

ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНІ КРИЗИ ТА ОСНОВИ КРИЗИСНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Екзистенціальна психологія – один із напрямів гуманістичної психології, що вивчає питання часу, життя і смерті, свободи, відповідальності та вибору, спілкування, любові і самотності, а також сенсу існування людини.

Цей напрям виокремлює унікальність особистого досвіду кожної людини. Його провідна мета – розв'язання проблеми відновлення автентичності особистості, тобто відповідності її буття у світі її внутрішній природі.

У практиці сучасна екзистенціальна психологія спирається на досягнення в галузі психоаналізу. Найбільш відомими представниками є М. Босс, Є. Мінковські, Р. Мей, В. Франкл та інші.





Поняття екзистенціальної кризи



Відчуття ізольованості

Глибоке почуття самотності та відірваності від інших людей, що призводить до кризового стану.



Усвідомлення смертності

Переконаність у відсутності загробного життя та розуміння неминучості власної смерті.



Відсутність сенсу

Відчуття й усвідомлення того, що власне життя не має мети або в ньому відсутній сенс, окрім як життя заради життя.



Усвідомлення свободи

Розуміння наслідків від прийняття або заперечення власної свободи та відповідальності.



Причини виникнення екзистенціальної кризи

Руйнування світогляду

Руйнація почуття реальності чи поглядів на світ, що призводить до когнітивного дисонансу та втрати орієнтирів.

Значні життєві події

Смерть близької людини, реальна загроза життю, використання наркотичних препаратів, дорослішання дітей, досягнення певного віку.

Втрата віри

Недовіра до релігійних поглядів, де сенс життя визначений наперед, стає передумовою екзистенціальної кризи.

Шляхи подолання екзистенціальної кризи



Ізоляція

Усвідомлення власної відокремленості та прийняття цього стану



Фіксація

Зосередження на конкретних аспектах життя та їх осмислення



Відволікання

Переключення уваги на інші сфери життя та діяльності



Сублімація

Перетворення негативної енергії на творчу та конструктивну



Терапевтичні фактори в екзистенціальних підходах



Розуміння

Усвідомлення клієнтом унікальної суті своєї життєвої ситуації



Вибір

Формування ставлення до свого теперішнього, минулого і майбутнього



Дія

Розвиток здатності діяти, приймаючи відповідальність за наслідки своїх дій

Сутність екзистенціальної тривоги

Нормальна тривога

Екзистенційна (нормальна) тривога – це переживання людиною різних загроз своєму існуванню. Її джерелом є людська екзистенційна уразливість у відношенні до природи, хвороби і смерті.

Нормальна тривога характеризується трьома рисами: відповідає серйозності об'єктивної загрози, не приводить до придушення, може використовуватися творчо.



Екзистенціальна тривога спонукає людину до мужності, але якщо у неї не вистачає сил чинити опір, то альтернативою мужності може стати відчай. Мужність не усуває екзистенціальну тривогу, проте вона приймає тривогу небуття в себе.

Класифікація екзистенціальних тривог

Смерть

Тривога, пов'язана з усвідомленням неминучості смерті та власної смертності.



Безглуздість

Тривога, пов'язана з відсутністю сенсу життя та порожнечою існування.



Свобода

Тривога, пов'язана з необхідністю вибору та відповідальністю за своє життя.



Ізоляція

Тривога, пов'язана з руйнуванням общинних зв'язків та відчуттям самотності.



Тривога долі і смерті



Найбільш
фундаментальна

Ця пара
екзистенціальних
тривог розглядається
як найбільш
основоположна,
найбільш універсальна
і найбільш
невідворотна.



Зростає з
індивідуалізацією

Тривога смерті зростає
в міру розвитку
індивідуалізації, тому
представники
колективістичних
культур виявляють
меншу схильність до
цього типу тривоги.



Випадковість
буття

Тривога долі
характеризується
випадковістю,
непередбачуваністю
та неможливістю
виявити сенс і мету
нашого буття.

Тривога вини і осуду



Види провини

1

Невротична вина

Походить від уявних порушень правил, нанесення шкоди, дрібних проступків проти іншої людини, батьківських і соціальних заборон.

R\$

Справжня (реальна) вина

Зумовлена реальним нанесенням фізичного або морального збитку іншій людині, дійсне порушення соціальних, батьківських норм і правил.



Вікова вина

Формується в дитинстві, якщо дитина відчуває свою невідповідність вимогам дорослих, батьків.



Вина безнадійно хворих

Виникає через відчуття, що хвороба є покаранням, через залежність від інших, через змушення інших зіткнутися зі смертю.



Тривога порожнечі і відсутності сенсу

1

Екзистенціальний вакуум

Стан, визначений В. Франклом як відчуття безцільності і порожнечі, що охоплює все більше людей.

2

Втрата граничної турботи

Тривога "відсутність сенсу" – це втрата граничної турботи, втрата сенсу всіх сенсів.

3

Пошук сенсу

"Людина в пошуках сенсу" – це виключно людська форма існування, що вимагає духовного самоствердження через творчість.



Причини руйнування вірувань



Відокремлення від культури

Людина є відрізаною й відокремленою від співучасті в деякій культурній сфері, що призводить до втрати орієнтирів та сенсу.



Розчарування

Людина жорстоко розчарувалася в тому, що раніше пристрасно стверджувала, що руйнує її систему цінностей та вірувань.



Зміна прихильностей

Прихильність до одного об'єкта змінюється прихильністю до іншого, а потім наступного, бо сенс кожного з них пропадає.

Психотерапевтична теорія невротичної тривоги

Конфлікт

Тривога – це усвідомлення невирішених конфліктів між структурними елементами особистості

Невроз

Якщо людині не вистачає мужності прийняти тривогу, вона може ухилитися від відчаю, тікаючи в невроз



Мужність

Тривога спонукає людину до мужності, але якщо сил не вистачає, альтернативою стає відчай

Страх

Тривога прагне стати страхом, щоб знайти об'єкт, з яким може впоратися мужність

Невроз як спосіб самоствердження



Невроз – це спосіб сховатися від небуття. Невротик більш чутливий до загрози небуття, ніж нормальна людина, що може зробити його творчою особистістю з більшим потенціалом. Однак ця інтенсивність сконцетрована в одній точці, що призводить до спотворення відношення до реальності в цілому.

Особливості невротизованої особистості



Невротизована особистість характеризується більшою чуйністю до небуття і, отже, має схильність до відчуття більш глибокої тривоги. Вона вважає за краще мати фіксований, хоча і обмежений і нереалістичний тип самоствердження.

Самоствердження такої особистості – це палац, в якому вона оселилася. Цей палац за допомогою всіляких механізмів психологічного захисту вона боронить та охороняє від будь-якого зовнішнього впливу, усвідомлюючи, що може виникнути ситуація, в якій її нереалістичне самоствердження потерпить крах.