

Published: Sykes BM (2015) Poszuk sensu ta duhovnyj bik psychologicznego zdrowya: teoriya ekzystencijnogo analizu Alfrida Lengle. In: Grydkovets LM (red.) Duhovno-psychologiczni osnovy hrystyyanskoyi psychologii. - Kolektyvna monografiya. Lviv: Skrynya, ss 124-134

Пошук сенсу та духовний бік психологічного здоров'я: теорія екзистенційного аналізу Альфріда Ленгле

Брітт-Марі Сайкс

Брітт-Марі Сайкс, PhD
Кафедра класики і релігієзнавства
університету Оттави; Оттава, Онтаріо, Канада.
britt-mari@rogers.com

Що таке психологічне здоров'я та благополуччя? Що означає здійснена екзистенція? Як ми розглядаємо питання наших здібностей та відповідальності як людських істот в межах психології загалом та в межах терапевтичного підходу безпосередньо? Як ми досліджуємо наші індивідуальні та колективні вірування у сфері психічного здоров'я?

Подібні питання виходять за традиційні межі психології, але тим не менше, саме ці питання глибоко розкривають особистісні та духовні прояви притаманного людині пошуку сенсу та значення теми сенсу для людини; цінності та переконання мають великий вплив на наше визначення себе як людських істот та на межі, в яких ми вважаємо себе психологічно здоровими та продуктивними людьми. Ставлячи перед собою такі важливі питання, я хотіла б запропонувати вашій увазі стислу ілюстрацію того, яким чином теорія екзистенційного аналізу Альфріда Ленгле надає можливість для аналізу сфер перетину психологічного та духовного благополуччя. Я вважаю екзистенційний аналіз позитивним психотерапевтичним підходом, який, по-перше, зосереджується на факті того, що ми є духовними істотами, орієнтованими на пошуки сенсу та, по-друге, робить свій акцент у терапії на безмежному потенціалі та здатності кожного з нас долати

власні страждання, та перетворювати їх на зцілення, силу та міцне здоров'я.

В кінці 50-х років Еріх Фромм писав:

«Психологія здатна вказати нам на те, чим [людська істота] не є. Але вона не може показати нам, чим насправді є людина, тобто кожний з нас. Душу [людської істоти], унікальне осердя кожної індивідуальності неможливо ні зрозуміти, ні адекватно описати...тому єдина виправдана мета психології швидше негативна – усунення викривлень та ілюзій, ніж позитивна – повне та досконале знання про те, що являє собою людина».

Коментар Фромма, що застерігав від зростаючого впливу психології на нашесприйняття самих себе, актуальний і сьогодні, а екзистенційний аналіз – один з сучасних терапевтичних підходів, який, на мою думку, здатен поглибити наше розуміння того, що означає бути людиною. Екзистенційний аналіз робить це, спрямовуючи нашу увагу на такі духовні та до такої міри глибоко людські питання, які ми тільки спроможні перед собою ставити: «Хто я?», «У чому полягає моє призначення?», «Ким я маю бути?», «Який сенс мого життя?». Відверта зустріч з цими питаннями змінює напрям психотерапевтичного впливу в бік позитивного та широкого бачення психологічного зростання та розвитку, звертає нашу увагу на безмежний потенціал та можливості, що містяться у невизначеній, однак, одвічній таємниці людського буття.

Віктор Франкл, чия теорія логотерапії є історичним підґрунтям екзистенційного аналізу, нерідко стверджував, що стрижнем будь-якоїпсихологічної теорії є філософія людського роду. Щоб не стверджувалося, але у кожній психологічній теорії, так чи інакше, мова йде про те, що являє собою здоров'я, благополуччя, та що означає жити повноцінним, продуктивним життям.

Теорія Ленгле - не виключення. Вона описує засади здійснення екзистенції, критерії та результат психічного здоров'я. Дозвольте мені виділити п'ять способів людського буття з точки зору екзистенційного аналізу:

- **Людське буття – фундаментально діалогічне.** Людські істоти потребують діалогу та активно шукають взаємодії зі світом, іншими людьми та самими собою. Тому індивідуальність та світ неподільно взаємопов'язані.
- **Людське буття – сповнене змістом.** У екзистенційному аналізі підтримується цінність, гідність та унікальність кожної індивідуальності. До того ж, сповнене сенсом буття формується завдяки свободі та відповідальності (в різних напрямках екзистенціальної психотерапії вони вважаються якостями, невід'ємно притаманними людині), разом з тим, індивідуальна свобода та відповідальність формуються у постійному діалозі між «Я» та іншими, «Я» та світом. Таким чином, екзистенційний сенс буття – у наших власних руках. Осмисленість нашого життя залежить від нашої здатності об'єднати і внутрішню, і зовнішню відкритість до діалогу.
- **Людським істотам притаманні спонуки, прагнення, цілі, завдання, цінності та наміри, які вони намагаються проживати по-справжньому.** Ціль терапії - допомогти індивідуальності звільнитися від фіксацій, викривлень та травм, що впливають на її переживання та поведінку, утруднюючи можливість повністю долучитися до здійснення намічених нею завдань та цілей. Мета полягає не в усуненні цих тенденцій, а у розкритті тих внутрішніх ресурсів, які допоможуть індивідуальності жити у злагоді з ними.
- **Людське буття – не статичне, йому притаманні рух та мета.**

Буття – це неперервний процес становлення, і тому у нас є можливість змінювати речі та себе. У нас є можливість на проживати те, що є корисним та усувати те, що шкодить. Таким чином, нам притаманна здатність створювати свій світ та «формувати» себе.

- **Екзистенціальний аналіз – не ідеалізм. Він бере до уваги певну**

екзистенційну реальність людського буття. Наприклад, людські істоти страждають психологічно, фізично та духовно. Людському життю притаманні як трагічність, так і нескінченне ствердження. Людські істоти здатні як до творчих, так і до руйнівних дій. Людські істоти здатні до саморефлексії, що дає їм можливість аналізувати

свій досвід, поєднуючи свої дії, думки, та почуття з контекстом. Надалі, здатність до саморефлексії посилює наше вміння приймати рішення та обирати напрям дії, співвідносячись з реальністю. І рішення, і вибір, і відповідальність - засадничі аспекти психологічного зростання та розвитку. В екзистенційному аналізі є певне зобов'язання надихнути клієнта здійснити індивідуальний «стрибок» до рішення та дії.

Екзистенціальний аналіз – феноменологічний підхід

Спробуємо розглянути деякі з цих пунктів більш детально. Як раніше вже згадувалось, історичним корінням екзистенційного аналізу є теорія логотерапії Віктора Франкла. Засади філософії екзистенційного аналізу та його терапевтичний акцент на сенсі великою мірою закладені роботою Франкла. Ленгле, в свою чергу, прийнявши цю основу та значно розширивши її, створив таким чином більш універсальний терапевтичний підхід.

Екзистенціальний аналіз є феноменологічним підходом та методом психотерапії. Феноменологічний, достеменно в цьому теоретичному контексті, означає що обидва - і терапевт, і клієнт зустрічаються разом з установкою на відкритість, не намагаючись нав'язувати, маніпулювати чи контролювати. Під час цієї зустрічі докладаються узгоджені зусилля щоб утримуватись від суджень, інтерпретацій, теоретичної упередженості та покладатися на те, що Ленгле описує як «суб'єктивний інтелект, почуття та відчуття». Це дає можливість «говорити» пережитому досвіду самої людини. Інакше кажучи, такий підхід дозволяє нашому досвіду «говорити за себе». Дозволяючи нашим почуттям, відчуттям та сприйняттю, не накладаючи інтерпретацій, відкликатись на даний момент, ми маємо можливість не тільки побачити, але й зрозуміти те, що Ленгле називає «неповторноюсутністю індивідуальності». Після багатьох років клінічної та приватної практики, Ленгле стверджує, що клієнти хочуть бути **зрозумілими**, а не проінтерпретованими. Клієнти прагнуть, щоб їх історії та переживання були почуті та сприйняті емпатійно.

Персональний екзистенціальний аналіз – Діалогічний метод.

Визнання взаємного діалогу на противагу клінічній інтерпретації та взаємодія між терапевтом та клієнтом як відкрите та обопільне перетворення, передбачають взаємну зустріч «обох сторін», відповідальність, надійність, віру, довіру та

повагу. Терапевтична зустріч, таким чином, стає відображенням або віддзеркаленням людського прояву: поєднанням факту та можливості. Терапевтична зустріч, починаючись з фактичної історії ситуації клієнта та її реальності, надалі просувається в бік переоцінки, або емоційного пере-проживання взаємодії клієнта з тими самими життєвими обставинами. За цим слідує переосмислення пережитих почуттів та досвіду у світлі діалогу, який відбувається в межах терапії, переживання клієнта у даний момент та виявлення можливості, які з'явилися завдяки цій зустрічі. Терапія, таким чином, з точки зору екзистенційної психотерапії, являє собою спонтанний діалог, що відображає переживання зустрічі між клієнтом та терапевтом та створює можливості, що з'являються у процесі цього діалогу. Внаслідок такого діалогічного обміну, клієнт стає здатним відшліфувати своє вміння приймати рішення, що дозволяє йому здійснювати конкретні дії.

Суб'єктивні переживання клієнта далі формуються під впливом культурних та соціальних контекстів, вірувань, переконань та цінностей. Оскільки екзистенційний аналіз фокусується на відкритому діалозі, проявляється властива для клієнта мова і стають зрозумілими його соціальні, культурні, сімейні та релігійні контексти. У подальшому, оскільки терапевт в межах екзистенційного аналізу притримується по відношенню до клієнта діалогічного та відкритого ставлення, ці контексти враховуються та визнаються. Клієнт має можливість долучатися до діалогу, використовуючи свою власну мову і це, на нашу думку, буде зміцнювати здатність клієнта здійснити цей відповідальний «стрибок» до змін зсередини, виходячи з її або його власних передумов. Зосереджуючись на можливостях, терапевтична взаємодія дозволяє клієнту усвідомити, що є потенційно творчим та позитивним. Безперечно, метою екзистенційного аналізу є надання допомоги людині у прийнятті справжніх та відповідальних рішень. Здійснення екзистенції визначається як повноцінне проживання цілісного життя, можливе лише завдяки цьому індивідуальному «стрибку» та за умови включення у життя.

Бути справжнім у стосунках

Такий терапевтичний підхід, як ми бачимо, зосереджується на особливому ставленні та позиції по відношенню до людського буття. Екзистенційний аналіз, як вже згадувалось, базується на взаємопов'язаній або відносній реальності людського буття. Однак, це не заперечує індивідуальність. Навпаки, у стосунках індивідуальність стає реальною. Наші особистісні реакції, дії та рішення розглядаються у контексті різноманітних взаємозв'язків, серед яких ми існуємо. Терапія зосереджується на нашій взаємодії зі світом, на наших способах цілісного об'єднання світу навколо себе, на шляхах та формах нашої співпраці зі світом; на тому, як ми відповідаємо, приймаємо або кидаємо виклик фактам свого існування; на тому, як ми конструюємо зміст та, зрештою, на наших способах творчого перетворення життя. Все це розглядається у контексті суб'єктивного досвіду клієнтів та світу, в якому вони живуть. Психологічне зростання, здоров'я та розвиток клієнта пропорційне його участі, діалогу, включеності у життя та його відповіді світу. Це спонукає індивідуальність думати, відчувати, реагувати та брати участь як суб'єктивно, так і поза межами власної суб'єктивності, перевищуючись, творчо виходячи за межі завдяки вірі, надії, можливості, рішенню та вчинку. Так здійснюється ще один зворотній «стрибок» назустріч світу, який ґрунтується на вірі та надії, і є наслідком сприйняття та ствердження клієнтом того, що він або вона собою являють.

Ця фундаментальна характеристика людського буття, а саме, активний пошук та прагнення діалогу, взаємозв'язок та стосунки з іншими, передбачає нашу безперервну взаємодію зі світом та з самими собою. Таке постійне включення та участь ставить перед нами певні вимоги. Як людським істотам, нам притаманна можливість наблизитись до нашої унікальної свободи та сприймати ситуації так, як вони перед нами постають. Ми оцінюємо реальність ситуації, що виникає перед нами. Нам властива здатність до розгляду потенційних можливостей, що притаманні цій миті та взаємодіям, в яких ми приймаємо участь. В цей момент у нас є свобода: щодо рішення, яке приймемо; щодо позиції, яку займемо; щодо ставлення, яке виробимо, коли будемо залучені до ситуації. Виходячи з екзистенційної перспективи, це постійний виклик, що постає перед нами та визначає нас як людських істот. Ленгле стверджує:

«Можливості цього світу вказують на наш людський потенціал, - завдяки цим можливостям ми формуємо наше буття. «Існувати» означає можливість змін на краще, проживання того, що є цінним, уникнення або усунення того, що шкодить або може бути небезпечним. Можливості забезпечують нас напрямками, в яких ми можемо орієнтуватися. Це сутнісне, а не поверхнєве самовизначення людських істот. Бути спрямованим на те, що є можливим; на те, що має здійснитися; на те, що чекає на кожного з нас у кожній ситуації, повністю відповідає нашій духовній сутності - духові - що шукає участі, діалогу, творчості та можливостей. На нашу думку, сутнісне та першорядне завдання буття - це знаходження узгодженості між нашою потенційною здатністю приймати участь (творити, діяти, зустрічатися) та можливим, необхідним, незавершеним, тим, що ми вважаємо, відчуваємо, розуміємо, чекає на нас, не зважаючи на можливість ризику або помилки» .

Психологічне і, звичайно, духовне здоров'я походять від такого ставлення.

Буття потребує прийняття

Якщо наша відповідь на ці зустрічі та зобов'язання щира, інакше кажучи, дотикається нашого людського потенціалу, тоді має існувати узгодженість між нашою внутрішньою та зовнішньою реальністю. Наша відповідь має відзначатись нашою внутрішньою згодою, суб'єктивним підтвердженням на експериментальному рівні її правильності. Крім того, наша відповідь має також включати реалістичну оцінку зовнішнього світу та внутрішньої реальності. Це вимагає від нас визнати та прийняти реальність та обставини, до яких ми залучені. Ленгле говорить:

«Прийняти означає готовність зайняти місце свого знаходження, покластися та довіритись наданій підтримці та захисту, коротше кажучи, «бути тут» та не втікати. Для того, щоб витримати необхідна стійкість прийняти все, що може бути складним, загрозливим, незмінним та бути терплячим до того, що змінити не можна. Життя ставить переді мною певні вимоги; світ має свої закони, до яких

мені потрібно пристосуватися. Цю ідею відображено у слові «суб'єкт», тобто той, хто не має «незалежності», той, хто існує за певних умов.

З іншого боку ці самі умови світу є надійними, міцними та сталими, не зважаючи на обмеження, які вони створюють. Я можу дозволити їм бути та водночас прийняти їх, якщо можу бути я. Прийняти означає згоду на існування іншого, щоб то не було – людина, речі або ситуація. Це значить, що я можу бути і інший також може бути, оскільки тут достатньо простору для мене та для обставин, що не порушують моє буття тут».

Це ключовий чинник здоров'я та благополуччя. З точки зору нашої відповіді, кожна зустріч кидає нам виклик. Ми можемо визначати якою буде наша реакція, оцінювати наш відгук та вчинки, виходячи з позиції особистої моралі або загальноприйнятою у суспільстві етики. Ми визначаємо що може бути можливим, а що необхідним, потрібним та доречним у певний момент та у певній ситуації. Ми визначаємо це знову на тлі зміненої реальності, та робимо це, незважаючи на те, що кожне прийняте нами рішення водночас призводить до можливого ризику, сумнівів та помилки. Таке реалістичне «визначення» оголює неоднозначність людського життя, однак саме прийняття цієї невизначеності стає підґрунтям психологічного та духовного зростання.

Робота з клієнтом потребує активної присутності.

Даний підхід психотерапії, безсумнівно, є оптимістичною можливістю зустрітися з реальністю. Екзистенційний аналіз зустрічає клієнта на глибокому людському рівні. На початковому етапі терапія обов'язково зосереджується на клієнті, оскільки він або вона знаходяться безпосередньо поряд з терапевтом. Але цей терапевтичний підхід, базуючись на діалозі між терапевтом та клієнтом, передбачає зустріч та вимагає від терапевта участі та включення, тому він або вона далекі від того, щоб бути нейтральними або об'єктивно стояти осторонь. Навпаки, терапевт зустрічає іншу людську істоту у діалозі і це відкриває можливість для аналізу етичного та духовного взаємозв'язку між терапевтом та клієнтом, взаємозв'язку, що

відображає етичну та духовну складову всіх людських взаємодій. Кожне твердження клієнта вкрай індивідуальне і, водночас, є проявом сімейних, соціальних, етичних та релігійних змістів, цінностей та прагнень. Діалог у процесі терапії розкриває складні взаємозв'язки між внутрішньою та зовнішньою реальністю, і це відбувається не тільки з клієнтом, але й з терапевтом. Завдяки цій зустрічі вони обидва затребувані, зворушені та змінені.

Екзистенційний аналіз об'єднує та намагається активувати суб'єктивний досвід індивідуальності, свободу приймати рішення, творче мислення та дії в межах супутнього соціального оточення. Розуміння індивідуального сутнісного осердя людини можливе тільки завдяки стосункам та діалогічній взаємодії, узгодженості зовнішньої та внутрішньої реальності. Для більшого психологічного розуміння та зростання від нас вимагається усвідомлення діалогу, до якого ми залучені, так нашої унікальної відповідальності. Як індивідуальність ми ніколи не звільняємось від відповідальності за прийняті рішення та ставлення, яке ми можемо прийняти або не прийняти. Наша участь у духовному та психологічному зростанню - це пробудження здатності вирішувати, обирати та діяти.

Висновок

Теорія екзистенційного аналізу Альфріда Ленгле досліджує фундаментальні питання буття. Ці питання не є виключно психологічними, не мають фіксованої відповіді, наповнені множиною значень та етичних інтерпретацій того, що являє собою людське існування, чого ми прагнемо досягти та здійснити як людські істоти. Подібні питання, підняті під час терапії клієнтами, які прагнуть зрозуміти та повністю збагнути сенс та цінність власного існування, вказують на те, що поняття психологічне здоров'я та благополуччя відкриті для інтерпретацій. Ленгле стверджував:

«в осерді цього світу я безпомилково знаходжу себе», що передбачає перетікання понять «Світ» та «Я». З екзистенційної точки зору, розкриття того, ким я є - це

процес безперервних змін. Виходячи з цієї перспективи, концепція «Я» не передбачає якогось стабільного або фіксованого «Я». Те, що являє собою «Я» іноді пізнавано, а іноді невловимо. Неповторне та чітко

помітне «Я» водночас і залежить від світу, і черпає в ньому зміст.

Такі засадничі екзистенційні питання, як «Хто я?» залучають психотерапію до більш глибокого діалогу про особистісні та колективні цінності, переконання, етику. Зміст нашого унікального буття спирається на діалоги, які ми ведемо з більш широкою культурою, частиною якої являємось, і це підвищує можливість аналізу та сприяє взаємозв'язку між індивідуальним та культурним розвитком. Розуміння взаємозв'язку індивідуальності та суспільства додає більше впевненості та віри у особистість, а також, у творчі сили, якими вона може скористатися у світі.

Франкл вказував на те, що екзистенційний аналіз, подібно до будь-якої психологічної теорії (хоча не всі психологічні теорії це насправді визнають), базується на філософії людської природи. Екзистенційний аналіз вважає людську природу – запозичивши вислів теолога Пауля Тілліха – багатомірною єдністю. Терапія має відобразити цю багатомірність через діалоги, які відбуваються під час терапії, та є і особистим, і колективним проявом можливості, на противагу простому пересуненню фонової заставки реальності. Ці діалоги розкривають, що значить бути людиною, що значить відчувати та проявляти віру, і що людина створює та відчуває сповненим сенсу. Ці діалоги відображають етичні принципи, культурні норми та очікування. Терапевтичні діалоги в екзистенційному аналізі розкривають переживання клієнтів, їх надії та страхи, міцність, взаємовідносини, підтримку, єдність, страх, ізольованість, безвихідь. Досвід та переживання клієнтів по відношенню до зовнішнього світу рівною мірою поширюються і на їх глибоко особистісні переживання щодо самих себе. Екзистенційний аналіз сприяє прояву цих переживань завдяки діалогу у терапії, і таким чином, підтримує наші запити відносно буття живими, що є позитивним шляхом до міцного здоров'я та розвитку. На закінчення я знову процитую доктора Ленгле, який сказав:

«Я маю скористатися життям шляхом залучення до життя. Повертаючись до інших людей... я повертаюсь до самого життя. Рухаючись назустріч комусь чи чомусь, дозволяючи собі стати ближче, дозволяючи торкатися себе, я переживаю життя живим, вібруючим».

*Переклад з англійської Ярини
Каплуненко. Опубліковано Українським католицьким
університетом, Львів, 2014.*

*Доповідь, прочитана на 3-й Міжнародній конференції з
духовності та психічного здоров'я, в університеті м. Сент-Пол,
Оттава, Онтаріо, Канада, 3-4 травня, 2007.*