевтичні новели)». Під «каторою» І. Ялом має на увазі самого себе, психотерапевта, який, розуміючи любов як «форму існування: не так потяг, як самовіддача, що стосується не стільки однієї людини, скільки до світу в цілому» [9].

Пізніше одна за одною були видані книги: «Мамочка та смисл життя» («Momma and the Meaning of Life», 2006 р.), «Коли Ніцше плакав» («When Nietzsche Wept», 1992 р.) (твір був удостоєний Commonwealth Gold Medal (Золотої медалі співдружності) як кращий історичний вимисел в 1993 р.), «Брехун на кушетці» («Lyingonthecouch», 1996 р.). Остання, як і більшість творів І. Ялома, автобіографічна: у ній розповідається про життя терапевта, який пройшов шлях від класичного психоаналізу до екзистенційної психології. Після її прочитання стає зрозуміло, чому на батьківщині літературна критика порівняла І. Ялома з О'Генрі. Крім того, розповіді в книжках І. Ялома зосереджені не лише на стражданнях пацієнтів, але й на власних думках і почуттях терапевта.

У 2000 р. американська психіатрична асоціація нагородила Ірвіна Ялома премією Оскара Пфістера (за важливий внесок в релігію і психіатрію) – OscarPfisterAwardforcontributionsstoReligionandPsychiatry [33].

Останнім часом І. Ялом скоротив число пацієнтів і час, який відводиться на психотерапію. Він працює з людьми різних країн по Інтернету. Крім очевидних культурних відмінностей він вважає, що його зарубіжні пацієнти не відрізняються від минулих: «Якщо ми живемо життям, повним співчуття, повним речей, які ми не зробили, якщо ми прожили життя, яке не збулося, коли приходить смерть – це набагато гірше. Я думаю, це правда для всіх нас» [34].

Проте, він зазначає, що «останні 10-15 років став відчувати, що його життя стає все ліпшим. Так, з погляду здоров'я, звичайно, не все добре, але з точки зору психологічного стану ... я зараз щаслива людина» [1].

У своєму професійному розвитку Ірвін Ялом пройшов шлях від психоаналізу до екзистенційної психотерапії. І саме знайомство з психоаналізом дало можливість І. Ялому дійти висновку, що «психотерапевт не може бути нейтральним, «чистим аркушем», на якому проєктуються проблеми пацієнта та його минуле ... Набагато більше ефективна модель – намагатися зрозуміти минуле з метою розгадати нинішні взаєностосунки терапевта і пацієнта. Але жодна із цих думок не вартує принесення в жертву щирих людських стосунків в психотерапії» [23, с. 123-124], що «коли психотерапевт залишається непроникним і прихованим у спілкуванні з пацієнтом, це контрпродуктивно» [23, с. 134].

Говорячи про вплив психоаналізу на свій професійний розвиток, І. Ялом звертає увагу на його двоїстий характер: надмірне значення приділялося «важливості інсайту, особливо у сфері психосексуальних проблем розвитку», тоді як «важливість людської взаємодії в психотерапевтичному процесі» ігнорувалася взагалі [23, с. 299].

У результаті він не вступав до аналітичного інституту, і хоча це спричинило його професійну ізоляцію та невпевненість, Ялом вважає це «одним з ліпших рішень у своєму житті», оскільки це дало йому можливість і свободу «досліджувати власні сфери інтересів і мислити без обмежуючих упереджень».

Зараз, згідно спостережень І. Ялома, ситуація поліпшилася, і психоаналітичні інститути цінуються ним не лише через якість своєї підготовки студентів, але й завдяки увазі «до ролі базової людської взаємодії» в процесі психотерапії [23, с. 300].

Аналізуючи свій професійний розвиток, він пише: «Коли я шукав власний шлях, будучи молодим студентом-психотерапевтом, найбільш корисною книгою з тих, які я прочитав, була робота Карен Хорні «Невроз і особистісний ріст». І найкориснішою концепцією у цій книзі виявилось уявлення про те, що в людині закладено «вбудоване» прагнення до самореалізації» [23, с. 31]. І. Ялом цілком закономірно вирішив, що, «якщо прибрати всі перешкоди, особистість розвинеться у зрілого, повністю реалізованого дорослого, тому завдання психотерапії, яка отримала «нове бачення», – усунути перешкоди, що блокують шлях пацієнтів» [23]. Крім того, навчаючись на другому курсі ординатури, І. Ялом «прочитав книгу Ролло Мея «Екзистенція: новий вимір в психіатрії та психології», і вона відкрила йому абсолютно інші перспективи» [18].

У своїй лекції, прочитаній І. Яломом під час першого візиту до Росії, він зазначав: «Спочатку був поширений більш традиційний погляд, характерний для психоаналізу, який свідчив, що терапевт повинен розкривати якомога менше себе пацієнтові. Я зіткнувся з таким стилем роботи, коли вивчав психіатрію. Тоді в програму навчання входила певна кількість аналізу, який я повинен був пройти як пацієнт, як клієнт аналітика. Ось мій аналітик в ті часи користувався дуже суворою і жорсткою моделлю відстороненого аналізу. Моїм психотерапевтом була жінка, ми з нею зустрічалися по чотири рази на тиждень три роки поспіль, але я дуже мало її бачив, адже я лежав на кушетці, а вона сиділа так, що я не міг її

бачити. З цього досвіду я виніс глибоке переконання, що це погана модель психотерапії, що так робити не варто.

Мені набагато ближча модель, коли терапевт і пацієнт зустрічаються віч-на-віч, коли вони пов'язані один з одним в ході цього процесу, коли терапевт сприймає свого пацієнта як живу людину, коли терапевт готовий відповідати на питання пацієнта» [1].

Ялом заявляє, що він «... проти наукового сектантства і ... за психотерапевтичний плюралізм, при якому ефективна інтервенція створюється завдяки поєднанню сильних сторін різних психотерапевтичних підходів. І все таки як систему координат я у більшій мірі використовую міжособистісний і екзистенційний підхід. ... у мене було два головних інтереси: групова психотерапія та екзистенційна психотерапія... паралельні, але незалежні...» [23, с. 20].

Вони різні не лише за форматом (кількістю пацієнтів), але й ... фундаментальною системою координат. Коли я працюю з пацієнтами у груповій терапії, я виходжу з міжособистісної системи координат і припускаю, що мої пацієнти впадають у відчай через свою нездатність розвивати і підтримувати задовільні міжособистісні взаєностосунки [23, с. 21].

Однак коли я виходжу з екзистенційного підходу, я роблю цілком інше припущення: пацієнти впадають у відчай в результаті конфронтації з грубими фактами людського життя – «даностями» існування [23].

За визначенням І. Ялома, *екзистенційна психотерапія* – це динамічний психотерапевтичний підхід, який зосереджується на проблемах, що коріняться в самому існуванні [23, с. 21].

Короткочасній, орієнтованій на постановку діагнозу психотерапії І. Ялом протиставляє позитивний підхід: «Позитивний підхід – опора на ресурси пацієнта. Психотерапевт принципово фіксує свою увагу не на проблемі, а на сильних, успішних, збережених сторонах людини. Для пацієнта його проблема і його ресурси не пов'язані одне з одним. Важливо виявити і мобілізувати ці наявні ресурси для подолання проблеми. Сам пацієнт дотримується свого досвіду спілкування з професіоналами (в першу чергу з лікарями) та центрує розмову на хворобливих переживаннях і стражданнях, чекаючи від психотерапевта (психолога, консультанта) заглиблення в проблему, питань про її обставини. Він може очікувати прихильності до своєї позиції і прагнути звернути професіонала у свою віру «все погано і безнадійно», використовуючи в основному тільки чорні барви» [19].

Крім того, І. Ялом наполягає на тому, що «... немає кращого способу пізнати терапевтичний підхід, ніж увійти в нього в якості пацієнта» [23, с. 81].

І. Ялом зосереджує увагу на «двох основних аспектах терапевтичного дискурсу – змісті та процесі. Зміст – це те, які саме слова вимовляються, які проблеми вирішуються. Процес стосується до іншого виміру: міжособистісних стосунків між пацієнтом і психотерапевтом, що криються за висловленим [23, с. 24]. При цьому вчений відстоює думку, про те, що унікальність пацієнтів «вимагає від психотерапевта винайдення нової терапевтичної мови для кожного пацієнта», «нової терапії», яка відповідає конкретній проблемі та яку «неможливо запрограмувати завчасно» [23, с. 71].

А, отримавши підготовку в медичній і психіатричній областях, вчений звик до терміну «пацієнт», однак використовує і слово «клієнт», звичне в традиціях психології та консультування [23, с. 27].

Розповідаючи про процес психотерапії, І. Ялом зазначає, що, як правило, зустрічі «тривають від п'ятдесяти хвилин до години з частотою один-два рази на тиждень. Часто він починає зі снів. Це прекрасний спосіб дістатися до несвідомого. Тим, хто не пам'ятає своїх снів, він дає пораду: завжди кладіть поруч з ліжком олівець і папір, а вранці, перед тим як відкрити очі, запитуйте себе: «Що мені снилося?». Іноді досить одного слова, щоб з'явилася ниточка. І потім сон цілком спливає в свідомості. Іноді на це йдуть місяці, але зрештою, це трапляється. І коли пацієнти приносять мені свої перші сні, вони часто бувають повні енергії» [20].

Крім того, він зізнається, що «коли працює з пацієнтом, у нього немає заздалегідь складеного плану, він не знає, куди разом з ним рушать: це свого роду подорож по незнайомій місцевості. Кожна людина унікальна, і в якомусь сенсі для кожного пацієнта доводиться створювати нову терапію. Але я хочу дивуватися, мені це подобається! Я з нетерпінням чекаю кожного наступного сеансу, чергової зустрічі з пацієнтом, щоб побачити, як він змінився, дізнатися, що відбувалося в його житті з моменту нашого попереднього спілкування. Догматизм в психотерапії – це помилка, як помилка думати, ніби ми знаємо все про людську природу» [17].

Застосовуючи до психотерапії «Вікно Джохарі», І. Ялом зазначає, що під час психотерапії «ми стараємося змінювати розмір усіх чотирьох просторів [23, с. 169].

Ми намагаємося допомогти відкритій чверті рости за рахунок

решти трьох, а прихованій чверті стискатися, оскільки пацієнти завдяки процесу саморозкриття більше розказують про себе – спочатку психотерапевту, а потім, поступово і непомітно, й іншим відповідним фігурам у своєму житті. І, звичайно, мис подіваємося зменшити розмір невідомої чверті, допомагаючи пацієнтам досліджувати найбільш глибокі шари своєї особистості та знайомитися з ними.

Але нашою головною мішенню як в індивідуальній, так і в груповій психотерапії, є друга чверть – «сліпа пляма». Мета терапії – посилювати сприйняття реальності та допомагати людям бачити себе так, як їх бачать інші. Саме завдяки дії зворотного зв'язку «сліпа пляма» стає істотно менше.

Але зворотний зв'язок потрібно здійснювати «ефективно і обережно», базуючись на власних спостереженнях, уникаючи здогадів, фокусуючись на важливих сторонах («частинах») пацієнта.

Відповідаючи на питання про мету терапії, І. Ялом роздумує, що спочатку приходять такі слова, як «спокій, самоздійснення, реалізація потенціалу» людини, але найголовніша ідея, яку він намагається прояснити в «Дарі психотерапії», – це «розвивати окрему нову терапію для кожного пацієнта», оскільки люди різні, і для кожного мета терапії – своя [31].

Він писав: «... ми повинні говорити про нас і про наші проблеми, тому що наше життя, наше існування засуджені до смерті, в яку ми не хочемо вірити, до любові, яку ми втрачаємо, до свободи, якої ми боїмося, та до досвіду, який нас розділяє. У цьому всі ми схожі» [28, с. 21].

Принцип «тут-і-зараз», яким керується І. Ялом у своїй психотерапії, «ґрунтується на ідеї, що міжособистісні проблеми клієнта будуть з часом з'являтися в терапевтичних відносинах» [32].

«Тут і тепер» (here-and-now) стосується безпосередніх подій психотерапевтичного сеансу, того, що відбувається тут (у цьому кабінеті, у цих стосунках, у цьому просторі між мною і вами) і зараз – в цей конкретний час [23, с. 86]. В основі своїй це антиісторичний підхід, який знімає акцент з історичного минулого пацієнта чи подій його зовнішнього життя (але не заперечує їх важливості). Це обмін думками, почуттями та інтерпретаціями того, що відбувається безпосередньо під час терапевтичного процесу [32].

Обґрунтування використання «тут і зараз» спирається на два положення: 1) важливість міжособистісних стосунків і 2) ідея

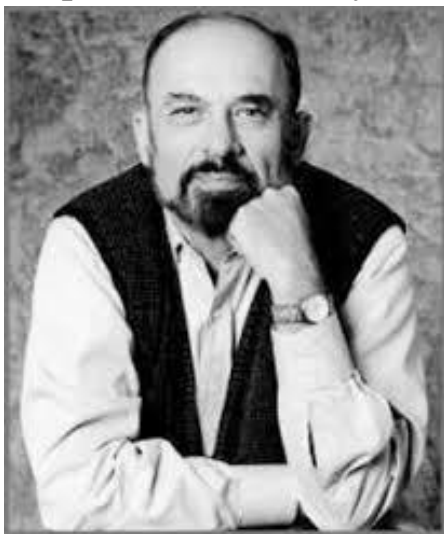
психотерапії як соціального мікрокосму. Причому, зазначає І. Ялом, «робота «тут і зараз» не завжди буває антиісторичною, оскільки вона може включати будь-які події, які відбувалися протягом ... стосунків з пацієнтом» [23, с. 106].

У книзі «Дар психотерапії» І. Ялом пише, що вимога до психотерапевта одразу поставити діагноз «має дивно мало спільного з реальністю». Тут наукова точність «як неможлива, так і небажана». Діагноз може бути «контрпродуктивним у повсякденній психотерапії... з менш серйозно постраждалими пацієнтами» [23, с. 34].

І. Ялом пише, що «... психотерапевт намагається як можна повніше пізнати свого пацієнта. Діагноз обмежує перспективу; він знижує здатність ставитися до іншої людини як до особистості. Він може «діяти як пророцтво, що саме виконується» [23, с. 35]. Крім того, він зазначає: «Я не встановлюю дистанцію з пацієнтом, не намагаюся зайняти нейтральну позицію. Я вступаю з ним у відносини. Я намагаюся в точності зрозуміти, що він хоче мені сказати, і відповідаю йому, не граючи при цьому роль духовного наставника» [20].

Дружба між психотерапевтом і пацієнтом, згідно І. Ялома, – необхідна умова процесу терапії; необхідна, однак не достатня. Психотерапія – це не заміна життя, а її генеральна репетиція. Іншими словами, хоча психотерапія дійсно вимагає близьких взаємостосунків, ці стосунки – не мета, а засіб, що веде до мети [23, с. 251].

Близькість у процесі психотерапії переслідує багато цілей, зокрема, – забезпечує пацієнтам безпечний простір для саморозкриття



та розуміння цього, пацієнт розуміє, що потрібно для близьких стосунків і що вони досяжні; до цих стосунків мислено можна повертатися.

У власній психотерапії І. Ялом «мав намір усіяко заохочувати терапевтичні стосунки, засновані на співчутті, відкритості і рівноправ'ї» [23, с. 27], а «одна з найбільших цінностей інтенсивної особистісної психотерапії для пацієнта, який її отримує, – це можливість відчувати велику цінність підтримки» [23, с. 45].

Психотерапевт зазначає, що «у величезного числа наших пацієнтів, які звертаються за терапією, є проблеми з близькими

стосунками; вони отримують допомогу в психотерапії виключно через переживання близькості з терапевтом і терапія «спрямована на усунення перешкод до задовільних стосунків» [23, с. 43]. Причому для деякого з них такі стосунки «стають коригуючим емоційним переживанням» [23, с. 88].

З часом, якщо терапію не надто структурувати, міжособистісні проблеми пацієнта проявлять себе у «тут і зараз» терапевтичних стосунках. Саме проблемні для стосунків риси пацієнта «будуть включені у взаємостосунки між пацієнтом і психотерапевтом» [23, с. 88].

І. Ялом наголошує, що «психотерапевти «повинні встановити з пацієнтом стосунки, які характеризуються щирістю, безумовним позитивним прийняттям і спонтанністю. Вони заохочують пацієнтів і починати кожен сеанс з їх власної «точки актуальності»... і з ще більшою глибиною досліджувати важливі для них теми по мірі зіткнення з ними... терапія спонтанна, стосунки динамічні неперервно розвиваються і переживання постійно чергуються з їх наступним вивченням» [23, с. 70].

Більш того, І. Ялом «...віддає перевагу тому, щоб вважати своїх пацієнтів і себе попутниками, оскільки цей термін знімає різницю між «ними» (хворими) і «нами» (цілителями)», щоб вчитися у пацієнта [23, с. 39].

Надзавдання терапевта – разом з пацієнтом «вибудувати взаємостосунки, які самі стануть діючою силою змін»... «бути готовим іти туди, куди йде пацієнт, робити все, що необхідно для вибудовування довіри та захищеності у стосунках» [23, с. 71]. Багаторічна психотерапія дозволила І. Ялому переконатися, що «якщо він зможе створити справжню і турботливу обстановку, то його пацієнти самі знайдуть ту допомогу, якої вони потребують, часто дивовижними способами, які він ніколи б не зміг ні передбачити, ні уявити собі» [11], а «одна з безцінних речей, яку пацієнт пізнає в ході психотерапії, це межі відносин. Він дізнається, що може отримати від інших, але також – і це значно важливіше – чого не може отримати від інших» [29].

Базуючись на ідеях А. Маслоу та Е. Фромма, І. Ялом виділяє аутентичні, справжні, чи зрілі, стосунки та стосунки дефіцитарні, чи патологічні. Різноманітність у стосунках обумовлена різною орієнтацією індивідів – орієнтацією на ріст чи на заповнення дефіциту. Індивід, орієнтований на ріст, «не відноситься до інших

як до джерела постачання, а здатний розглядати їх як складні, унікальні, цілісні істоти» [27, с. 416]. Людина, орієнтована на заповнення дефіциту, сприймає Інших з погляду корисності, та «на ті аспекти іншого, які не пов'язані з її власними потребами, вона або взагалі не звертає уваги, або ставиться до них як до подразника» [27, с. 416]. У дефіцитарних відношеннях головний мотив – захист від самотності, й інші люди відіграють тут роль засобів. Такі відносини затримують особистісний ріст, оскільки партнери посправжньому так і не знають один одного. Характерні риси дефіцитарних відносин – розмитість особистісних меж, яка нерідко доходить до злиття з Іншим, залежність, втрата власного «Я», уникання переживання ізоляції та відчаю, компульсивність, неповна включеність, коли людина або утримує частину себе поза стосунками, або включає в них якусь видуману особу, наприклад, своїх партнерів з минулого чи батьків. У таких відносинах «втрата самосвідомості часто супроводжується заспокоєнням» і набуттям ілюзорного почуття безпеки через «розширення себе шляхом включення інших» [27, с. 431].

І. Ялом підкреслює, зокрема, що: «Зріле кохання – це не власницька любов, вона поважає і захоплюється партнером, а не використовує його для задоволення своїх потреб. Вона приносить почуття задоволення і відчуття гармонії життя. У ній мало тривоги та ворожості (хоча, звісно, вона може змусити хвилюватися за Іншого)» [13].

Ступінь зрілості впливає на багато інших параметрів стосунків – на міру визначеності, глибини, стійкості, усвідомленості, етичності. І. Ялом наводить такий опис зрілих стосунків: «Зрілі стосунки – це безкорисна турбота про іншого, вільна від пошуків похвали, захоплення, влади, грошей, яка сприймати всі аспекти іншого, а не тільки той аспект, який служить якійсь утилітарній меті. Зрілі стосунки – це активна турбота про сутність та ріст іншого, яка витікає з духовного багатства людини, а не з її бідності, з росту, а не з потреби» [27, с. 420-421]. Характерні риси зрілих стосунків – взаємність, активність, повага до Іншого, справжнє знання про Іншого, здатність віддавати, незалежність.

Отже, зрілі стосунки приводять до взаємних змін та особистісного росту, взаємного духовного збагачення та пом'якшують екзистенційну самотність людини. Формувати такі стосунки спроможні ті, хто зміг «пережити свою ізоляцію та

дослідити її». Подібні переживання розвиває здатність «терпіти ізоляцію» та вміння встановлювати «зв'язок з іншими». Це відбувається завдяки тому, що у зрілих стосунках людина змінюється в результаті зустрічі з Іншим і «це переживання інтерналізується, стає внутрішнім референтним пунктом, всюдисущим нагадуванням про можливість і цінність істинної зустрічі» [27, с. 447].

Як пише І. Ялом: «Зцілюють стосунки... У психотерапії немає більш самоочевидної істини... для пацієнта цілюща сама по собі зустріч, до того ж незалежно від теоретичної орієнтації терапевта». Гуманність, ясність і відносна простота цієї тези роблять її досить привабливою не тільки в теоретичному, але й у практичному плані. Якщо розглядати її як «керівництво до дії», то головне, що вимагається від терапевта – це побудувати з клієнтом позитивні, щирі, людські стосунки [15].

У своєму дослідженні конкретних випадків («Кожен день трохи зближує») І. Ялом розглядає подібні ситуації як з позиції психотерапевта, так і з позиції пацієнта. Він був уражений, дізнавшись, яке велике значення одна його пацієнтка надавала таким дрібним особистим деталям, як теплі погляди та компліменти з приводу того, як вона виглядає. Він пише, що для встановлення та підтримки хороших стосунків з пацієнтом психотерапевту необхідна не тільки повна включеність у ситуацію, але й такі якості, як небайдужість, мудрість і вміння максимально включитися в психотерапевтичний процес [3].

Згідно І. Ялома, «за суттю, ефективний психотерапевт не повинен нав'язувати обговорення будь-якої змістової області: психотерапія має керуватися не теорією, а стосунками», а «підвищена сприйнятливість до екзистенційних проблем глибоко впливає на природу взаємостосунків психотерапевта і пацієнта і впливає на всі терапевтичні сеанси до одного» [23, с. 24].

Він також закликає «пам'ятати про велику владу психотерапевта – владу, яка частково виростає з того, що ми посвячені в найбільш інтимні події життя наших пацієнтів, їх думки і фантазії. Прийняття та підтримка з боку людини, яка настільки інтимно вас знає, – неймовірний стверджувальний фактор» [23, с. 46].

Усі психотерапевти знаходять власний спосіб підтримки пацієнтів. Для І. Ялома ним, зокрема, стало обов'язкове регулярне вираження позитивних думок і почуттів стосовно своїх пацієнтів

[23, с. 45].

Крім того, умовою успішної психотерапії І. Ялом вважає здатність психотерапевта проявляти емпатію до свого пацієнта, «входити до його світу»: «Дивіться на вікна іншої людини. Намагайтеся побачити світ так, як бачить його ваш пацієнт» [23, с. 51]. Він зазначає, що «точна емпатія важлива у кожний поточний момент психотерапевтичного сеансу – тобто «тут і тепер»», адже «пацієнти бачать сеанси зовсім по-іншому, ніж терапевти» (так, одного терапевт виявив, що пацієнтка зовсім не чула інтерпретацій психотерапевта, а звертала увагу на «незначні особисті вчинки», його поведінку стосовно неї) [там само, с.52]. Крім того, на думку вченого, варто розвивати емпатію і в пацієнтів, зважаючи на це.

Проте, за І. Яломом, «емпатія є настільки невід'ємною частиною повсякденних взаємодій ... що ми схильні забувати про складність цього процесу. Неймовірно важко по-справжньому пізнати, що відчуває інший; набагато частіше ми проектуємо на нього свої власні почуття» [23, с. 56].

Отже, екзистенційні психотерапевти не нав'язують своїм пацієнтам власних думок і не використовують контрпереносу. Це пов'язано з тим, що пацієнти можуть використовувати різні способи провокуючого підключення психотерапевтів, яке дозволяє їм не звертатися до власних проблем. І. Ялом говорить про важливість неявних «вливань». Мова йде про ті моменти психотерапії, коли терапевт проявляє не тільки професійну, але й щиру, людську участь до проблем пацієнта, тим самим інколи перетворюючи стандартну сесію у дружню зустріч [3].

Крім того, помилками, що перешкоджають психотерапевтичному процесу, І. Ялом вважає надмірну відстороненість, незацікавленість і пасивність психотерапевта [31].

Також І. Ялом висловлює і реалізує у власній психотерапевтичній практиці ідею «прозорості» терапевта й експериментування «із саморозкриттям у багатьох різних форматах», особливо у груповій психотерапії [23, с. 124]. Він рекомендує терапевту прямо відповідати на питання пацієнтів, зізнаватися у допущених помилках, бо буде відчуватися нещирість, закликає його «... дозволити своїм пацієнтам бути значимими для нього; хай вони проникають у його думки, впливають на нього, змінюють його – і не приховувати це від них» [23]. Крім того, вважає, що «саморозкриття терапевта тягне за собою саморозкриття пацієнта» [23].

Учений зазначає також, що саморозкриття психотерапевта – це «не одиночний акт, а цілий ряд вчинків, і деякі з них незмінно спрощують психотерапію, а інші проблематичні та потенційно неефективні». При цьому можливі три сфери саморозкриття терапевта: 1) механізм терапії; 2) почуття «тут і зараз»; 3) особисте життя терапевта.

По-перше, пацієнта варто підготувати до процесу терапії, інформуючи його про правила (принципи) психотерапії, її хід та її можливі дії та наслідки, що здатне знизити його тривожність у ситуації невідомості та підготувати до саморозкриття та довірливих стосунків.

По-друге, потрібно «розкривати свої почуття пацієнту в безпосередньому теперішньому», проте, керуючись інтересами пацієнта [23, с. 138].

Нарешті, І. Ялом зазначає, що «...якщо група активно уникає якоїсь важливої проблеми, тоді ні одна інша проблема не буде пророблена ефективно» [23], тому терапевту варто говорити пацієнтам про факти власного життя за необхідності, пам'ятаючи, що йому конфіденційність не гарантована, що інформацію, про яку категорично не хочеться розказувати, не варто згадувати, що пацієнти далеко не завжди хочуть щось дізнатися про особисте життя психотерапевта [23, с. 153], передбачаючи, що це тягне за собою і їх саморозкриття та бажаючи бачити свого терапевта «мудрою і всезнаючою людиною, яка їм допоможе» [23].

І. Ялом наголошує, що «саморозкриття – абсолютно необхідний інгредієнт психотерапії» [23, с. 163]. У випадку ж, якщо саморозкриття пацієнта стосується важкого для обговорення питання, терапевт звертає увагу як на процес (стосунки), так і на зміст сказаного.

При цьому саморозкриття може бути вертикальним і горизонтальним: «Вертикальне розкриття стосується докладної розповіді про зміст розкриття... Горизонтальне розкриття – це розмова про сам акт розкриття» (його передумови), тобто вертикальне – стосується змісту, а горизонтальне – скоріше форми, передумов і причин саморозкриття [23, с. 166].

«... Психотерапевти, – зазначає І. Ялом, – повинні показувати шлях пацієнтам власним прикладом, наголошує вчений, – а для цього – виявляти свої «сліпі плями», розуміти, як їх бачать інші, як вони впливають на них» [23]. Тут важливим, згідно власного прикладу І. Ялома, стає «особиста психотерапія для терапевтів», яка

дозволяє їм глибоко пізнати себе, знищити свої «сліпі плями» і за рахунок цього розуміти, яка частина емоцій, які переживає психотерапевт під час сеансу, є його власними, і яку викликав сам пацієнт. Адже терапія складається з почергової послідовності переживання емоцій та їх аналізу й інтерпретації.

Більш того, І. Ялом вважає, що найголовніше для майбутнього терапевта – це як можна більше пройти терапії самому в ролі пацієнта, і в подальшому робити це протягом життя [1].

Роман «Брехун на кушетці», як ілюстрація сказаного вище, – це спроба повернути експеримент Ш. Ференци (взаємне саморозкриття, взаємний аналіз терапевта та пацієнта) в сучасну терапію. Його герой, психіатр, вирішив бути цілком відвертим з пацієнтом, який, за сюжетом книги, схильний до лукавства. Ялом намагався довести, що «щирість терапевта в кінцевому результаті окупається навіть за найбільш поганих обставин, тобто при клінічній взаємодії з підступним псевдопацієнтом [23, с. 133].

Стосовно психотерапевтичного «дару», І. Ялом зазначав, що «коли починає працювати з молодими психотерапевтами, кого він вчить, дуже часто розуміє буквально через кілька тижнів викладання, хто з його нинішніх студентів стане потім хорошим терапевтом, а хто ні», що існує якийсь дар, якісь здібності до психотерапії; «Карл Роджерс, знаменитий психотерапевт, говорив: «Терапевтів не навчають, їх відбирають» [1].

І. Ялом писав, що екзистенційна психотерапія «... виходить з передумови, що несвідомі сили впливають на свідоме функціонування. Однак внутрішній конфлікт може бути «нашою конфронтацією з «даностями» існування. Чотири «глибокі структури існування» чи «межові турботи», які виділяє Ялом, – смерть, ізоляція, сенс життя і свобода: неминучість смерті кожного з нас і тих, кого ми любимо; свобода зробити наше життя таким, яким ми хочемо, та відповідати за здійснені вибори та свою життєву ситуацію; наша екзистенційна самотність і відсутність якого-небудь безумовного та самоочевидного смислу життя» [23, с. 11]. «Зіткнення індивіда з кожним із цих фактів життя і складає зміст екзистенційного конфлікту» [2].

Звернемося спочатку до першоджерела: «...я усвідомив, що за своє життя я пройшов близько 700 годин терапії ... це не мало. І все ж за весь цей термін жодного разу питання про смерть не було піднято в ході терапії. Я тоді став навмисно в своїй терапії

звертатися до цієї теми, тому що мій багаторічний досвід роботи з пацієнтами, які відчували наближення своєї смерті, навчив мене тому, як потрібно говорити і думати про це.

А ще я змінив своє життя в зв'язку із цим. Мені завжди здавалося, що поступово я прийшов до цього переконання, що ступінь страху смерті в людині залежить від кількості непрожитого життя, яку вона в собі відчуває. Зараз прагну своє життя проживати більш повно, щоб до кінця мого життя у мене не було так багато жалю» [1].

Життєвий і терапевтичний досвід дозволили І. Ялому зробити такий висновок: «... кожен з нас боїться смерті рівно в тій мірі, у якій він відчуває, що не зміг прожити життя так, як хотів би. Я завжди ставлю пацієнтам питання: «Про що Ви шкодуєте у своєму житті?» Потім я кажу їм: «Уявіть собі, що ми зустрічаємося через рік або два. Які нові жалі Ви встигли накопичити за цей час?» Таке питання дозволяє загострити їх увагу на тому, як вони хотіли б проживати своє життя, щоб шкодувати менше» [10].

Екзистенційна психологія розглядає проблему смерті на феноменологічному рівні. І. Ялом зазначає, що страх смерті ніколи не зникає, не йде далеко вглибину. Він переслідує нас все життя, «стукає у двері нашого існування» [5], і ми встановлюємо захист – багато його видів засновані на запереченні – щоб допомогти собі справитися з усвідомленням смерті [23, с. 180]. Основний «екзистенційний конфлікт – це напруження між усвідомленням неминучості смерті та бажанням продовжувати бути» [2]. «Нам хочеться існувати, ми боїмося небуття, і тому видумуємо прекрасні казки, в яких збуваються всі наші мрії. Невідома мета, що чекає нас попереду, політ душі, рай, безсмертя, бог, перевтілення – все це ілюзії, покликані підсолодити гіркоту смерті», – пише І. Ялом [16].

Одною з головних форм заперечення смерті є переконаність у своїй особистій унікальності, віра в те, що над нами не владні суворі закони біології і що життя не розправиться з нами з тією ж жорстокістю, з якою розправляється з усіма рештою [23].

Іншим механізмом захисту від тривоги смерті є «віра в рятівника (спасителя), який прийде на допомогу в останній момент. За такого механізму захисту люди обмежують своє життя обслуговуванням домінуючого іншого» [2].

Проте, І. Ялом вважає, що «... є кілька вагомих причин, за якими нам потрібно говорити про смерть («прямо та прозаїчно»). Перш за все пам'ятайте, що психотерапія – це глибоке і

всеохоплююче дослідження ходу та значення людського життя. враховуючи центральне положення смерті в нашому існуванні, враховуючи те, що життя та смерть взаємопов'язані, як же ми можемо її ігнорувати? ... Психотерапевти не можуть собі дозволити ігнорувати множину великих мислителів, які дійшли до висновку, що вміння добре жити – це вміння добре померти» [23, с. 181].

У праці «Лікування від любові» І. Ялом пише: «Мій власний професійний досвід переконав мене в тому, що страх смерті більше мучить тих, хто відчуває порожнечу свого життя. Я вивів формулу, яка гласить: людина боїться смерті тим більше, чим менше вона посправжньому переживає своє життя та чим більший її нереалізований потенціал» [26, с. 119]. Тобто, смерть – та умова, яка дає нам можливість жити справжнім життям.

У монографії «Екзистенційна психотерапія» І. Ялом на різних прикладах показує наскільки рано смерть проникає у переживання дітей, як змінюється життя людей після зіткнення із загрозою смерті. Він наводить і позитивні трансформації особистості після контакту зі смертю, і випадки розвитку невротичної симптоматики.

Так, «смертельно хворі... дивлячись в обличчя смерті... ставали мудрішими; вони переоцінювали свої цінності і переставали надавати значення життєвим дрібницям» [23, с. 184]. Вони існували в онтологічному режимі, пройшовши через «пограничні переживання» – надзвичайні переживання, які витягують нас із «повсякденності» и повертають нашу увагу до самого «буття».

Цікавим є опис І. Яломом власного досвіду критичного переживання загрози смерті (автомобільна аварія) та наступного посилення тривожності, яка мала всі типові ознаки загострення потягу до смерті у варіанті посттравматичного стресового синдрому. «Життя та смерть взаємозалежні; вони існують одночасно, а не послідовно; смерть, безперервно проникає у межі життя, здійснює чималий вплив на наш досвід і поведінку», – пише І. Ялом [13]. Він вважає, що фізично смерть нас знищує, але ідея смерті рятує нас, крім того зазначаючи, що його власний досвід та медична практика «показали... що страх смерті циклічний: він то збільшується, то послаблюється протягом життя» [23, с. 9], але «гострий страх смерті можна звести до рівня житейської тривоги, з якою легко справитися» [23, с. 346].

Кожна людина стикається зі страхом смерті, але є такі пацієнти, зазначає І. Ялом, «для яких цей страх стає справжнім кошмаром,

який мучить їх постійно, не даючи думати ні про що інше». Психотерапія «здебільшого стосується роботи з людьми, які посправжньому одержимі жахом смерті» [18].

Крім того, «... смерть як межове переживання, здатне переключити особистість з індивідуального стану в онтологічний (тобто буття, в якому ми усвідомлюємо саме буття), в якому зміни більш можливі. Рішення – ще одне межове переживання. Воно заставляє нас не лише усвідомити, до якого ступеня ми створюємо самих себе, але й поглянути в обличчя обмеженості можливостей» [23, с. 209].

Сам 89-річний І. Ялом є атеїстом і «не вірить у потойбічне життя; він говорить, що його занепокоєння про смерть дещо заспокоєне вірою в те, що те, що слідує за життям, буде таким самим, як те, що передувало йому» [34]. Він пише: «Як тільки ми опиняємося здатними протистояти факту своєї власної смертності, ми натхненні перебудувати наші пріоритети, спілкуватися більш глибоко з тими, кого ми любимо, цінуємо більш гостро красу життя і збільшуємо свою готовність взяти на себе ризики, необхідні для особистого здійснення» [22].

Робота з усвідомленням смерті. Вивчення людей, які побували в екстремальних ситуаціях, пережили досвід клінічної смерті, а також хронічно хворих свідчить, що поглиблене усвідомлення смерті може призвести до більш високої оцінки життя. Ситуація близькості до смерті викликає у людей найрізноманітніші реакції: заперечення цього факту, паніку, апатію чи безплідні роздуми («Чому саме я?», «Що я зробив у житті неправильно і як це можна виправити?»), помсту всім здоровим людям чи просто тим, хто може пережити їх самих, активізацію засобів психологічного захисту (останнє призводить до викривлення реальності, але завдяки цьому люди більш-менш спокійно сприймають інформацією, яка стосується смерті) [3].

Тому важливо заздалегідь підготувати до цього будь-яку людину та навчити її використовувати свої хвороби як можливість для особистісного росту. Усвідомлення унікальності та конечності людського життя приводить до «нестерпної легкості буття» – переоцінки цінностей, акценту на теперішньому моменті, більш глибокому й повному переживанню мистецтва, встановленню близьких та щирих контактів з усіма людьми, а не тільки з родичами та знайомими, розуміння відносності людських страхів і

бажань, встановлення більш тісного контакту з природою. Тому поглиблення усвідомлення смерті може також викликати радикальний зсув бачення життя у невиліковно хворих пацієнтів [3].

І. Ялом рекомендує виходити з такого положення: тривога, пов'язана зі смертю, зворотно пропорційна задоволеності життям. Поглиблення усвідомлення неминучості смерті може посилювати тривогу, але психотерапевт повинен прагнути не анестезувати тривогу пацієнтів, а допомогти їм змиритися з нею та використовувати конструктивно.

Техніка «дозволу терпіти» полягає в тому, щоб дати пацієнтам зрозуміти, що обговорення проблем, пов'язаних зі смертю, високо цінується в консультуванні. Це може бути зроблено шляхом проявлення інтересу до саморозкриття пацієнтів у даній області, а також шляхом заохочення їх саморозкриття. Крім того, психотерапевтам не слід підтримувати у пацієнтів заперечення смерті. Навпаки, необхідно активно сприяти тому, щоб ці питання залишалися «на виду». Для цього психотерапевт сам повинен бути стійким до власної тривоги, пов'язаної зі смертю [3].

Техніка роботи із захисними механізмами полягає в ідентифікації неадекватних механізмів захисту та їх негативних наслідків. Психотерапевти намагаються допомогти пацієнтам скоріше визнати, що вони не будуть жити вічно, ніж заперечувати смерть. Екзистенційним психотерапевтам необхідний такт, наполегливість і вміння правильно обирати час для того, щоб допомагати пацієнтам ідентифікувати свої по-дитячому наївні погляди на смерть і змінювати їх [3].

Техніка роботи зі сновидіннями полягає в тому, що екзистенційні психотерапевти спонукають пацієнтів розповідати про свої сновидіння. Оскільки у сновидіннях (особливо у жахах) можуть у не подавленому та невідредагованому вигляді проявлятися несвідомі теми, у них часто присутні й теми смерті. Тому обговорення та аналіз сновидінь проводяться з урахуванням екзистенційних конфліктів, які мають місце у пацієнтів в даний момент. Але пацієнти не завжди готові мати справу з матеріалом, представленим у їхніх сновидіннях [3]. Проте І. Ялом радить аналізувати сновидіння пацієнта, вибираючи «з них все, що прискорює та просуває терапію», «що здається цінним», «як грабіжник і мародер» [23, с. 309].

Техніка нагадування про недовговічність (тлінність) існування.

Психотерапевти можуть допомагати пацієнтам ідентифікувати тривогу, пов'язану зі смертю, та справлятися з нею шляхом «налаштування» пацієнтів на ознаки смертності, які є частиною нормального життя (так, смерть близьких може бути сильним нагадуванням про особисту смертність; смерть батьків означати, що тепер – черга наступного покоління, смерть дітей може викликати відчуття безсилля, у зв'язку з усвідомленням космічної байдужості). Крім того, зіштовхнути пацієнтів обличчям до обличчя з власною вразливістю може серйозна хвороба [3].

У щоденному житті людина постійно стикається з нагадуванням про плин часу. Фізичні ознаки старіння, наприклад, поява сивого волосся, зморщок, плям на шкірі, зменшення гнучкості суглобів та витривалості, погіршення зору – все це руйнує ілюзію постійної молодості. Зустрічі з друзями дитинства та юності показують, що всі старіють. Часто дні народження та різні річниці породжують екзистенційний біль поряд з радістю чи замість неї, оскільки ці дати – віхи процесу старіння [3].

Техніка використання допоміжних засобів для поглиблення усвідомлення смерті полягає у тому, що пацієнта просять написати власний некролог чи заповнити анкету з питаннями, які стосуються тривоги, пов'язаної зі смертю. Крім того, психотерапевти можуть запропонувати пацієнтам пофантазувати на тему своєї смерті, уявляючи «де», «коли» і «як» вони її зустрінуть та як пройде їхній похорон. Ялом описує два способи змусити пацієнтів взаємодіяти зі смертю: спостереження за невиліковно хворими людьми та включення в групу пацієнтів невилікового онкологічного хворого [3].

До цієї техніки близька *техніка зменшення сенситивності до смерті* (своєрідне «щеплення» від цього). Психотерапевти можуть допомагати пацієнтам справлятися з жахом смерті, неодноразово змушуючи їх переживати цей страх у зменшених дозах. І. Ялом зазначає, що, працюючи з групами, які складаються з онкологічних хворих, він часто бачив, що страх смерті у цих хворих поступово зменшується завдяки тільки отриманню нової детальної інформації [3].

Інша базова проблема буття людини – свобода. Зазвичай, ми думаємо про свободу як про позитивне поняття. Але й свобода, з погляду першопричини, пов'язана із жахом. У своєму сутнісному смислі свобода означає відсутність зовнішньої структури чи основи, що підтримувала б людське існування. На протилежність своєму

повсякденному досвіду, людина не входить у гарно структурований Всесвіт, який має власний устрій, і не виходить з нього. Більш того, індивід повністю відповідальний за свій власний світ, за влаштування життя, за вибір і вчинки – свобода у цьому смислі має жахаючий зміст: вона означає, що під нами відсутня будь-яка основа, є ніщо, порожнеча, що ми – «істоти, створені за ... проектом... що під нами – порожнеча...» [24]. Це породжує тривогу та страх, а також необхідність взяти на себе відповідальність за своє життя, свої успіхи чи невдачі, за його осмисленість. Ключова екзистенційна динаміка – це конфлікт між зіткненням з відсутністю підґрунтя та прагненням до опори – структури, впорядкованості [2; 3], між тим, «що ми прагнемо бути індивідуальністю, але індивідуальне існування вимагає від нас визнання ізоляції, що лякає» [25].

І. Ялом радить психотерапевтам «... заохочувати своїх пацієнтів до прийняття відповідальності – тобто до розуміння, який саме внесок вони самі вкладають у свій дистрес» [23, с. 197], зазначаючи, що «прийняття відповідальності – істотний перший крок в терапії. Як тільки людина розпізнає свою роль у створенні власного життєвого положення, вона також усвідомлює, що вона – і лише вона – володіє здатністю змінити цю ситуацію» [23, с. 200]. Він зазначає, що «відповідальність означає авторство. Усвідомлювати відповідальність – значить усвідомлювати створення самим собою свого Я, своєї долі, своїх життєвих негараздів, своїх почуттів, а також своїх страждань, якщо вони мають місце» [29], що людина відповідає «за своє життя: не тільки за свої дії, але і за свою нездатність діяти» [18].

Надалі вчений, розуміючи, що поняття «відповідальність» можна вживати в різних значеннях, віддає перевагу розумінню Ж.П. Сартра: «бути відповідальним означає «бути автором», тобто кожен з нас є автором свого життєвого задуму. Ми вільні бути якими завгодно, крім невільних: кажучи словами Сартра, ми засуджені до свободи» [29].

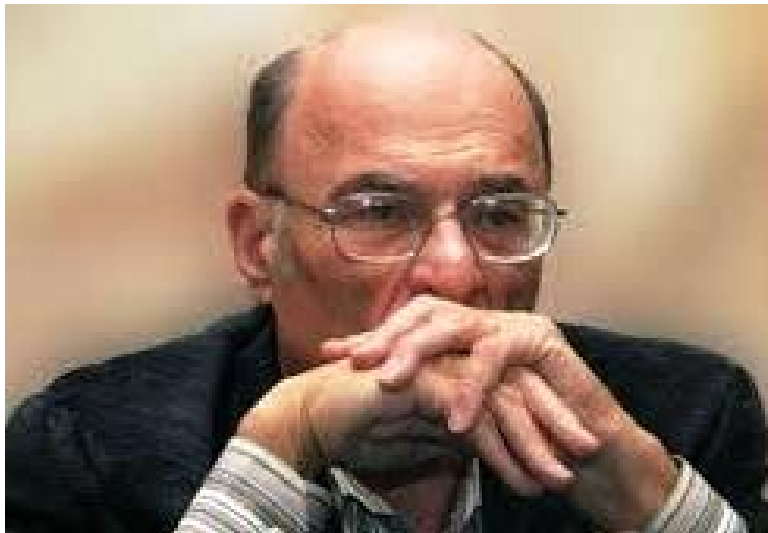
Робота з відповідальністю та свободою

За наявності у пацієнтів певного занепокоєння, пов'язаного зі свободою, психотерапевти зосереджуються на підвищеному усвідомленні пацієнтами їх відповідальності за власне життя та на наданні пацієнтам допомоги у прийнятті на себе цієї відповідальності [3].

Техніка визначення видів захисту та способів ухилення від

відповідальності полягає в тому, що психотерапевти можуть надавати пацієнтам допомогу в розумінні функцій певних видів їх поведінки (наприклад, компульсивності) як ухиляння від відповідальності за вибір. Крім того, психотерапевти можуть спільно з пацієнтами аналізувати їх відповідальність за власні нещастя і, якщо необхідно, ставити пацієнтів обличчям до обличчя з цією відповідальністю [3].

І. Ялом зазначає, що відчуття тривоги з'являється вже тоді, коли людина намагається розібратися з даностями життя. і саме з тривогою – базовою характеристикою людини (оскільки, «поки ми продовжуємо рости і творити, ми не можемо бути вільними від неї» [16]) – та відповідальністю «наскрізно» пов'язується свобода і почуття провини [23]. І. Ялом закликає не ігнорувати тривожність в терапії, незалежно від того, спричинена вона змістом психотерапевтичної дискусії, чи виникла з процесу (в результаті взаєностосунків терапевта та пацієнта), тобто в неї завжди є причини, які необхідно виявити.



Відповідаючи на питання про відмінності в переживанні тривоги людьми з різних країн, І. Ялом зазначив: «Змінюється поверхня, змінюється те, про що люди говорять, коли вони приходять на терапію, а те, що їх насправді хвилює... не

змінилося і не зміниться ніколи. Людей турбує те, що вони смертні, старіють, втрачають близьких, не реалізували чи не можуть реалізувати свій потенціал у житті, не знаходять в житті сенсу. Це все вічні речі, вони не змінилися і не змінюються» [1].

За І. Яломом, «бути людиною означає тривожитися» [23]. Тривога неминуче присутня в людському житті, проте, тривога може бути нормальною та невротичною.

Одним із джерел нормальної тривоги є людська екзистенційна вразливість стосовно природи, хвороби і смерті. Нормальна тривога характеризується такими трьома рисами:

1. Виразність нормальної тривоги відповідає серйозності об'єктивної загрози, що має місце в ситуації, що склалася.

2. Нормальна тривога не призводить до тиску.

3. Її можна використовувати творчо – ідентифікувати чинники, що зумовили її виникнення, і постаратися протистояти цим факторам.

Невротична тривога – це неадекватна реакція на об'єктивну загрозу; така тривога є швидше руйнівною, ніж конструктивною [21].

Також І. Ялом виділяє три типи провини:

1. Справжня провина, яка обумовлена реальним злочином по відношенню до іншої людини. Вона повинна бути актуально чи символічно еквівалентно спокутою.

2. Невротична провина, яка виникає внаслідок уявних «злочинів» проти інших чи порушень яких-небудь табу та має непропорційно сильну реакцію.

3. Екзистенційна провина.

«Почуття провини – це завжди темна тінь відповідальності», прийняття на себе провини розширює її межі та зменшує можливість втечі («від себе не втечеш»). Система «я тут – невинний, реальність там – винна» не спрацьовує. Бути винним – означає «бути відповідальним за» [3].

І. Ялом описує схожість деяких своїх клієнтів на персонажів Ф. Кафки, які заявляли про свою невинність, але були викликані на суд у своїх сновидіннях. Це, на думку І. Ялома, поклик екзистенційної провини, який відбувається через упущення. Герої та клієнти винні внаслідок «не зробленого ними в їхньому житті». «Екзистенційна провина – це дещо більше, ніж дисфоричний афективний стан, ніж симптом, який повинен бути пророблений та усунений», вона може бути провідником до особистісної самореалізації, того, що С. К'еркегор називав «свобода бути собою» [12].

В основі екзистенційної ізоляваності людини лежить положення, згідно якого, кожна людина вступає в світ, живе у ньому та покидає його самотньою – «ми народжуємося й помираємо поодиночці» [29]. В кінцевому результаті існує нездоланна прірва між «Я» та іншими. І. Ялом відзначає, що екзистенційну ізоляцію можна віднести до більш фундаментальних форм ізоляції, а саме «відділення від світу» [3].

І. Ялом виділяє три типи самотності – від себе (внутрішньо-особистісна), від інших (міжособистісна) та від життя (екзистенційна) [27, с. 398-400].

Розглянемо три ситуації для кращого розуміння зазначених видів самотності:

Перша ситуація: дівчина після розлучення з молодим чоловіком, в якого вона була сильно закохана, розповідає своїм подругам, як їй тепер добре та яким негідником той був. При цьому його подарунки, фотографії та їх спільні спогади вона бережно зберігає та, сумуючи, перебирає щовечора.

Друга ситуація: успішна пані-керівник, повертаючись після робочого дня до свого дому, в якому ніколи не було чоловічої турботи та дитячих голосів, регулярно годинами розмовляє по телефону, дивиться телевизор і потім від безсилля засинає. Прокидаючись вранці, вона погано пам'ятає свої сни, але бачить мокру від сліз подушку та відчуває важкість на душі.

Третя ситуація: літня жінка з нетерпінням чекає травневих свят, щоб з радістю вийти на демонстрацію з іншими пенсіонерами. Йдучи в натовпі однодумців, вона не відчуває себе непотрібною та самотньою. Там, серед тисячі людей, вона – частина чогось великого, що дає їй спокій та захист [14].

Кожна із цих жінок намагається уникнути самотності. Різниця між ними лише у тому, від якої самотності вони прагнуть сховатися.

Перша тікає від якоїсь частини себе (наприклад, своїх сильних переживань, які її засмучують), будуючи бар'єри між частинами свого «Я». Це відбувається не тільки тоді, коли людина хоче захиститися від неприємних почуттів чи думок, але й у випадках, коли вона заперечує власні бажання, прямує за «правильно» чи «треба» та не довіряє собі.

У другому випадку жінка тікає від стосунків з іншими людьми та розуміння, що вона живе не так, як їй цього хотілося б. Причин подібного може бути декілька й у тому числі невміння будувати близькі стосунки, страх, особистісні особливості, попередній досвід стосунків та ін.

В останньому випадку літня жінка ховається в натовпі від смутку та туги, від усвідомлення того, що ніхто та ніщо не зможуть дати вічного смислу, радості й уваги. У неї можуть бути надзвичайно хороші відносини з членами її сім'ї та собою, але, проживаючи життя, вона може прийти до того, що тільки вона сама несе відповідальність за нього та що ніякі стосунки не зможуть дати їй повного розуміння та постійної любові.

Якщо ситуації перших двох жінок можна змінити в роботі з психологом чи у процесі самопізнання, то становище літньої жінки нічого змінити не може. Це пов'язано з тим, що ніщо не зможе

відмінити життєвий факт – нашу екзистенційну самотність [4].

Екзистенційна самотність людини – це фундаментальна ізолюваність від світу. «Кожна людина входить у життя наодинці і має наодинці покинути його. Екзистенційний конфлікт – це напруження між нашим усвідомленням своєї цілковитої ізоляції та нашим прагненням до спілкування, до захищеності, нашим бажанням бути частиною великого цілого» [2].

До усвідомлення цього факту приходять не тільки літні люди. Це питання виникає перед нами, коли нас покидають близькі та важливі для нас люди, і ми залишаємося самі. Самотність вихором вривається в наше життя після трагічних подій (стихійних лих, війн, терактів, катастроф та ін.). Її слабкий подих ми можемо почути, коли заблукавши, не можемо знайти дорогу у незнайомому, безлюдному місці. Часто після цього ми переживаємо страх і безпомічність перед чим-небудь більш могутнім та інколи розуміємо, що в житті немає нічого постійного, такого, яке б завжди відповідало нашим очікуванням. І якщо ми підемо далі, то можемо побачити, що ми доволі обмежено можемо впливати на хід нашого життя, оскільки повинні самі протистояти силам природи та суспільству [4].

Отже, для І. Ялома ізолюваність – одна із даностей існування. Тобто, це не є ізолюваність від людей із самотністю, яку вона породжує, і не внутрішня ізоляція (від частини власної особистості), це – фундаментальна ізоляція і від інших істот («прірва між собою та іншими»), і від світу («відмежування між індивідом і світом») [4].

У своїй праці «Екзистенційна психотерапія» І. Ялом розглядає шляхи, які ведуть до усвідомлення екзистенційної ізоляції, – це, зокрема, конфронтація зі смертю та свободою.

Знання про конечність власного буття змушує людину зрозуміти, що ніхто не може померти разом з нею чи замість неї, що це робитиме вона сама.

Свобода розуміється як прийняття відповідальності за своє життя. Вона свідчить про «авторство» самої людини у творенні власного життя та реалізацію свого життєвого задуму, про прийняття факту, що ніхто інший не створює та не оберігає її [21].

Робота з ізоляцією (самотністю)

Техніка конфронтації пацієнтів з ізоляцією. Психотерапевт може допомогти пацієнту зрозуміти, що в кінці-кінців кожна людина народжується, проживає життя та помирає у самотності. Це досить боляче,

оскільки руйнує всі піднесені культурою романтичні зразки людських взаємостосунків. Як і смерть, усвідомлення тотальної самотності істотно впливає на зміну якості життя та взаємостосунків [3].

Безглуздість життя приводить до виникнення четвертого внутрішнього екзистенційного конфлікту – між потребою людей у сенсі та байдужим світом, у якому відсутній будь-який сенс [3].

На думку І. Ялома, «пошук сенсу так само парадоксальний», як пошук задоволення (за В. Франклом): чим більше ми раціонально шукаємо його, тим менше знаходимо; питання, які людина ставить про сенс, завжди переживуть відповіді» [28]. Відчуття осмисленості життя – побічний продукт залученості до плину життя [28]. «Залученість усім серцем до будь-якої з нескінченної множини життєвих дій не лише усуває шкідливий вплив галактичного погляду, але й збільшує наші шанси поєднати події свого життя в деяку цілісну картину» [28]. Тому завдання психотерапевта – усунути перешкоди на шляху пацієнта до залученості в життя, у стосунки з іншими людьми, бути небайдужим (не ховатися за «галактичною точкою зору»).

І. Ялом зазначає, що «ми всі істоти, які шукають сенс життя, які відчувають занепокоєння через те, що їх закинули в безглуздий всесвіт» [25], а для психотерапії зокрема та кожної людини взагалі «одне з наших головних завдань – винайти сенс достатньо міцний, щоб підтримувати життя, і виконувати хитромудрий маневр із заперечення нашого особистого авторства стосовно нього» [23, с. 190]. Проте, «питання про сенс життя, як вчив Будда, не вирішується настановою. Необхідно зануритися в ріку життя і дозволити цьому питанню відплисти геть» [23, с. 194].

Одним зі способів надати сенс нашому життю, за І. Яломом, є творчість; інші шляхи – «піклуватися про інших; присвятити себе боротьбі за щось важливе; кохати і бути коханим», «існування божественного начала»: «все те, що знаходиться поза нами і що дозволяє нам вийти за власні межі, що відділяють нас в нашому людському естві [17].

«Спільною характеристикою всіх даностей буття є те, що вони входять у життя кожної людини з моменту її народження і залишаються з нею до самої смерті. Вони нероздільні з людським існуванням і водночас представляють можливості для розвитку і таять в собі небезпеку. Екзистенційні дилеми складають глибинні внутрішні структури особистості» [2].

І. Ялом, працюючи з усіма чотирма життєвими даностями, вважає, що, не дивлячись на їх безсумнівний зв'язок між собою, з екзистенційною проблемою сенсу та безглуздості не можна працювати так само, як з іншими даностями, через конфронтацію. Парадокс життя в тому, що чим більше ми шукаємо сенс, тим менше його знаходимо» [2]. За І. Яломом, «... коли справа стосується безглуздості, ефективний терапевт повинен допомогти пацієнту *відвернутися* від питання: прийняти рішення залученості, а не занурюватися у проблему безглуздості» [28].

Кожна людина індивідуальна, зі своїм внутрішнім світом, тому кожен реагує по-своєму на той самий стимул. Це особливо помітно при груповій психотерапії. Також угруповій психотерапії особливо важливий принцип «тут і зараз». Група «тут і зараз», як зазначає І. Ялом, (на відміну від тієї, яка вивчає «домашні» проблеми пацієнта), зайнята обговоренням власного процесу, «пронизана енергією», «її члени беруть участь в процесі і завжди, якщо запитати їх про це... зазначають, що група оживає, коли зосереджується на процесі» [23, с. 108].

І. Ялом у книзі «Дар психотерапії» пише про те, що «... сила і привабливість груп процесу – які спочатку називали групами тренінгу сприйнятливості (тобто міжособистісної сприйнятливості), потім – т-групами (тренінг-групами), а ще пізніше – групами зустрічей (термін Карла Роджерса), – одразу ж затьмарили інші групи, передбачувані лабораторією... якщо говорити про ступінь зацікавленості і ентузіазму їх членів... Люди хочуть взаємодіяти з іншими людьми, їх збуджує можливість забезпечувати й отримувати прямий зворотний зв'язок, вони жадають дізнатися, як їх сприймають інші, хочуть «відлушити» свій парадний фасад і прагнуть близькості» [23, с. 109-110]. Те саме стосується й індивідуальної терапії.

Він зазначає, що «групові терапевти мають справу з особливо складним комплексом задач, оскільки вони повинні займатися не лише потребами кожного окремого пацієнта в групі, але й створенням і підтримуванням замкнутої соціальної системи невеликої групи... вони повинні займатися розробкою норм – зокрема, норм саморозкриття, так необхідних для успішного досвіду маленької групи. А у терапевта немає більш могутнього методу побудови поведінкових норм, ніж особистий приклад» [23, с. 126].

«Груповий психотерапевт, – пише І. Ялом, – повинен

виконувати два важливі завдання: він повинен встановити особистий зв'язок з кожним членом групи, дати кожному щось особливе, і, що ще важливіше, він повинен дозволити групі стати головною дійовою особою змін, що відбуваються з її членами. Група – це дуже складно. Є пацієнти, яким важко довірливо спілкуватися з психотерапевтом сам-на-сам. Таким пацієнтам особливо корисні заняття в групі. Мета групи – дозволити кожному учаснику працювати над своїми стосунками з іншими, щоб потім пацієнт міг поширити цей досвід на своє оточення та на своє повсякденне життя» [17].

У практиці групової терапії І. Ялома склалася ситуація, коли студенти-спостерігачі за проведенням групової психотерапії спочатку збиралися окремо від терапевтичної групи, обговорюючи її поведінку, але, коли вияснилося, що терапевтична група «бурхливо реагує на свої спостереження за зустріччю», члени групи почали запрошуватися до «кімнати нарад, щоб вони безпосередньо слідкували за дискусією і реагували на спостереження студентів» [23]. Пізніше І. Ялом «використав ту ж модель у щоденних групах стаціонарних хворих з гострими симптомами, поділивши зустріч групи на три частини: 1) годинна зустріч з пацієнтами; 2) десятихвилинний «акваріумний» сеанс (коли керівники та спостерігачі обговорюють групу, сівши у внутрішнє коло, оточене членами групи, які спостерігають за ними); 3) заключне десятихвилинне «велике коло», в якому члени групи реагують на коментарі спостерігачів». Виявилось, що останні двадцять хвилин члени групи вважали найбільш плідною частиною зустрічі [23, с. 127-128].

При значній згоді всередині групи її члени можуть ранжувати своїх товаришів відповідно до їх «прозорості». В кінцевому результаті членів групи починають драгувати потайні особистості, і небажання розкритися стає головним фокусом групи [23].

Крім того, дослідження І. Ялома та його практика групової терапії привели його до виявлення одинадцять конкретних чинників, які зумовлюють значні зміни членів терапевтичної групи. Він вважав, що терапевт у груповій психотерапії відповідальний за розвиток культури згуртованості, підтримки й інтеграції групи. Взаємодія між членами групи забезпечує рух до змін і зцілення, і роль терапевта полягає в полегшенні цього досвіду:

1. Припоступовому (по краплині) збільшенні надії створюється

почуття оптимізму.

2. Спільність допомагає членам групи усвідомити, що вони не самотні у своїх поривах, проблемах та інших питаннях.

3. Донесення інформації допомагає навчити й озброїти людей знаннями, що відносяться до їх конкретної психологічної ситуації.

4. Альтруїзм дозволяє клієнтам виявити відчуття власної цінності і значущості, допомагаючи іншим членам групи.

5. Коригуючі повторення передбачають вирішення сімейних і дитячих подій (проблем) у безпеці груповій «сім'ї».

6. Спілкування, методи соціалізації сприяють соціальному розвитку, толерантності, емпатії й іншим міжособистісним навичкам.

7. Шляхом наслідування поведінки члени групи вчаться застосовувати копінги та перспективи інших членів групи.

8. Міжособистісне навчання показує клієнтам як розвивати підтримуючі міжособистісні стосунки.

9. Групова згуртованість дає членам групи відчуття прийняття, належності, цінності та безпеки.

10. Катарсис вивільняє пригнічені емоції і сприяє зціленню шляхом розкриття інформації членам групи.

11. Екзистенційні фактори включають в себе усвідомлення, що простіше існувати як частина щось більшого, ніж сама людина. Цей фактор приводить клієнта до усвідомлення того, що життя продовжуватиметься з болем, смертю, смутком, жалем та радістю. Живучи екзистенційно, клієнти навчаються приймати ці умови, не уникаючи їх. Навпаки, вони навчаються жити з ними і через них [33].

Окремим випадком терапевтичного процесу, як пише І. Ялом, був випадок «множинної психотерапія» – «навчальному, заснованому на саморозкритті форматі», в якому два інструктори та п'ять студентів ведуть бесіду з одним пацієнтом у серії з шести сеансів [23, с. 130].

Методами, що прискорюють психотерапію, І. Ялом, зокрема, називає: «довірливе падіння» (учасник групи падає назад із заплющеними очима, щоб інші його спіймали), «цілком таємно» (найбільші таємниці, записані кожним членом групи на аркуші паперу, перерозподіляються між членами групи, записи почергово ними зачитуються, розповідається про почуття від наявності такого секрету), програвання вибраних уривків відеозапису минулої зустрічі, вільні асоціації щодо них; вправа «хто я такий?» (вісім відповідей ранжуються і в подальшому «присвоюються»; посидіти в мовчазно-

му єднанні; прохання написати свою епітафію чи листа людині, з якою залишилися незавершені справи, – ці «розморожуючи» методи» – лише перша стадія вправи, вони не є самоціллю, а лише засобом отримання даних для подальшого дослідження [23, с. 244].

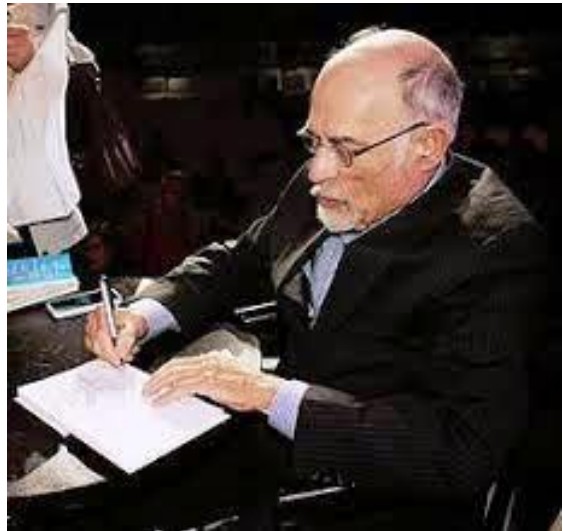
Проте – у згоді з аксіомою про те, що необхідно винаходити нову терапію для кожного пацієнта, – на думку І. Ялома, існують підходящі моменти, щоб розробити якусь вправу, що відповідає потребам конкретного пацієнта [23, с. 248].

Сам І. Ялом найчастіше використовує метод неформальної ролі гри (програвання з терапевтом ймовірної проблемної ситуації, змінюючи ролі) та метод «порожнього крісла» Ф. Перлза: пропозиція самокритичному пацієнту посадити засуджуючу частину себе в порожнє крісло і поговорити з нею, а потім – помінятися з нею місцями, ставши її критиком [23].

У процесі психотерапії І. Ялом веде пацієнта шляхом відмови від тих психологічних захистів, які виробило за свою довгу історію людство. Тому психотерапевт орієнтує своїх підопічних на дві важливі ідеї:

1. Існування не може бути відкладене; час для життя ще є і його треба використати.

2. Необхідно сьогодні та зараз «помічати свої скарби» – радіти тим радощам, які можливі [6].



На думку вченого, терапевт не повинен ніколи вирішувати за пацієнта: «Рішення – це *via regia*, царська дорога, в багату екзистенційну сферу. Сферу свободи, відповідальності, вибору, жалю, бажань і волі. Задовольнятися поверховою передчасною порадою – значить зневажити можливість дослідити цю сферу з вашим пацієнтом. Крім того, «прийняття рішення відрізає нас від усіх інших можливостей» [23, с. 220].

Згадуючи аксіому Ніцше: «Немає істини, є лише інтерпретація», – І. Ялом рекомендує: «навіть якщо ми справді пропонуємо пацієнту якийсь елегантно запакований видатний інсайт, ми повинні усвідомлювати, що це конструкт, одне з пояснень, а не єдине пояснення» [23, с. 243]. І головну роль при інтерпретації в процесі

терапії відіграє «вибір часу – інтерпретації найбільш ефективні, коли афект пацієнта зменшився достатньо, щоб дозволити йому стати на більш безпристрасну точку зору стосовно своєї поведінки». У цей момент І. Ялом радить використати як важіль початкову скаргу клієнта, якою, власне і була поставлена ним проблема [23, с. 255].

Крім того, І. Ялом вважає, що «для досвідченого психотерапевта помітити поліпшення не проблема. Ви бачите зміни в багатьох аспектах життя пацієнта, навіть у його поведінці під час сеансів. Але головне – поки пацієнт думає, що причина всіх його проблем лежить поза ним, змін чекати марно. Якщо пацієнт ... каже: «У мене в житті все так складається, що від мене не залежить. Які закони приймає уряд?! Винна система, інші люди навколо мене ... », – я кажу: «Добре, я вам охоче вірю. Але давайте спробуємо визначити, на скільки відсотків винні система й інші люди, а за скільки відсотків Ви готові взяти відповідальність на себе. На десять відсотків? На п'ять? Давайте подивимося, що це за п'ять відсотків і що ми можемо тут змінити». І ми починаємо працювати» [18].

Перш за все, видно, як змінюються пацієнти. Скарги, з якими вони зверталися спочатку, стають менш гострими або взагалі зникають. Змінюється їх ставлення до оточуючих. І нарешті, через кілька місяців, через рік або два (для мене сьогодні це максимальна тривалість терапії) стає помітно, що наші зустрічі перестали бути центром їх існування. Вони живуть власним життям. А причини, через які вони до мене прийшли, поступово випарувалися [17].

Проте, психотерапевтичний процес має свої наслідки не лише для пацієнта, але й для терапевта, і ці результати можуть бути позитивними та негативними. Так, за визнанням І. Ялома, «з усіх стресів життя психотерапевта два особливо катастрофічні: самоббивство пацієнта і судове переслідування через порушення в практиці» [23, с. 341]. Тоді як задоволення психотерапевт отримує «не лише від розвитку свого пацієнта, але й від хвильового ефекту – благотворного впливу, який наші пацієнти здійснюють на тих, з ким стикаються в житті» [23, с. 345].



Терапевт завжди розвивається, збільшуючи знання про себе й усвідомленість, проводячи безперервну роботу із дослідження себе, своїх моделей стосунків, виходячи за власні межі, без чого неможлива повноцінна терапія пацієнтів; є хранителем секретів пацієнтів, що дозволяють бачити їх справжніх, без масок і викривлень і допомагають народженню нового, являючись цілителем, традиція чого виходить не лише до давніх і сучасних філософів, лікарів і психотерапевтів, але

й релігійних постатей, які «з початку часів виліковували людей від відчаю» [23].

«Для мене екзистенціалізм, – зазначає І. Ялом, – це не якась окрема форма психотерапії. Будь-психотерапевт повинен гостро відчувати екзистенційні питання, що стоять перед кожною людиною [17], більш того, він пише, що «екзистенційної психотерапії як такої не існує. Щоб застосовувати її на практиці, потрібно гарненько освоїти різноманітні терапевтичні техніки та глибоко цікавитися екзистенційними питаннями. Що значить жити? Як ставитися до смерті? Як знайти сенс життя? Навіть якщо Вам вдалося знайти вірного супутника життя, як прийняти думку про те, що вмирати Ви будете поодиночці – так само, як і прийшли в цей світ? Якщо Ви почнете по-справжньому думати про власне життя, Ви неминуче прийдете до цих екзистенційних питань – про смерть, про самотність і про сенс життя. Екзистенційна психотерапія в цьому і полягає: звертатися до цих метафізичних тем у межах курсу лікування» [20].

Список використаних джерел:

1. *Американский психотерапевт Ирвин Ялом – о смысле жизни и свободе [Электронный ресурс]. – Режим доступа :<https://www.m24.ru/articles/smotret-onlajn-na-m24.ru/10102014/57521>.*

2. *Богданова Т. А. Экзистенциальная психология : учебное пособие / Т. А. Богданова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2004. – Ч. 1.*

– 88 с.

3. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия: Учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – 2-е изд., стереотип. – СПб. : Питер, 2007. – 480 с. – (Серия «Учебник для вузов»).

4. Высочанская Д. Одиночество. Плюсы и минусы (часть вторая) Подходы к пониманию феномена одиночества [Электронный ресурс] / Д. Высочанская. – Режим доступа : <http://www.vedanews.ru/content/view/422/64/>.

5. Гусаренко И. Ирвин Ялом: Взгляд на психотерапию [Электронный ресурс] / И. Гусаренко. – Режим доступа : <http://www.gusarenko.com.ua/articles/irvin-jalom-vzgljad-na-psixoterapiju/>.

6. Золотухина-Аболина Е. Психотерапия и смерть: заметки философа / Е. Золотухина-Аболина // Экзистенциальная традиция : философия, психология, психотерапия. – № 9. – 2005. – 166 с.

7. Ирвин Ялом [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.psychologos.ru/articles/view/biografiya-irvina-yaloma>.

8. Ирвин Ялом. Биография. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.peoples.ru/science/psihology/irvin_yalom/.

9. Ирвин Ялом Цитаты. Афоризмы [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://cpsy.ru/cit1199.htm>

10. Ирвин Ялом: «Моя главная задача – рассказать другим, что такое терапия и почему она работает» [Электронный ресурс] / Ирвин Ялом. – Режим доступа : <http://www.psychologies.ru/psychotherapy/methods/irvin-yalom-moya-glavnaya-zadacha-rasskazat-drugim-chno-takoe-terapiya-i-pochemu-ona-rabotaet/>.

11. Ирвин Ялом: «Невозможно знать наверняка, как работает психотерапия» [Электронный ресурс] / Ирвин Ялом. – Режим доступа : <http://www.psychologies.ru/psychotherapy/methods/irvin-yalom-nevozmojno-znat-navernyaka-kak-srabotaet-psihoterapiya/>.

12. Каштанова В. Вина [Электронный ресурс] / В. Каштанова. – Режим доступа: <http://www.Institute.smusl.ru/lib.php?type=5>.

13. Мирошниченко В. Ю. Тифоанализ и экзистенциальная психотерапия [Электронный ресурс] / В. Ю. Мирошниченко. – Режим доступа : http://www.tifoanaliz.narod.ru/shcoli/tif_ecz.html.

14. Немировский К. Бегство от одиночества [Электронный ресурс] / К. Немировский. – Режим доступа : <http://www.flogiston.ru/users/nekostya>.

15. Палей А. И. Отношения клиент-психотерапевт: «место встречи» и пути к нему [Электронный ресурс] / А. И. Палей // Психологическая газета. – 03.04.2008. – Режим доступа: http://www.psy.su/prof_society/articles/2184/.

16. «Психотерапия – это генеральная репетиция жизни». Ирвин Ялом о том, что может исцелить боль души [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.knigikratko.ru/news/velikie-mysli/irvin-yalom-o-tom-chto-mozhet-iscelit-bol-dushi>.

17. Сенк П. Ирвин Ялом: «Творчество придает жизни смысл» [Электронный ресурс] / П. Сенк. – Режим доступа: <http://www.psychologies.ru/people/irvin-yalom-tvorchestvo-pri-daet-jizni-smysl/>.

18. Скарлош С. Как научиться любить [Электронный ресурс] / С. Скарлош // Русский репортер. – 2012. – № 45 (274). – Режим доступа: http://expert.ru/russian_reporter/2012/45/kak-nauchitsya-lyubit/.

19. Уппит О. Человек, заставивший Ницше плакать: Ирвин Ялом [Электронный ресурс] / О. Уппит. – Режим доступа: <https://sredaobucheniya.ru/opinions/yalom>.

20. Френель Э. Ирвин Ялом: «Я не хочу держать дистанцию» [Электронный ресурс] / Э. Френель. – Режим доступа: <http://www.psychologies.ru/people/razgovor-s-ekspertom/irvin-yalom-ya-ne-hochu-derjat-distantsiyu/>.

21. Экзистенциальная психотерапия И. Ялома // Психотерапия: учебное пособие / Подготовлено сотрудниками Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова и Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования. – СПб.: СпецЛит, 2011. – 750 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psyera.ru/ekzistencialnaya-psihoterapiya-i-yaloma_9169.htm.

22. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / И. Ялом. – М.: Эксмо, 2008. – 352 с. – (Серия – «Практическая психотерапия»).

23. Ялом И. Дар психотерапии / И. Ялом. – М.: Издательство «Э», 2016. – 352 с. – (Серия – Практическая психотерапия).

24. Ялом И. Когда Ницше плакал / И. Ялом. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 416 с.

25. Ялом И. Мамочка и смысл жизни. Психотерапевтические истории / И. Ялом. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 288 с.

26. Ялом И. *Теория и практика групповой психотерапии* / И. Ялом. – СПб. : Питер, 2000. – 640 с.

27. Ялом И. *Хроники исцеления: Психотерапевтические истории* / И. Ялом, Дж. Элкин. – М. : Эксмо, 2008. – 352 с. – (Практическая психотерапия).

28. Ялом И. *Экзистенциальная психотерапия* / И. Ялом. – М. : Класс, 1999. – 685 с.

29. Ялом И. Д. *Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы* / И. Д. Ялом. – М. : Класс, 1997. – 288 с.

30. Hovius R. *Irvin Yalom bliktingoedleesbare autobiografieterug* [Electronic resource] / R. Hovius. – Mode of access : <https://www.volkskrant.nl/cultuur-media/irvin-yalom-blikt-in-goedleesbare-autobiografie-terug~b5655fda/>.

31. Howes R. *Seven Questions for Irvin Yalom* [Electronic resource]. – Mode of access : <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-therapy/200903/seven-questions-irvin-yalom>.

32. Howes R. *Yalom On the Here-and-Now* [Electronic resource]. – Mode of access : <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-therapy/201009/yalom-the-here-and-now>.

33. *Irvin Yalom biography* [Electronic resource]. – Mode of access : <https://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/irvin-yalom.html>.

34. Smith J. M. *How to Die* / J. M. Smith [Electronic resource]. – Mode of access : <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/10/how-to-die/537906/>.

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ПЕРСОНОЛОГІЯ. С. Р. МАДДІ

САЛЬВАТОРЕ Р. МАДДІ
(27.01 1933 р.)

«Якщо людина працює, заводить сім'ю, вступає до клубів, проводить вечірки, закохується – все це тому, що це форми активності, які якимсь чином мають для неї смисл. І як тільки ми приймемо, що будь-яка активність має для нас сенс, ми вже не можемо уникнути запитання, чому ми встаємо з ліжка вранці?».

«... коли ви можете керувати професійними та особистісними змінами так, що це допомагає просуванню цілей ваших і вашої компанії, зміцнює вашу здатність перетворювати проблеми на переваги і поглиблює професійний і особистісний сенс, ви досягли успіху як лідер та як людина».

С.Мадді



**Сальваторе Р. Мадді
(Salvatore R. Maddi) –**

доктор філософії, професор
відділення (факультету)
психології та соціальної
поведінки школи соціальної
екології університету
Каліфорнії, засновник
екзистенційної персонології

Основні праці С. Мадді:

- «Теорії особистості»
 («*Personality theories: a comparative analysis*»,
 1969 р.); «Стійкість на роботі:
 як домогтися успіху незалежно
 від того, що життя кидає на
 вас» («*Resilience at work:
 how to succeed no matter what life
 throws at you*»);
 «Витривалий виконавець:
 здоров'я під стресом» («*The
 hardy executive: health under
 stress*»);
 «Життєстійкість:
 повертаючи стресові
 обставини на стійке
 зростання» («*Hardiness:
 turning stressful circumstances
 into resilient growth*») та ін.

У зарубіжній психології С. Мадді, у зв'язку з розробкою проблем творчого потенціалу особистості та регулювання стресу, створив теорію про особливу особистісну якість – «hardiness», яку він визначає як особливий паттерн установок і навичок, що дозволяє перетворити негативні зміни, що відбуваються з людиною, на її можливості. Українською це слово перекладається як витривалість, відвага, сміливість, чи, за зразком Д. О. Леонтьєва, життєстійкість.

Засновник екзистенційної персонології С. Мадді висловлює думку, що предмет екзистенційної психології – психологічні закономірності формування особистості екзистенційного типу – вільної, відповідальної, яка покладається на власні сили [2].

Народився Сальваторе Р. Мадді, дитина емігрантів, 27 січня 1933 р. в Нью-Йорку, там само закінчив початкову та середню школу, потім – Бруклінський коледж, спеціалізувався із загальної психології, отримавши ступені бакалавра, в 1956 р. – магістра, а в 1960 р. – доктора психології у Гарвардському університеті. «Я вважаю, – пише С. Мадді, – що мені надзвичайно пощастило в житті, оскільки моїми вчителями були ... Гордон Олпорт, Девід Бейкан, Девід Мак-Клелланд, Генрі Мюррей і Роберт Уайт. Вони навчили мене досліджувати особистість в широкому контексті» [7]. Саме у Г. Мюррея він запозичив поняття «персонології», а в Олпорта – характеристики «зрілої особистості». Надалі спеціалізується в клінічній психології; іншими галузями, які цікавили С. Мадді, були соціальна психологія та персонологія. Докторську

дисертацію на тему: «Здивування й афективне збудження за умови звичного та зміненого оточення» захистив у 1960 р. в Гарварді.. Паралельно «перейнявся екзистенціалістським способом мислення» [3]. Поєднував викладацьку та наукову діяльність. Співробітництво із Д. Фіске почалося в 1960 р., найвагомим результатом чого стала книга «Теорії особистості». З 1970-х рр. – відомий як автор оригінальних концепцій потреб, прагнення до сенсу, екзистенційного неврозу (хвороби) й екзистенційної психотерапії. Поєднував викладацьку та наукову роботу. У 1959–1986 рр. працював в університеті Чикаго, пройшовши шлях від інструктора до професора кафедри поведінкових наук (з 1964 р. – кафедри психіатрії). В 1986–1988 рр. – професор і голова програми по соціальній екології в Каліфорнійському університеті (School of Social Ecology at the University of California); у 1986–1998 рр. – член виконавчого комітету Товариства персонології. Він має ліцензію для проведення клінічної, медичної та судово-медичної практики. «Завжди залучений до практики та консультування, він заснував Інститут життєстійкості («HardinessInstitute») у 1984 р. Протягом багатьох років він проводив сімейну терапію, особливо допомагаючи батькам у розвитку їх потомків» [34].

Останні 15 років основним напрямком його роботи є дослідження, діагностика та розвиток життєстійкості – базової особистісної характеристики, що лежить в основі «мужності бути», за П. Тілліхом, і в значній мірі відповідальної за успішне оволодіння особистістю несприятливими життєвими ситуаціями. Зараз С. Мадді – керівник програми переддипломної психологічної клінічної підготовки на факультеті психології університету Чикаго [10].

Він член Американської психологічної асоціації, Товариства персонології, Американського психологічного товариства, автор багатьох самостійних праць (9 книг та більше 100 статей) і робіт у співавторстві.

Сьогодні у С. Мадді різноманітні та широкі інтереси, зокрема, особистість і психопатологія, особливо це стосується управління стресами та креативності. Згідно С. Мадді, це найбільш осмислені взаємопов'язані проблеми, які доповнюються моделлю особистісної життєстійкості. Через поглиблення установок залученості, контролю та виклику, що позначають життєстійкість, люди можуть водночас розвиватися, збагачувати свої можливості та справлятися з

тими стресами, з якими стикаються на цьому шляху. С. Мадді не лише теоретик, він проводив тренінгові заняття з розвитку та вдосконалення життєстійкості з дорослими та молоддю у сімейному та шкільному оточенні. Крім цього він вивчав роль психологічних факторів у етіології та розвитку різних соматичних захворювань.

У 2012 р. С. Мадді отримав золоту медаль від Американської психологічної асоціації за досягнення у психології [34].

«Теорії особистості» («Personality theories: a comparative analysis», 1969 р.) – головна праця С. Мадді – «це книга, у якій всі моделі описуються з урахуванням протиріч і невідповідностей, містяться в них, що робить очевидним необхідність проведення досліджень для вирішення цих проблем. Її основне завдання – визначити найбільш багатообіцяючі напрямки психології особистості сьогодні та в майбутньому... Це свого роду система координат персонології...» [1].

Д. О. Леонт'єв зазначає, що С. Мадді «найбільшу популярність приніс саме цей підручник, який вийшов першим виданням в 1969 р., перевидавався з тих пір неодноразово, – це один з найбільш популярних у США підручників по цій темі. С. Мадді випередив час – коли на дворі стояв ще класичний період, він почав писати про теорії особистості по-новому, проводячи межу не між теоріями, а між об'єктами аналізу та порівнюючи те, як різні автори підходять до одних і тих самих груп проявів особистості» [3].

Усього С. Мадді на основі порівняльного аналізу було проаналізовано 16 теорій особистості, 5 з яких не висвітлені в жодному з підручників з психології особистості.

Крім того С. Мадді пропонує читачам своє уявлення про те, якою має бути хороша теорія особистості. Особистість, за «досить широким, щоб включити усі ті теорії особистості, розглянуті в даній книзі», визначенням С. Мадді, – «це конкретна сукупність характеристик і прагнень, що обумовлюють ті загальні й індивідуальні особливості поведінкових проявів (думок, почуттів і дій), які володіють стійкістю в часі і можуть або ж не можуть бути пояснені тільки через аналіз соціальних і біологічних факторів, що впливають на актуальну ситуацію функціонування людини» [7].

Теорія узгодженості Д. Фіске та С. Мадді вочевидь відповідає вимогам «хорошої теорії особистості». «У ній не підкреслюється важливість конкретного змісту особистості та властивих їй сил, замість цього акцент робиться на узгодженості, поєднуваності, сумісності різних сторін особистості або елементів її змісту»,

«основна увага приділяється узгодженості між рівнем збудження або напруги, звичним для людини, і тим, який вона насправді переживає у певний конкретний момент часу» [7]. Узгодженість чи неузгодженість стосується звичного та реального (наявного) рівнів активації чи напруження особистості та детермінує її поведінку зорієнтовану на зниження розбіжності.

Як зазначає С. Мадді, «для більшості теорій особистості характерно формулювання двох типів положень. Положення одного типу описують те, що властиво всім людям, розкривають невід'ємні, неодмінні атрибути будь-якої особистості. Ці загальні риси майже не зазнають змін протягом життя, вони принципово впливають на всі аспекти поведінки. Цей перший тип положень відноситься до того, що я позначив як ядро особистості. Однак, як правило, автори теорій особистості також звертають свою увагу на такі атрибути особистості, які відрізняються набагато більшою стійкістю і набагато більше пов'язані з поведінковими проявами, піддаються безпосередньому спостереженню. Ці атрибути не є вродженими, вони з'являються в структурі особистості внаслідок розвитку, і їх вплив на поведінку людини не настільки значний. Теоретик звертається до опису цих атрибутів головним чином для того, щоб пояснити відмінності між людьми. Оскільки вони є наслідком навчання та мають лише обмежений вплив на поведінку, я назвав їх периферією особистості». Теорія узгодженості (активації) С. Мадді чинить аналогічно, зазначаючи, що «коли мова йде про загальний напрямок життя людини, про її цілі та функції, ці міркування зазвичай здійснюються на ядерному рівні», а «на периферичному рівні теорії мова йде про конкретні стилі життя, про моделі поведінки, специфічні для кожної людини» [7].

Активация з психологічної точки зору розглядається як суб'єктивне збудження, уважність, жвавість, енергійність або напруга, загальний рівень активізації організму; з фізіологічної (неврологічної) – як збудження певних мозкових центрів. Звичайний або характерний рівень активації – це типовий рівень активації, що сприймається людиною протягом днів. Рівень активації у будь-який момент детермінований впливом стимуляції, а саме: *ступенем інтенсивності, значимості та різноманітності* стимулів, що надходять із *внутрішніх і зовнішніх* джерел.

Таким чином, учені, звернувшись до проблеми детермінант цього стану збудження. Вони виділили три напрямки стимуляції та

три джерела стимуляції, об'єднавши всі ці характеристики, що впливають на активацію, в одному понятті «вплив». Трьома «вимірами стимуляції є *інтенсивність, значимість і різноманітність*. *Інтенсивність*, яка визначається в термінах фізичної енергії, є явною властивістю стимуляції. Вона, зокрема, описує вид відмінності між гучним звуком і тихим... У певному сенсі в усього, що може називатися стимулом, має бути значення... У цьому сенсі значимість буде певно загальною ознакою стимуляції, що лежить в основі всіх інших, включаючи інтенсивність і різноманітність» [7]. Д. Фіске і С. Мадді розуміють значущість як важливість стимулу для організму, на який цей стимул впливає. Наприклад, слово «прощання» для більшості людей має меншу значимість, ніж слова «пожежа» або «кохання». Розглядаючи різноманітність, учені відзначають ряд моментів. Перш за все, різноманітність описує стан, в якому поточний стимул відрізняється від попереднього – за інтенсивністю або значущістю чи обома критеріями. Отже, одним з аспектів різноманітності є зміна. Інший аспект різноманітності – новизна, тобто стан, при якому поточний стимул незвичайний, рідко зустрічається у життєвому досвіді людини, в цілому незалежно від того, чи відрізняється він від стимулу, що безпосередньо передував даному. Останнім аспектом різноманітності є несподіванка, або стан, в якому поточний стимул відхиляється від того, що, на думку людини, повинно було статися, причому неважливо, чи несе він зміну, чи є незвичайним у ширшому сенсі [7].

Крім того, передбачається, що деякі люди навчаються покладатися на зовнішні джерела стимуляції, а деякі – на внутрішні.

Активація, вплив, напрямки та джерела впливу спільні для всіх людей і тому є характеристиками ядра особистості.

Рівні активації, які відчуються людиною протягом багатьох днів, за С. Мадді, мають тенденцію бути відносно схожими один на одного, оскільки закономірності та послідовності життя повинні проявлятися як повсякденна схожість інтенсивності, значимості та різноманітності стимуляції з різних джерел. З плином часу людина повинна почати відчувати певний рівень активації як нормальний, звичайний для певного періоду дня [7].

Учені не вважають, «що людина народжується зі звичною кривою активації, можливо, вона формується в результаті життєвого досвіду, а генетичні особливості можуть створювати

схильність того, що звична крива активації у людини буде мати певну висоту та форму. Причому в міру накопичення досвіду... характерна крива активації починає набувати стійких обрисів» [7].

«Ми пристосовуємось до стимуляції, якщо вона триває досить довго», – підсумовує С. Мадді. Тому «чим довше живе людина, тим частіше вона повинна змінювати свої техніки антиципації, запобігаючи падінню майбутніх рівнів активації на занадто низькі, некомфортні рівні. Що стосується дій, вона повинна постійно розширювати спектр своєї діяльності й інтересів. Що стосується думок і почуттів, – вони повинні ставати все більш витонченими та диференційованими, оскільки саме так можна забезпечити, щоб майбутня стимуляція насправді породжувала сильніший вплив, ніж відчувався б у даний момент» [7].

«Але для того щоб належним чином утримувати характерний рівень активації, людина повинна також опанувати техніками антиципації, що дозволяють захистити майбутній вплив від підйому вище характерного рівня. Це особливо необхідно, щоб врівноважити можливі, хоча і випадкові, побічні ефекти від спроб антиципації утримати активацію від падіння нижче характерного рівня» [7].

Прогресуюча когнітивна, афективна і діяльнісна диференціація – це антиципаційна техніка для підтримання високої активації». При цьому очевидно, що корекція розбіжності між актуальним і характерним рівнями активації необхідна тільки тоді, коли антиципаційні процеси зазнали невдачі [7].

Тенденція *ядра* особистості проявляється у прагненні підтримати, зберігати звичний (характерний для особистості) рівень активації. У будь-який момент активація може бути нижчою або вищою від звичного рівня, що приводить до пошуку або до уникнення додаткової активації [7].

Коли рівень активації падає нижче звичайного, поведінка стає такою, що підвищує вплив на нього. Коли рівень активації перевищує звичайний, людина демонструє поведінку зі зниження активаційного впливу. Причому «під психологічно значимою поведінкою вчені розуміють таку, яка має безпосереднє відношення до досягнення основних цілей людського життя» [7].

Пояснюючи, чому люди демонструють це прагнення ядра, Д. Фіске та С. Мадді визнають, що збіг актуального та звичного рівнів активації переживається як стан благополуччя, тоді як розбіжності між ними приводять до негативних емоцій, причому

ступінь їх вираженості зростає зі збільшенням ступеня розбіжності. Щоб уникнути дискомфортного переживання негативного афекту, люди намагаються знизити розбіжність між актуальним і звичним рівнями активації, а успіх цих спроб переживається як позитивний афект [7].

Описуючи тенденцію ядра особистості, модель узгодженості С. Мадді підкреслює «важливість інформації й емоційного досвіду, одержуваних людиною в результаті взаємодії з навколишнім світом. У рамках цієї моделі вважається, що інформація або емоційний досвід певного роду є найліпшим для людини і тому він розвиватиме особистість, яка збільшить ймовірність такої взаємодії зі світом, щоб отримати в результаті потрібний вид інформації й емоційних переживань. Особистість набагато більшою мірою визначається зворотним зв'язком від взаємодії зі світом, ніж вродженою властивістю людини» [7].

Проте, вчені не вважають зняття напруги метою всієї життєдіяльності, припускаючи, що іноді людина може прагнути до того, щоб знизити напругу або активацію, а іноді – до того, щоб їх підвищити. Тому «норма» в цій теорії – «щось більше від мінімуму та менше максимуму» активації [7].

Особливої уваги питанням розвитку особистості автори теорії не приділяють. Передбачається, однак, що ранній досвід людини позначається на визначенні звичайного (звичного) рівня активації. Люди будуть відрізнятися за ступенем необхідної їм активації залежно від звичного для них рівня активації. Якщо цей рівень високий, у людини сформується потреба в інтенсивності, значимості або різноманітності стимулів. Якщо рівень низький, буде сформований страх інтенсивності, значимості або різноманітності стимулів. Далі передбачається, що деякі люди навчаються успішно передбачати (розвивається антиципація) вимоги активації (тобто вони активні), тоді як інші люди змушені коригувати розбіжність між актуальним і звичним рівнем активації (тобто вони пасивні). Люди першого типу демонструють диференціацію й інтеграцію мислення, почуттів і дії, що одночасно збільшується (майбутній вплив підвищується завдяки диференціації та знижується за допомогою інтеграції) [7].

Пропонований теорією С. Мадді «образ особистості передбачає постійні зміни протягом усього життя; ці зміни служать для підтримки мінімальних розбіжностей між актуальним і звичним

рівнями активації. Зміна включає прогресуючу диференціацію й інтеграцію або ... «психологічний ріст». Це поняття, зазначає С. Мадді, присутнє у варіантах актуалізації та вдосконалення моделі самореалізації» [7].

Розглядаючи весь хід життя людини, модель узгодженості, як і самореалізації, зображує особистість, що знаходиться в процесі практично постійної зміни та розвитку

Зміни особистості, на думку С. Мадді, «повинні виникнути як наслідок природного процесу зіткнення з різними подіями в світі життєвого досвіду. Якщо і є якась різниця в тому, як моделі самореалізації та відповідності розглядають природу змін особистості, – пише вчений, – вона полягає в тому, що перша в більшій мірі, ніж друга, наголошує на зміні у формі постійно зростаючих диференціації та інтеграції, або психологічного зростання. Але це занадто тонкі відмінності» [7].

Більш того, С. Мадді на завершення зазначає, що «переконаний у тому, що описані вище положення щодо змісту теорії особистості показують плідність комбінування моделі самореалізації й актуалізаційні версії моделі узгодженості» [7].

Периферія особистості містить «як конкретні периферичні характеристики, так і їх організацію в типи особистості» [7].

Спочатку автори теорії пропонують «пам'ятати про три основні види схожості та відмінності між людьми», що стосуються характерної кривої активації, її середньої висоти та методів антиципації (випередження) та коригування кривої активації [7].

Щодо характерної кривої активації, то «схожість між людьми свідчить, що для всіх характерна така крива активації, яка має загальну форму циклу життєдіяльності... активація зазвичай різко зростає після пробудження, потім поступово збільшується до деякої точки в середині дня, пізніше починає поступово знижуватися і, нарешті, падає все швидше в міру наближення сну. Але автори теорії визнають можливість існування відмінностей між людьми, що стосуються різкості підйому або падіння кривої активації та моменту дня, коли відбувається перехід від її наростання до зниження. Так, індивідуальні відмінності форми середньостатистичної кривої активації можуть допомогти нам у розумінні так званих «сов» і «жайворонків» (нічних і денних людей)» [7].

Інше базове положення про подібність і відмінності між

людьми стосується середньої висоти характерної кривої активації людини. Кожен має характерну криву активації з безліччю значень між нулем і абсолютним максимумом – це твердження відноситься до ядра особистості. Але безліч значень кривої активації неоднакова в різних людей – це твердження про індивідуальні відмінності між людьми, що веде до формування уявлень про периферію особистості [7].

Люди з високим рівнем активації будуть витратити більшу частину свого часу та зусиль на пошуки стимулів, щоб не дати рівню своєї актуальної активації впасти занадто низько, в той час як люди з низьким рівнем активації будуть витратити більшу частину свого часу та зусиль, намагаючись уникнути впливу стимулів, щоб рівень їх актуальної активації не піднявся занадто високо [7].

Третє положення стосується методів випереджаючого відображення та коригування, використовуваних для підтримки актуальною активації на характерному рівні. Існує думка, що на рівні ядра всі люди сходяться в тому, що вони застосовують методи випереджаючого відображення та корекції для підвищення або зниження стимулюючого впливу так, щоб звести до мінімуму різницю між реальним і звичним рівнями активації. Але у кожного ці методи впливу можуть бути різними [7].

Поняття типу, згідно С. Мадді, «допомагає нам організувати базові елементи периферії особистості у більшій за обсягом одиниці, які мають більш безпосереднє відношення до безпосередньо спостережуваних моделей поведінки» [7].

С. Мадді та Б. Пропст визначили певні наслідки з відмінностей між людьми на периферичному рівні особистості. По-перше, людина може віддавати перевагу або виділяти одну з трьох властивостей стимуляції (інтенсивність, значимість, різноманітність) у своїх стратегіях антиципації та корекції. Так високо на низько активовані особистісні типи поділяються на три підтипи, відображаючи перевагу, що віддається певним властивостям стимулів. Вважається, що індивіди з високою активацією, що віддають перевагу інтенсивності, значимості або різноманітності, мають мотив досягнення інтенсивності, значимості або різноманітності відповідно. Індивіди з низькою активацією, для яких інтенсивність, значимість або різноманітність є найбільш важливими, мотивуються уникненням інтенсивності, значимості або різноманітності відповідно [7].

Тобто, можна виділити три мотиви досягнення і три – уникнення, що являють собою конкретні периферичні характеристики.

Далі теорія вводить додаткові розмежування. Першим стає джерело стимуляції, якому віддається перевага: внутрішнє чи зовнішнє, – зовнішня особистісна риса, чи внутрішня особистісна риса.

Наступним – виділення особистісної риси активності та пасивності (схожі на проєктивну та реактивну життєдіяльність, за Г. Олпортом). Людина, яка володіє особистісною рисою активності, буде проявляти звичну ініціативність, впливаючи на своє зовнішнє і навіть внутрішнє стимульне середовище, в той час як людина з особистісною рисою пасивності буде звично бездіяльна, дозволяючи внутрішнім і зовнішнім стимулам впливати на себе, не володіючи суб'єктивним почуттям контролю над ними. Поділ активності-пасивності важливий для розуміння часу, який люди витрачають на антиципаційну та корекційну поведінку [7].

Врешті активаційна теорія виділяє 24 особистісні типи, пропонуємо їх коротку характеристику (в роботі С. Мадді можна знайти більш поширений опис) [7].

Високоактивна (високо активована) особистість, яка володіє рисами активності й екстернальністю, бажає вступати в поєдинки з фізичним і соціальним навколишнім середовищем. Вона активна та ненаситна. Якщо їй властива також висока потреба в значущості, вона буде прагнути до пошуку та вирішення різних проблем. Якщо для неї характерна висока потреба в інтенсивності, вона може прагнути до активності, як такої. Якщо ж її відрізняє висока потреба в різноманітності, їй будуть властиві допитливість, авантюризм та імпульсивність.

Високо активована особистість, для якої характерні риси активності та інтернальності, буде прагнути до впливу, включаючи своє мислення та фантазії. Вона буде мислителем, мрійником, відповідаючи на виклики обмежень з боку розуму та тіла і не приділяючи значної уваги реальним подіям навколишнього світу. Вона буде відрізнятися тонкістю та складністю. При високій потребі в значимості вона буде проводити багато часу в роздумах, при високій потребі в інтенсивності – її доля – переживання й емоції, при високій потребі в розмаїтті – оригінальність і творчий підхід.

Низько активована (низько активна) особистість з рисами активності й екстернальністю буде вічно намагатися дати відсіч соціальним і фізичним вадам і вирішувати конфлікти за допомогою

переговорів і контролю. Вона буде демонструвати конформізм і простоту в смаках і захопленнях. Якщо вона боїться значущості, то буде намагатися спростити проблеми й уникнути невизначеності. Якщо у неї буде високий страх інтенсивності, вона проявить прагнення заспокійливо впливати на потенційно руйнівні зовнішні умови. Якщо у неї буде виражений страх різноманітності, вона постарается привнести рутину в навколишнє середовище, віддаючи перевагу знайомому та передбачуваному перед новим [7].

Низько активована особистість, що відрізняється активністю й інтернальністю, буде консерватором з особливим акцентом на власному організмі. Вона буде прихильником золотої середини, ретельно уникаючи будь-яких крайнощів і надмірностей. Буде намагатися уникати будь-якої напруги, неважливо, приємної чи ні. Особистість такого типу буде простою, пересічною, позбавленою суперечностей. Якщо у неї виражений страх значущості, вона буде демонструвати відсутність деталізованих і різноманітних думок і мрій. Володіючи вираженим страхом інтенсивності, вона володіє нальотом аскетизму, уникаючи переживань як таких. А якщо у неї виражений страх різноманітності, вона змусить себе жити узгоджено та стабільно, що створить образ надійності та стійкості, позбавлені яскравості.

Усі чотири особистісні типи є дзеркальним відображенням один одного. У тому, що стосується цілей, цінностей та інтересів, особистості пасивного й активного типу ідентичні. Однак, якщо ми проведемо більш ретельний аналіз, то виявимо, що пасивні типи не можуть реалізувати на практиці те, до чого прагнуть. Якщо їм властива висока потреба в активації, вони будуть не стільки творцями, скільки споживачами впливу. Вони часто будуть виявлятися у некомфортному положенні, будучи змушені коригувати рівень активації, який став занадто низьким. Якщо їм потрібний низький рівень активації, вони не зможуть активно й ефективно маніпулювати світом або собою, щоб підтримувати низький рівень впливу, швидше, їм доведеться намагатися не приймати ситуацію, що склалася, та коригувати рівень активації,



який став занадто високим [7].

Важливим в екзистенційній персонології С. Мадді є поняття «маленька смерть» (аналог пікових переживань А. Маслоу). В статті «Про значення страху смерті для розвитку особистості» С. Мадді відзначає, що у житті крім реальних ситуацій смерті нам доводиться стикатися з багатьма «малими смертями». Поняття «“зіткнення зі смертю” Сальваторе Мадді використовує не лише стосовно фізичної смерті, але й невеликих психологічних «смертей», які відбуваються кожен раз, коли людина не в змозі контролювати події чи коли ці події суперечать її цінностям, що заставляє переглянути її систему конструктів людина-і-світ» [5].

«Мала смерть» – це специфічне переживання суб’єктом зовнішньої ситуації. С. Мадді вважає, що психотравмуючі ситуації – отримання небажаних результатів, гострий брак часу та сили на звершення задуманого, монотонної одноманітності та втрати ідеалів, завершення того, що нами особливо цінується, ін., – не будучи настільки гострими як загроза фізичної смерті, схожі на неї в тому, що ставлять нас перед фактом обмеженості наших можливостей контролювати події та демонструють, наскільки наївні цінності, яким ми традиційно довіряємо та які наслідуємо; як помиляємося ми, вважаючи свої можливості та час чи не безмежними. Цілком закономірно, що такі ситуації нагадують про фізичну смерть: адже в усіх цих випадках людина відчуває страх, вони є загрозами смерті психологічної та можуть привести до хронічного стану безглуздості та безсилля, який С. Мадді назвав екзистенційною хворобою [21; 28]. Якщо смерть є остаточним завершенням життя, то «мала смерть» – це так само безповоротна зупинка існування чогось не менш значного для людини, ніж саме життя.

Значення малих зіткнень зі смертю для розвитку особистості полягає в тому, що вони стимулюють вироблення позитивної чи негативної життєвої філософії як засобу осмислення ситуації, що склалася; ці зіткнення зі смертю відбуваються досить часто, щоб, переживаючи їх, кожна людина в результаті прийшла до якогось висновку щодо свого життя. Саме цей висновок лягає в основу життєвої філософії людини. С. Мадді стверджує, що формування *життєвої філософії* можливе й у молодості, під впливом конфронтацій із «малими смертями».

З екзистенційної точки зору, регулярне переживання невеликих (та реальних) загроз смерті, як вважає С. Мадді, може відігравати

позитивну роль у розвитку особистості, важливо лише усвідомити обмеженість нашого контролю за життєвою ситуацією. «Визнавши невідворотність фізичної смерті, ми можемо прийти до розуміння того, як важливо використовувати будь-яку можливість повністю, прагнучи досягти значимих для нас цілей. Визнавши обмеженість наших сил і часу, ми можемо прийти до ієрархічного мислення: ми будемо визначати відносну важливість різних можливостей і використовувати найбільшу частину часу та сили для досягнення цілей, що стоять на вершині ієрархії. Визнавши, що наші традиційні цінності наївні, ми можемо використати свою уяву та виробити інші особистісно значимі цінності» [28]. У таких «малих смертях», стверджує С. Мадді, перш за все виробляється ставлення людини до життя в цілому, її життєва філософія. Ідею життєвої філософії як одної з дуже важливих характеристик зрілої особистості С. Мадді запозичив у одного зі своїх учителів – Г. Олпорта.

Загальний висновок, який робить С. Мадді, полягає в тому, що позитивні реакції на зіткнення зі смертю стимулюють особистісний розвиток. «Людина буде сприймати життя як виклик і намагатися дати на нього адекватну відповідь, а не втішатися гірким усвідомленням того, що легких шляхів не буває. Вона буде постійно намагатися визначити межі своїх можливостей контролю та виробити чітке та ясне відчуття того, що для неї важливо. Вона знайде індивідуальну та диференційовану етичну систему замість того, щоб пасивно жалітися на неадекватність цінностей взагалі лише тому, що традиційні цінності наївні. Вона буде переживати почуття підйому від повного використання своїх можливостей для досягнення особистісно значимих цілей, а не сидіти в трясині страху, тривоги за свою безпеку та постійних пересторог. Коротше кажучи, ця людина знайде особистісно значиму позитивну філософію життя» [5; 28].

Отже, переживання людиною «малої смерті» може стимулювати вироблення у неї або позитивної, або негативної життєвої філософії. Формуванню *позитивної життєвої філософії* сприяє ясне розуміння того, що певні події у житті людини – це зіткнення зі смертю, і тому дуже важливо прийти до згоди з ними; людині необхідне також і певне уявлення про власні можливості, щоб уміло розпоряджатися ними в таких серйозних ситуаціях. Різні особливості особистості, що забезпечують це, можна у сукупності назвати відвагою [5]. Для визначення поняття відваги, яка підкреслює вірність

людини самій собі й опору на власні сили у важких ситуаціях, пізніше С. Мадді запропонує більш сучасне поняття життєстійкості («hardiness»). Ця риса допомагає людині сміливо дивитися в обличчя екстремальним обставинам і знаходити в них користь. С. Мадді простежує шляхи формування позитивної життєвої філософії як того, що дозволяє нам успішно справлятися зі страхом смерті, перетворюючи його на цінний матеріал для розвитку нашої особистості. Позитивна життєва філософія лежить в основі «мужності бути», вбираючи в себе, охоплюючи, поряд з позитивними аспектами життя, і небуття, смерть. Тим самим вона дозволяє нам повноцінно жити в умовах невизначеності.

Негативна філософія розвивається у людей, які або не здатні визнати смислом певних життєвих подій зіткнення зі смертю, або, розуміючи цей смисл, пасують перед нібито нездоланими перешкодами та браком власних здібностей, переживаючи почуття відчаю та песимізму. Особливість особистості, пов'язані із цим варіантом розвитку, С. Мадді характеризує як боягузтво. Це наслідок дезорганізуючого та деморалізуючого страху, викликаного гнітючими та важкими обставинами. Буде людина відважною чи боягузливою, багато в чому визначається стилем батьківського виховання. Категорія мужності-боягузства одна з визначальних, пов'язаних зі ставленням до екзистенційної тривоги. Категорія екзистенційної мужності, «мужності бути» була введена П. Тілліхом, який розуміє її як здатність усвідомлювати тривогу, приймати її й існувати з нею, не витісняючи її та не даючи їй перетворитися на патологічну, руйнівну тривогу. В основі мужності бути лежить позитивна життєва філософія.

Щоб бути відважною, людині необхідна віра в себе чи впевненість у своїй цінності та здатності жити. Крім того, у людини мають бути добре розвинуті когнітивні функції, що створюють сенс: символізація, уява та судження. І навпаки, людині боягузливій не вистачає віри в себе, вона сумнівається у своїй цінності та своїх здібностях. Вона не схильна до активного й енергійного використання когнітивних функцій, замість цього вона покладається на невеликий набір категорій, уявлень про можливі зміни, цінностей і переваг, завчених, а не вироблених нею [4]. В результаті, коли така людина стикається зі смертю, вона відчуває жах, вона не здатна творчо підходити до обставин, що пригнічують її, і або взагалі уникає формування філософії життя, або виробляє негативну філософію,

засновану на відчаї та розчаруванні від того, яке безглузде життя.

Розмову про вибір, пов'язаний з відвагою, найкраще підсумувати розглядом творчого акту, потрібного для того, щоб справитися з переживанням «малої смерті». С. Мадді, використовуючи даний термін, не посилається на якусь професійну (пов'язану з наукою чи мистецтвом) діяльність. Творчий акт – це внутрішньо узгоджена спроба створювати нові й ефективні сутності чи ідеї. Сутність чи ідея є новими й ефективними, якщо: 1) вона вирішує актуальну проблему чи 2) структурує існуючу невизначеність, вказуючи на проблему, яку потрібно та можна вирішити. Творчість спирається не лише на високорозвинену уяву, необхідну для створення чогось нового, але й на дуже глибоке судження, необхідне для виділення чи розв'язання проблеми. Тому здійснити творчий акт непросто, для цього потрібні зусилля та відмова від легших і зручніших занять. С. Мадді описав творчий порив як високо усвідомлений, раціональний підхід до встановлення згоди із життям, ускладненої неминучістю смерті [4].

Найбільш відомою в екзистенційній психології С. Мадді є концепція життестійкості [25; 26; 27; 30; 33]. Спочатку з її допомогою С. Мадді хотів вирішити питання, як різні переконання пов'язані з різними переживаннями в структурі стресу. Життестійкість передбачає визнання людиною своїх реальних можливостей, прийняття реальності власної вразливості. Це прийняття може привести до екзистенційної занедбаності, коли людина навпаки «віддаляється» від життя, не може активно й осмислено взаємодіяти з навколишнім світом. Щоб мінімізувати онтологічну тривогу, не уникаючи виборів, спрямованих у майбутнє, необхідно розвивати у себе екзистенційну мужність, вважає Мадді. І для того, щоб при впливі стресових факторів людина змогла ефективно протистояти їм, вона повинна використовувати життестійкість як спосіб створення власного унікального смислу своєї взаємодії із цим багатим на стреси світом.

Життестійкість – це база, виходячи з якої переробляються стресові впливи, це каталізатор поведінки, який дозволяє трансформувати негативні враження у нові можливості. Життестійкість представляє собою систему переконань людини про себе, світ і стосунки з ним. Життестійкість складається з трьох компонентів (взаємопов'язаних установок, за С. Мадді): залученості (активного включення у події), контролю (розумного впливу на події) та виклику

(прийняття ризику, готовності до певних дій без гарантії успіху, вчитися на власних помилках, настроєності на те, що й невдачі можуть бути корисними), – і сприяє оцінці подій як менш травматичних та тому, щоб успішно подолати стрес. Залучення, вважає С. Мадді, – це активна участь у всьому, що відбувається з людиною. Контроль – це шлях боротьби, в результаті якої можна впливати на наслідки подій, що відбуваються навколо. Виклик – це досягнення мудрості через навчання на власному досвіді, позитивному чи негативному, й задоволення цією мудрістю.

Для С. Мадді життєстійкість – це той фактор, внутрішній ресурс, що підвладний самій людині, це те, що вона може змінити та переосмислити, те, що сприяє підтриманню фізичного та соціального здоров'я, установка, яка надає життю цінність і сенс у будь-яких обставинах.

Сам С. Мадді розглядає відкритий ним феномен значно ширше, включаючи його до контексту соціальної екології. Розвиток особистісних установок, які складають поняття «hardiness» чи життєстійкість, могло б стати основою для більш позитивного світосприймання людини, підвищення якості життя, перетворення перешкод і стресів на джерело росту та розвитку. Тому на основі аналізу теоретичного матеріалу можна зробити висновок, що мова ... йде не про різні підходи до проблеми психологічної стійкості та життєстійкості людини, а про різні рівні аналізу цього процесу: від адаптації до самодетермінації та реалізації свого життєвого призначення. У практичному плані це обґрунтовує дослідження зв'язку життєстійкості з ціннісно-смісловою сферою особистості, зокрема, зі смисложиттєвими орієнтаціями як вищим рівнем самореалізації особистості [4].

Життєстійкість, згідно С. Мадді, включає дві сторони чи два компоненти – психологічний і діяльнісний, що мають мотиваційну природу. Діяльнісна сторона передбачає дії, спрямовані на досягнення мети. Ці дії, спрямовані на копінг у стресовій ситуації, містять постійну турботу людини про своє здоров'я, заняття перетворюючим оволодінням стресом, дають нам зворотний зв'язок про те, хто ми та що відбувається. Світ неможливо змінити без активності, й ми повинні зробити щось, або світ залишиться статичним. Це потребує часу, зусиль, наполегливості, проникливості та відповідальності за власне життя, і саме життєстійкість забезпечує необхідну мотивацію [33].

Психологічна сторона передбачає, що життестійкість змінює характер стосунків між людьми. Вони стають більш відкритими, здатними відчувати любов, встановлювати здорові відносини з іншими. Збільшується інтерес до світу в цілому й оточуючих людей зокрема. Крім того, люди розуміють, як вони можуть отримати підтримку від інших. Це розширює їх розуміння буття.

Ці два компоненти формують систему, яка оберігає людей від надмірної тривоги та втрати здоров'я. Таким чином, турбота про власне здоров'я та перетворюючий копінг (подолання), а також отримання соціальної підтримки у вигляді допомоги та підбадьорення від інших людей можуть підвищувати життестійкість. Але саме життестійкість формує у людей мотивацію, необхідну, щоб займатися екзистенційно ефективними способами подолання, турбуватися про своє здоров'я та включатися у підтримуючу соціальну взаємодію.

Модель індивідуального розвитку, яку пропонує С. Мадді, полягає у розвитку людиною власної життестійкості, це шлях до відчуття суб'єктивності, до розвитку усвідомлення.

Конструктивний бік тривоги отримав подальше розкриття в теорії екзистенційного вибору [9]. Згідно теорії С. Мадді, людина постійно здійснює *вибір* і будь-який вибір – між минулим і майбутнім, ми вибираємо один із цих двох варіантів: «вибір минулого» (звичного та знайомого, консервативний) чи «вибір майбутнього» (нового, невизначеного та непередбачуваного), – або незмінність, або неминучість, збереження *status quo*. Можна залишити все як є і прагнути до незмінності, обмежуючи тим самим кількість тривоги, але в цьому випадку в нас виникає почуття провини, оскільки ми уникаємо нових можливостей, які відкриваються у житті. Тоді ми звинувачуємо себе за ці нереалізовані можливості. Постійний вибір минулого приводить до відчуження у формі вегетативності (поєднання безглуздості та безсилля), безсилля, нігілізму (заперечення сенсу), авантюризму (пошуку сенсу поза звичною діяльністю). Якщо ж ми обираємо майбутнє, то з ним завжди поєднана невідомість і ризик. І хоча ми уникаємо почуття провини, у нас природно виникає почуття тривоги, оскільки майбутнє передбачити неможливо. Тривога – це своєрідний емоційний супровід невизначеності майбутнього [25]. В основі «програми поліпшення життя», розробленої С. Мадді, лежить зміна паттерну вибору минулого. Життестійкість у цьому процесі є необхідним ресурсом, на який людина може опертися при виборі

майбутнього.

Таким чином, ми опиняємося перед вибором: взяти на себе провину чи взяти на себе тривогу – і те, й інше неприємно. Проте ці два вибори нерівноцінні з погляду особистісного розвитку. Вибір минулого, який означає відхід від усвідомлення, спробу законсервуватися, не може привести до успіху, тоді як вибір майбутнього створює певний потенціал і перспективу для розвитку особистості.

Життєстійкі переконання, згідно С. Мадді, можна сформулювати. В межах «програми поліпшення життя» пропонуються три основні техніки роботи з переживаннями: ситуативна реконструкція, фокусування, компенсаторне самовдосконалення [9].

С. Мадді у своїй екзистенційній персонології підходить до сенсу як до вищого інтегративного начала особистості. Він відстоює у людини вроджену здатність до пошуку смислу, виділяючи три групи людських потреб, – фізіологічні (чи біологічні), соціальні та психологічні.

«Якщо фізіологічні та соціальні потреби характеризують особистість лише побічно, то психологічні потреби – символізації, уяви та судження – конституують її. Психологічні потреби в сукупності складають інтегральну потребу особистості – у пошуку сенсу. «У кінцевому рахунку, мета або об'єкт усіх трьох психологічних потреб, разом узятих, – збільшення сенсу. Чітко щось усвідомити – значить вкласти у це більше сенсу, ніж воно мало б, будучи неусвідомленим. Прагнути до змін – значить намагатися підвищити усвідомленість переживання, роблячи його більш хвилюючим, менш нудним. Нарешті, упорядковувати досвід в світлі ціннісних суджень і переваг – значить підвищувати його усвідомленість, поміщаючи в особистісний контекст» [2].

Різне співвідношення трьох груп потреб лежить в основі виділення С. Мадді двох шляхів розвитку особистості: конформістського й індивідуалістського. Індивідуаліст характеризується розвинутими психологічними потребами, що забезпечують можливість розуміти та контролювати соціальні та біологічні спонукання. Така людина володіє власним сенсом і проходить свій життєвий шлях, будучи в стані контролювати своє життя. Вона постійно робить вибір на користь майбутнього. Постійний приплив нового досвіду дає інформацію, яка засвоюється в ході символізації, уявлення та судження, що стимулює розвиток особистості. Результатом енергійної роботи когнітивних функцій стає багато

нових для індивіда способів розуміння своєї взаємодії зі світом. Енергійна робота символізації збільшує кількість доступних індивіду категорій, які він може застосувати до досвіду, робота уяви забезпечує потік нових ідей про те, що можна зробити, а робота судження приносить нові цінності та переваги [3]. З плином часу кожна людина починає глибше мислити, стає більш складною й індивідуалізованою, це відбувається завдяки процесу психологічного росту. Конформіст сприймає себе й інших як не більш, ніж втілення соціальних ролей і біологічних нужд. Психологічні потреби є для нього джерелом тривоги та подавляються ним. Така людина «приймає смисл, який на неї накладає суспільство та власне тіло, які вона сприймає як абсолют, що вимагають від неї служіння їм без найменшої можливості вибору. Така людина схильна до стресів, що здатні похитнути цю смислову орієнтацію» [9]. Результатом є розвиток різних форм «екзистенційної хвороби» – під цим терміном С. Мадді має на увазі втрату сенсу. Людина стає на один з двох шляхів розвитку – конформістський чи індивідуалістський – у результаті вибору між майбутнім (невідомість) і минулим (незмінність). Роблячи цей вибір, людина створює смисл. Такий підхід до смислу дозволяє С. Мадді зробити висновок про те, що життєстійкість – той фактор, внутрішній ресурс, який підвладний самій людині, це те, що вона може змінити та переосмислити, те, що сприяє підтриманню фізичного, психічного та соціального здоров'я, установка, яка надає життю цінність і смисл за будь-яких обставин.

Отже, таке специфічне захворювання, як екзистенційний невроз, С. Мадді описує як стан, у якому в результаті відсутності смислу життя з'являється нудьга, загальна незацікавленість і чітко виражена пасивність у ситуаціях, коли потрібно сформулювати власну думку та погляд на що-небудь, зробити свідомий вибір, прийняти самостійне рішення.

Психологічні дослідження проблеми сенсу життя та його втрати, започатковані В. Франклом, знайшли своє відображення й у С. Мадді. Відсутність смислу в житті людини створює особливі проблемні ситуації, а також істотно впливає на внутрішнє відчуття та психічний склад людини. Вчений пропонує свій погляд на відчуження – *екзистенційний невроз* чи екзистенційну хворобу – стан, для якого крім відсутності сенсу життя властива нудьга та знижена вибірковість поведінки. Суть такого неврозу полягає у

відмові людини від здійснення творчого вибору на користь невизначеності, пов'язаної зі здійсненням унікального сенсу власного життя, в результаті чого воно набуває конформістського характеру, стає здійсненням нижчих потреб.

Він пов'язує екзистенційні неврози з певними особливостями особистості. Мадді виявив групу ризику – людей, схильних до таких захворювань. Вони виявилися конформістами з нерозвинутою свідомістю, які відчували себе лише як вмістилище для біологічних нужд і соціальних ролей, позбавлені відбитка індивідуальності. Вони були свого роду «іграшками» невідконтрольних їм сил, сприймали той смисл життя, який їм нав'ювали, наслідували його та вважали певним абсолют, що вимагає беззастережного служіння.

С. Мадді пропонує більш диференційований опис психопатології безглуздості, ніж будь-хто з клініцистів екзистенційного напрямку. З його точки зору, екзистенційний невроз має когнітивні, афективні та поведінкові компоненти. Когнітивний компонент екзистенційного неврозу проявляється в дефіциті функцій цілепокладання, планування та програмування особистістю свого життєвого шляху. Як результат – життєва програма або відсутня, або є аморфною та нереалістичною. Життєва перспектива особистості різко скорочується. Емоційний стан людини, схильної до екзистенційного неврозу, характеризується як нудьга або апатія, що переходить в депресію. Нарешті, поведінковий компонент екзистенційного неврозу переважно представлений різким пригніченням життєвої активності людини. Екзистенційний невротик тяготиться вже самою думкою про необхідність що-небудь зробити зі своїм життям. Можливий інше прояв неврозу безглуздості в поведінковій сфері. Негативне реагування на проблему сенсу життя виражається в спробах людини сховатися від цієї проблеми в суєті повсякденних і малозначних справ, в хаотичній і не вибірковій активності. Невротик завантажує себе роботою для того, щоб пом'якшити гостроту переживання безглуздості життя. Паузи в сумбурній активності зазвичай доставляють їй масу негативних переживань. Деякі зупинки доводять її до невротичних зривів, які клініцисти називають «неврозами вихідного дня». Таким чином, екзистенційний невроз відрізняється тріадою психічних порушень – у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах» [2].

С. Мадді описав три форми екзистенційного захворювання. Крайній випадок – вегетативна, чи рослинна, форма: для людини

ніщо не має сенсу, ніщо не викликає у неї емоцій. Друга форма – нігілізм, прагнення агресивно дискредитувати все, що може претендувати на сенс. Нігілізм базується на відчаї та задоволенні від руйнування. Третя форма – авантюризм, фанатизм з блиском в очах і піною на вустах, схожий на фанатизм хрестоносців; у його основі – потреба діяти, щоб не залишалось часу на роздуми [12].

Розглянемо їх докладніше (цитуюмо за К.В. Карпінським [2]).

Нігілізм – це форма екзистенційного неврозу, при якій гіпертрофований когнітивний компонент безглуздості. Нігілізм характеризується проникною всюди схильністю людини ставити під сумнів і дискредитувати ті смисли, якими живуть інші люди. Прагнення нігіліста знецінити можливі сенси життя спонукається відчаєм знайти що-небудь гідне для себе. Процитуюмо С. Мадді: така людина «швидко доведе, що любов не альтруїстична, а егоїстична, що філантропія є способом спокутувати провини, що діти швидше порочні, ніж невинні, що лідери скоріше пихаті й одержимі бажанням влади, ніж натхненні великим баченням, що праця не продуктивна, а скоріше представляє тонкий покрив цивілізації, що приховує монстра в кожному з нас» [2].

Вегетативна – це форма екзистенційного неврозу, в картині якого перебільшений емоційний компонент безглуздості. При вегетативності людина з головою занурюється в переживання безцільності існування. Афективний настрій представлений почуттям умиротворення, апатією та нудьгою, які чергуються із систематичними депресіями. Цей стан прогресує, і людина все частіше переживає напади депресії та дисфорії.

Крусадерство – це форма екзистенційного неврозу, в картині якого превалює поведінковий компонент безглуздості. Крусадерство розпізнається за тягою людини до авантур і пригод, невмотивованого ризику, зловживання різного роду психотропними речовинами, безладною активністю. Надлишкова, недолуга та безперервна активність виконує функцію захисного механізму, відволікання від почуття безглуздості та непотрібності, що накопчується [2].

І навпаки, якщо людина схильна до уявлення, судження та символізації (що С. Мадді називає психологічними потребами), вона з їх допомогою шукає та будує смисл власного існування. Розвивається її духовне життя, вона здатна впливати на переживання та спонукування, обмежувати безпосередні бажання, не слідувати прямо за біологічними потребами та соціальними ролями,

будувати образ майбутнього, робити вибір, приймати рішення. Стійкими до екзистенційного неврозу виявляються ті, хто має яскраво виражену індивідуальність. В індивідуальних проявах ми створюємо, будуємо свій власний смисл [5]. Це, як правило, люди, які чітко розуміють, чого прагнуть і в чому їх цілі та завдання; мають широкий кругозір і різноманітні інтереси чи бажають цього, схильні до роботи над собою та до творчості у будь-якій формі, до роздумів, особливо якщо до цього додається робота уяви й інтуїції.

С. Мадді та колегами були розроблені опитувальники діагностики життєстійкості (адаптований Д. О. Леонт'євим) та відчуження [18], що вимірює ступінь вираженості кожної з виявлених форм відчуження в установках індивіда, що стосуються різних сфер життя: роботи, суспільного життя, міжособистісних стосунків, сім'ї та власної особистості. Так, опитувальник дозволяє отримати більш повну та різноманітну інформацію про смислову сферу індивіда, ніж існуючі російсько-україномовні методики такого типу.

С. Мадді у своїй теорії вдалося відновити цілісність особистості в її повноті, далеко зайти у своїх спробах зрозуміти людину, її життєві вибори, їх причини та наслідки, пошуки нею сенсу життя та наслідки його втрати.

Список використаних джерел

1. Агафонов А. Ю. Читай Мадди...[Электронный ресурс] / А. Ю. Агафонов // Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ С. Мадди. – СПб. : Речь, 2002. – Режим доступа : <http://mailto:web master@psylib.kiev.ua>.
2. Карпинский К. В. Психология жизненного пути личности: Учеб. пособие / К. В. Карпинский. – Гродно : ГрГУ, 2002. – 167 с.
3. Леонт'єв Д. А. Личность: от мифологии к науке [Электронный ресурс] / Д. А. Леонт'єв // Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ / С. Мадди. – СПб. : Речь, 2002. – Режим доступа : <http://mailto:web master@psylib.kiev.ua>.
4. Леонт'єв Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней бороться [Электронный ресурс] / Д. А. Леонт'єв. – Режим доступа : http://psihmanua.ru/text_6_5-6/htm
5. Леонт'єв Д. А. Фасилитирующие эффекты опыта «малой смерти» / Д. А. Леонт'єв, И. А. Буровихина // Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии : материалы сообщений / Под ред. Д. А. Леонт'єва. – М. :

Смысл, 2007. – С. 140–145.

6. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87–101.

7. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ [Электронный ресурс] / С. Мадди. – СПб.: Речь, 2002. – Режим доступа : <http://mailto:web master@psylib.kiev.ua>.

8. Наливайко Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди [Электронный ресурс] / Т. В. Наливайко. – Режим доступа : <http://drupal/psychosfera/?q=node/1210-1215/>

9. Рассказова Е. И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации / Е. И. Рассказова // Гуманитарные проблемы современной психологии : Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. – 2005. – № 7. – С. 124–126.

10. Сальваторе Мадди [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://hpsy.ru/>.

11. Сальваторе Мадди [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.livelib.ru/author/614952-salvatore-maddi>.

12. Сикирич Е. Смысл жизни [Электронный ресурс] / Е. Сикирич. – Режим доступа : <http://www.newa cropolis.ru/>.

13. Khoshaba D. M. Early experiences in hardiness development / D. M. Khoshaba & S. R. Maddi // Consulting Psychology Journal. – 1999. – № 51. – P. 106–116.

14. Kobasa S. C. Hardiness and health: A prospective study / S. C. Kobasa, S. R. Maddi and S. Kahn // Journal of Personality and Social Psychology. – 1982. – № 42. – P. 168–177.

15. Kobasa S. C. Who stays healthy under stress? / S. C. Kobasa, R. R. J. Hilker and S. R. Maddi // Journal of Occupational Medicine. – 1979. – № 21. – P. 595–598.

16. Maddi S. Motivational aspects of creativity / S. R. Maddi // Journal of Personality. – 1965. – № 33. – P. 330–347.

17. Maddi S. R. Affective tone during environmental regularity and change / S. R. Maddi // Journal of Personality. – 1962. – № 30. – P. 513–527.

18. Maddi S. R. An alienation test / S. R. Maddi, S. C. Kobasa, M. Hoover // Journal of Humanistic Psychology. – 1979. – Vol. 19. – No. 1. – P. 73–76.

19. Maddi S. R. Building an integrated positive psychology / S. R. Maddi // The Journal of Positive Psychology. – 2006. – № 1(4). –

P. 226–229.

20. Maddi S. R. *Creativity is strenuous* / S. R. Maddi // *University of Chicago Magazine*. – 1973. – № LXVI. – P. 1–23.

21. Maddi S. R. *Developmental value of fear of death* / S. R. Maddi // *Journal of Mind and Behavior*. – 1980. – № 1. – P. 85–92.

22. Maddi S. R. *Ethics and psychotherapy* / S.R. Maddi // *Counseling Psychologist*. – 1973. – № 4. – P. 26–29.

23. Maddi S. R. *Existential psychology* / S. R. Maddi // *Encyclopedia of psychology*. – R. J. Corsini (Ed.). – (2nd ed.). – NY: Wiley, 1994. – Vol. 1. – P. 521–523.

24. Maddi S. R. *Hardiness and optimism as expressed in coping patterns* / S. R. Maddi & M. Hightower // *Consulting Psychology Journal*. – 1999. – № 51. – P. 95–105.

25. Maddi S. R. *Hardiness as the key to resilience under stress* / S. R. Maddi // *Psychology Review*. – 2005. – № 11. – P. 20–23.

26. Maddi S. R. *Hardiness: An operationalization of existential courage* / S. R. Maddi // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2004. – № 44. – P. 279–298.

27. Maddi S. R. *Hardiness: The courage to grow from stresses* / S. R. Maddi // *The Journal of Positive Psychology*. – 2006. – № 1 (3). – P. 160–168.

28. Maddi S. R. *Learning from the fear of dying* / S. R. Maddi // *University of Chicago Magazine*. – 1976. – № LXVIII. – P. 20–23.

29. Maddi S. R. *Myth and personality* / S. R. Maddi // *Journal of Mind and Behavior*. – 1981. – № 2. – P. 145–153.

30. Maddi S. R. *On hardiness and other pathways to resilience* / S. R. Maddi // *American Psychologist*. – 2005. – № 60. – P. 261–262.

31. Maddi S. R. *Taking the theorizing in personality theories seriously* / S. R. Maddi // *American Psychologist*. – 2006. – № 61. – P. 330–331.

32. Maddi S. R. *The practical dangers of middle level theorizing in personality research* / S. R. Maddi // *Journal of Mind and Behavior*. – 2006. – № 27. – P. 243–268.

33. Maddi S. R. *The Story of Hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice* / S. R. Maddi // *Consulting Psychology Journal*. – 2002. – № 54. – P. 173–185.

34. Salvatore R. Maddi : *About Dr. Sal* [Электронный ресурс]. – Режим доступу : <http://www.psychologyineverydaylife.net/contributing-author-bios/salvatore-r-maddi/>

Ігор Михайлович Зварич
Галина Василівна Чуйко
Тетяна Анатоліївна Колтунович

**Екзистенційна
та гуманістична психологія**

Навчальний посібник
для студентів закладів вищої освіти

Відповідальний за випуск: Зварич І.М.
Літературний редактор: Лупул О.В.