

## ПСИХОЛОГИЯ

*Кострикова Мария Владимировна*

педагог-психолог

ФГБОУ ВПО «Тульский государственный университет»

г. Тула, Тульская область

### ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ПОДХОДА В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ КЛИЕНТОВ

***Аннотация:** в статье рассмотрены общие положения экзистенциального подхода в психологическом консультировании. Выделены основные проблемы экзистенциального характера и раскрыты техники, применяемые в экзистенциальном консультировании. Описывается сущность экзистенциального консультирования клиентов.*

***Ключевые слова:** экзистенциализм, смерть, свобода, изоляция, бессмысленность.*

В жизни каждого человека неизбежно возникают экзистенциальные тревоги и конфликты, с которыми зачастую сложно справиться самому. В таких ситуациях некоторые люди (в современном обществе их становится все больше) прибегают к помощи психолога. Экзистенциальное консультирование в основном ориентировано на долгосрочную работу, так как именно в этом случае возможность разрешить конфликт возрастает в несколько раз.

Экзистенциалисты считают, что сущность человека не задается изначально, а появляется в процессе индивидуального поиска своей идентичности. В природе человека помимо позитивного потенциала, существует и деструктивные возможности. Тем самым каждый индивид несет ответственность за собственный выбор тех или иных возможностей. Именно жизненные выборы связаны с решением экзистенциальных проблем (конечностей).

И. Ялом выделял такие конечности как: смерть, экзистенциальная изоляция, свобода и бессмысленность существования.

Смерть, как считал И. Ялом, является наиболее серьезной конечно данностью. Любой человек осознает, что когда-либо он умрет. Но одни люди считают, что от этого никуда не деться и продолжают спокойно жить, а другие переживают это невротически. Таким образом, этим терапевтом были выделены 2 механизма защиты от данного вида тревоги, а именно: 1) вера в собственную бессмертность и 2) вера в спасителя.

Следующая конечная данность – свобода. Люди по-разному трактуют ее. Человек думает, что он изначально приходит в полностью обустроенный мир и ему ничто не угрожает, и из такого же мира он уходит. Но на самом деле это не так. Вскоре человек начинает понимать, что это свобода «лишает его почвы под ногами», открытие этой пустоты вступает в конфликт с потребностью в почве и ее структуре; он понимает, что является творцом своего мира и, соответственно, несет за него ответственность. Механизмы защиты от тревоги, связанной со свободой, помогают человеку избавиться от осознания собственной ответственности за себя.

Третья конечная данность – экзистенциальная изоляция. Люди приходят в этот мир и уходят из него совершенно одинокими. Данный экзистенциальный конфликт является конфликтом между сознаваемой изоляцией и потребностью в контакте. Механизмами в данном случае будут являться: попытки самоутверждения за счет других людей, а также слияние с другим индивидом или группой.

И, наконец, четвертая конечная данность – бессмысленность. Здесь люди задаются такими вопросами как: «В чем смысл жизни, если я все равно умру?», «Почему мы живем?», «Как нам жить?». Механизмы: компульсивная деятельность, проблемы, которые позволяют занять и структурировать время, а также это может быть нигилизм [3, с. 8].

Также в экзистенциальной психологии рассматривают такие проблемы как: 1) проблемы осознания своего предназначения; 2) проблема жизненных сценариев; 3) проблема детерминизма; 4) жизненные кризисы и т.п. [3, с. 9].

*Техники, используемые в экзистенциальном консультировании*

Существует достаточно большое количество техник, которые используются в экзистенциальном консультировании.

Итак, в работе с осознанием смерти:

1. Техника «разрешения терпеть»: консультант должен дать понять клиенту, что в консультировании высоко ценится обсуждение данной проблемы. Но консультант ни в коем случае не должен поддерживать клиента в отрицании смерти.

2. Техника работы с защитными механизмами: консультанты стараются помочь понять клиентам скорее то, что они будут жить не вечно, чем отрицать смерть.

3. Техника работы со сновидениями: клиентам следует рассказывать о своих снах, так как в них могут содержаться подсознательные темы, которые также могут быть связаны со смертью.

4. Техника напоминания о недолговечности (бренности) существования: консультант помогает клиенту идентифицировать тревогу, которая связана со смертью и настраивают пациента на признаки смертности.

5. Техника использования вспомогательных средств для углубления осознания смерти: пациента просят заполнить анкету с вопросами о тревоге, связанной со смертью. Некоторые консультанты предлагают клиентам поэкспериментировать на тему своей смерти, то есть описать «где? когда? и как?» пройдут их похороны.

В работе с ответственностью и свободой используют также ряд техник:

1. Техника определения видов защиты и способов уклонения от ответственности: консультант может помочь клиенту более полно понять функции определенных видов поведения клиентов, которые являются средством уклонения от выбора.

2. Техника идентификации уклонения от ответственности: клиенты пытаются перенести ответственность на консультанта за то, что происходит на консультации. А задачей консультанта является поставить клиента лицом к лицу с этими попытками.

3. Техника столкновения с ограничениями реальности: клиент, сталкиваясь с конкретными неприятными ситуациями, имеет определенную точку зрения, и задача консультанта состоит в том, чтобы помочь клиенту поменять свою точку зрения, посмотреть на ситуацию с другой стороны.

4. Техника противостояния экзистенциальной вине: консультант может помочь клиенту помочь, что пока он будет вести себя в настоящем также, как вел себя в прошлом, он не сможет простить себе выбор сделанный в прошлом.

5. Техника высвобождения способности хотеть: консультанты пытаются исследовать источник и природу блоков пациента с помощью вопросов: «Что Вы чувствуете?», «Чего Вы хотите?»

6. Техника фасилитации принятия решений: осознание клиентом, что каждому действию предшествует решение.

Работа с изоляцией:

1. Техника конфронтирования пациентов с изоляцией: консультант помогает понять клиенту, что человек рождается и умирает в одиночестве. Осознание одиночества так же, как и смерти, меняет взаимоотношения человека с окружающим миром.

2. Техника идентификации механизмов защиты: у клиента существует противоречие между принадлежностью и фактом экзистенциального существования и консультанту необходимо выявить защиты, которыми пользуется данный клиент, чтобы справиться с этим противоречием.

3. Техника идентификации межличностной патологии: консультанты могут учить своих клиентов «азбуке языка интимности», которая дает навыки принятия и выражения чувств.

4. Использование отношений психотерапевт-пациент с целью выявления патологии: считается, что если консультант открыт перед клиентом, то через 2–5 минут и клиент раскроется перед консультантом («отзеркаливание»).

5. Исцеляющие отношения: консультанты, которым удалось установить со своими клиентами хороший консультативный контакт, могут помочь своим клиентам избежать экзистенциальной изоляции.

Работа с бессмысленностью:

1. Техника переопределения проблемы: консультант пытается дать понять клиенту, что в жизни не существует какого-то объективного смысла, так как каждый человек создает свой смысл жизни себе сам.

2. Техника определения видов защиты от тревоги бессмысленности: консультанты помогают клиентам лучше понять их механизмы защиты от тревоги и бессмысленности.

3. Техника содействия пациентам в их более активном участии в жизни: консультанты предлагают клиентам установить подлинные (аутентичные) отношения в ходе консультирования.

Для успешного выполнения данных техник необходимо полное присутствие консультанта, его аутентичность и преданность [4].

Итак, мы видим, что человек может понять смысл своей жизни с помощью ряда техник, проводимых консультантом. Но есть и другие способы. Например, В. Франкл и сторонники экзистенциального консультирования говорят о том, что научить смыслу человека нельзя, так как для каждого он индивидуален (это тоже было упомянуто выше), а самостоятельно найти свой смысл человеку помогает его совесть (которая является по словам В. Франкла «органом смысла»). Тем самым человек должен переключить внимание со своих собственных переживаний на окружающую действительность и на помощь другим.

Разные консультанты пишут, что 70% клиентов, которые обращаются к ним за помощью имеют именно экзистенциальные проблемы.

Люди, которые не имеют смысла или же потеряли его, пытаются заменить реальное удовольствие (которое они не могут получить вследствие утраты смысла), заменяют его воображаемым иллюзорным. В. Франкл говорит о том, что именно из-за потери смысла 90% алкоголиков и 100% наркоманов стали именно такими. Люди же, которые не стали зависимыми от алкоголя и наркотиков, все равно не могут жить спокойно. Из-за своих внутренних переживаний они уходят в неврозы.

Таким образом, смысл современного экзистенциального консультирования состоит в том, что консультант должен влиться в существование клиента и установить с ним аутентичную связь. Клиент раскрывает свою индивидуальность во время контакта с консультантом. Действует принцип «здесь и теперь». Во время консультации меняется и психолог, и клиент. Непосредственным смыслом экзистенциального консультирования является осознание клиентом своей свободы, ответственности за то, что происходит с ним [7].

### ***Список литературы***

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – Изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Класс. – 2001. – 336 с.
2. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения, Москва: Смысл. – 2001 г. – 197 с.
3. В. Франкл Доктор и душа, СПб.: Ювента. – 1997. – с. 242–279.
4. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 1. – С. 5–21.
5. Мэй Р. Искусство психологического консультирования»/ Пер. с англ. Т.К. Кругловой. – М.: Класс. – 1994. – 93с.
6. Нельсон-Джоунс Р. «Теория и практика консультирования», СПб.: Питер. – 2000. – 464 с.
7. Ялом И. «Экзистенциальная психотерапия» Перевод Т.С. Драбкиной, М.: Класс. – 1999. – 576 с.