

# ТРЕВОГА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОМ НАПРАВЛЕНИИ

**Макарова Мария Владимировна**

кандидат политических наук, ассистент, Санкт-Петербургский государственный университет  
m.v.makarova@spbu.ru

## ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL DEFENCES IN AN EXISTENTIAL-HUMANISTIC PERSPECTIVE

**M. Makarova**

*Summary:* The article provides an overview of fundamental works in existential philosophy and psychology on the nature and significance of human existence anxiety – Paul Tillich, Rollo May, Irwin Yalom, James Bugental, Tom Greening, Kirk Schneider. The development of ideas for working with existential anxiety and its significance in the formation of personality is shown in the frame of the American Existential-Humanistic Approach. An analysis of psychological defenses associated with avoiding existential questions of being is presented. The originality and novelty of the article lies in the systematization of ideas related to existential concerns and the psychological defences corresponding to them in Existential-Humanistic Approach.

*Keywords:* anxiety, existential anxiety, existential problems, existential concerns, psychological defense mechanisms, existential challenges, Existential-Humanistic Approach.

*Аннотация:* В статье приведен обзор фундаментальных работ по экзистенциальной философии и психологии о природе и значении тревоги человеческого существования – Пауля Тиллиха, Ролло Мэя, Ирвина Ялома, Джеймса Бьюджентала, Тома Грининга, Кирка Шнайдера. Показано развитие идей работы с экзистенциальной тревогой и ее значение в становлении личности в американском экзистенциально-гуманистическом направлении. Приведен анализ психологических защит, связанных с уклонением от столкновения с экзистенциальными вопросами бытия. Оригинальность и новизна статьи заключаются в систематизации представлений, связанных с экзистенциальными данностями и соответствующими им психологическими защитами в экзистенциально-гуманистическом направлении.

*Ключевые слова:* тревога, экзистенциальная тревога, экзистенциальные проблемы, данности существования, психологические защиты, экзистенциальные вызовы, экзистенциально-гуманистическое направление.

### Введение

Экзистенциальные проблемы отличаются от типичных психологических проблем, с которыми сталкивается человек в повседневной жизни, поскольку связаны с глубиной погружения в проблему своего существования, универсальностью, неизбежностью и невозможностью разрешить их раз и навсегда [5]. Несмотря на присутствующую в современном дискурсе негативную коннотацию экзистенциальных проблем, осознание и столкновение с ними позволяет человеку пребывать в экзистенции, трансцендировать и быть связанным с чем-то большим [21]. В рамках экзистенциальной психологии тревога, возникающая при конфронтации с экзистенциальными проблемами, понимается иначе, чем в других подходах. Исследования в экзистенциальном понимании затрагивают широкое поле научной мысли: конструктивные аспекты экзистенциальной тревоги [11; 8], тревога в отношении отдельных данностей существования, например, смерти [9], экзистенциальная тревога в разных возрастных диапазонах [3], психическая боль, обусловленная экзистенциальной тревогой [16; 18], онтологический статус тревоги и ее звучание в разных модусах [6]; обзоры по защитным механизмам при экзистенциальной тревоге отдельных авторов [1]; экспериментальная экзистенци-

альная психология (многофакторная шкала измерения экзистенциальной тревоги [37]; опросник экзистенциальных беспокойств [34]) и другие.

Экзистенциальную психологию невозможно объединить в одну школу или в один психотерапевтический подход [19]. Тем не менее, экзистенциальное направление в США можно выделить в отдельную систему подходов, которая постулирует ряд основополагающих оснований сочетания психодинамической теории, гуманистической традиции и философского прагматизма У. Джеймса [25]. Поэтому представляется важным изложить базовые положения понимания тревоги в экзистенциальной психологии, а также выделить психологические защиты, которые человек использует в качестве копинг-стратегий в работах следующих авторов: Пауля Тиллиха, Ролло Мэя, Ирвина Ялома, Джеймса Бьюджентала, Тома Грининга и Кирка Шнайдера.

### Понимание тревоги

В научной литературе в качестве философского и методологического оснований используются идеи, выдвинутые американско-германским философом Паулем Тиллихом и психологами Ролло Мэем и Ирвином Яломом [26; 28; 36 и др.].

Одна из первых цитируемых работ по экзистенциальной тревоге принадлежит Паулю Тиллиху и называется «Мужество быть» (1952), в которой он предлагает концепцию онтологического, в противовес этическому, мужества, связанного с понятием тревоги. Человек конечен и смертен, а тревога «это конечность, переживаемая человеком как его собственная конечность» [20, с.55]. Тревога является базовым чувством, возникающим в силу осознания собственного бытия в противовес небытию. Она не является неврозом или аномалией, и не является следствием влияния социокультурного фактора. Экзистенциальная тревога — это данность бытия, и мы не можем не испытывать этой тревоги, потому что сами являемся частью этого мира. Происхождение экзистенциальной тревоги заключается в самом факте конечности. По Тиллиху подобная тревога универсальна, а значит, от нее невозможно скрыться.

Тиллих выделяет три области человеческого бытия, которым угрожает экзистенциальная тревога: онтическая (существование), духовная и нравственная [20]. Этим областям соответствуют типы экзистенциальной тревоги — тревога судьбы и смерти, тревога вины и осуждения, тревога пустоты и бессмысленности (см. табл.1).

Таблица 1.

Типы экзистенциальной тревоги (Тиллих, 1952)

Область угрозы	онтическая	нравственная	духовная
Экзистенциальная тревога	Тревога судьбы и смерти	Тревога вины и осуждения	Тревога пустоты и бессмысленности
Характерная эпоха актуальности	Античность (концепции стоицизма, гедонизма, эпикуризма, зарождение христианства)	Средние века (грехопадение в искусстве, индульгенция)	Новое время (тревога пустоты и бессмысленности)
Психологическая защита	Надежность	Избегание	Авторитеты

Тревога судьбы и смерти связана с растущей индивидуализацией, поскольку быть частью сообщества представляется более надежным для человека. Человек смертен, а его дело будет существовать и после его смерти, воплощая символическое бессмертие. Тревога вины и осуждения связана с тем, какие выборы совершает человек в своей жизни, как он и другие воспринимают эти выборы. По сути, это ответ на вопрос, что человек из себя сделал. Тиллих включает в эту область даже те ситуации, в которых человек не сделал свой выбор – так происходит избегание. Эту идею развивал далее Р.Мэй через концепцию экзистенциальной вины [15]. Тревога пустоты и бессмысленности хорошо знакома по работам

Виктора Франкла (напр., «невроз выходного дня», [22]. Тиллих же связывает эту тревогу с утратой духовного центра человека; верования могут появляться и укрепляться в результате следования авторитетам и абсолютизацией универсального способа бытия (в терминах Карла Ясперса [24]).

Психологические защиты работают только временно, поскольку экзистенциальную тревогу невозможно устранить. Если избегать конфронтации с ней, то неизбежен невроз, так как, по Тиллиху, «невроз — это способ избавиться от небытия, избавившись от бытия» [20, с.135]. Это сходно со знаменитой фразой австрийского психолога Отто Ранка, писавшего, что «некоторые отказываются от кредита жизни, чтобы избежать расплаты смертью» [цит. по: 23]. Именно конфронтация с экзистенциальной тревогой является возможностью для становления. По сути, «пограничная ситуация» (в терминах Ясперса) продуцирует предельное отчаяние, которое приводит человека к трансформации. Отчаяние, как о нем писали Сёрен Кьеркегор и Фридрих Ницше, является актом человека, его волей, в котором тревога прерывает небытие.

В данном конкретном моменте у человека все же остается витальность, мужество с помощью которого можно противостоять небытию. Тиллих выделяет три типа мужества: мужество быть частью, мужество быть собой и мужество быть. Может возникнуть соблазн соотнести типы мужества и типы экзистенциальной тревоги, но они действуют в комплексе, поскольку для осознанного существования необходимы все три мужества в каждый момент времени [20].

Отметим, что в психологической науке предпринята операционализация понятия «мужество быть» Тиллиха через конструкт *hardiness*, предложенный Сальваторе Мадди [29], который в дальнейшем адаптирован на русскоязычной выборке Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой и получил название *жизнестойкость*. Однако экзистенциальная тревога по Мадди [30] является лишь частным случаем экзистенциальной тревоги судьбы и смерти [10].

Дальнейшее исследование экзистенциальной тревоги можно увидеть в работах Ролло Мэя, ученика Тиллиха. Следует отметить, что многое из того, что он пишет о тревоге, скорее, основано на концепции «небытия» Кьеркегора, согласно которой идея смерти вызывает ужас у человека и означает прекращение существования [13]. Так, он трактует тревогу смерти как универсальную и базовую тревогу у человека. Она предполагает не только физическую смерть, но и потерю духовных и психологических атрибутов, с которыми человек себя ассоциирует — это страх потери идентичности и смысла [32]. Мэй выделяет два типа тревоги, в том числе по поводу смерти и потери целостности, нормальную и не-

вротическую (парализующую) тревогу (см.табл. 2). В отличие от Тиллиха, Мэй видит тревогу более обобщенно, основываясь на психоаналитической парадигме: «опасения, вызванные угрозой какой-то ценности, которую индивид считает существенной для своего существования как личности» [13, с. 72].

Таблица 2.  
Понятия нормальной и невротической тревоги  
(Мэй, 1996)

Нормальная тревога	Невротическая тревога
Реакция адекватна объективной угрозе	Реакция на угрозу, которая неадекватна объективной опасности
не запускает механизм вытеснения или другие механизмы, связанные с интрапсихическим конфликтом	включает в себя вытеснение (диссоциацию) и другие проявления интрапсихического конфликта
человек справляется с тревогой без помощи невротических защитных механизмов	человек ограничивает какие-то свои действия или сужает поле своего сознания с помощью различных механизмов — подавления, развития симптома и других невротических защитных механизмов
Человек может конструктивно обращаться с тревогой на сознательном уровне или же тревога снижается, когда меняется объективная ситуация	парализует человека, поэтому не способствует конструктивной и творческой деятельности

Нормальную тревогу, по словам Мэя, можно конструктивно использовать – например, принять факт того, что рано или поздно близкие покинут тебя и, тем самым, укрепить свои связи с людьми прямо сейчас. Нормальная тревога заставляет людей относиться ответственнее к своему времени [31]. В то же время нормальную тревогу достаточно сложно диагностировать — она может быть и невротической. Опасность невротической тревоги Мэй описывает так: вытеснение создает внутреннее противоречие и делает психологическое равновесие неустойчивым. Затем, из-за вытеснения человеку сложнее видеть реальную опасность, и, в конечном счете, «вытеснение усиливает чувство беспомощности, поскольку человек вынужден сокращать границы своей автономии, ставить себе внутренние ограничения и отказываться от использования своей силы» [13, с.274]. Таким образом, подавляя тревогу, человек неосознанно формирует у себя будущие реакции – панические атаки и агрессию, а также формирует неадекватное поведение или физические реакции, например, изоляцию, избегание важных действий, потерю аппетита, крайнюю нервозность [7]. В своей другой книге «Искусство психологического консультирования» Мэй описывает своих клиентов, которые скрываются под защитными масками. Особенно он выделяет две неаутентичные роли, несущие жизненные осложнения, связанные с расстройством употребления

алкоголя и сексуальным расстройством. Для автора это типичные формы ухода от себя [14]. Таким образом, попытки ухода от тревоги приводят человека к уходу от реальности, в том числе повседневной.

### Экзистенциальные проблемы

Экзистенциальная тревога в психологической литературе связана с осознанием особого рода проблем – экзистенциальных данностей. Одна из формулировок экзистенциальных проблем принадлежит Ялому (1980). Принципиальная схема, предложенная автором изображена на рисунке 1. Ялом не публикует тексты в научной периодике, а передает свое экзистенциальное мировоззрение и опыт экзистенциального консультирования в художественных текстах. Тем не менее, его фундаментальная книга «Экзистенциальная психотерапия» стала основополагающей в психологической науке.

Ялом анализирует экзистенциальные переживания с психотерапевтической позиции, используя феноменологический подход [23]. Он определяет экзистенциальный подход в психологии как подход, основанный на конфликте, возникающим из-за конфронтации индивида с конечными данностями существования, присутствующими в жизни каждого человека. Они возникают в процессе рефлексии, когда человек отстраняется от мира повседневности и начинает исследовать собственное бытие, свои возможности, мотивы, ценности. Другим катализатором подобной конфронтации, согласно Ялому, может стать экстремальный опыт, который Карл Ясперс называл пограничными ситуациями [24], когда индивид сталкивается с крахом собственной системы смыслов, теряет жизненную ориентацию, когда возникают угрозы его жизни и существованию [23].

Именно так Ялом и определяет экзистенциальные проблемы человека — как конфронтацию личности с конечными данностями бытия.

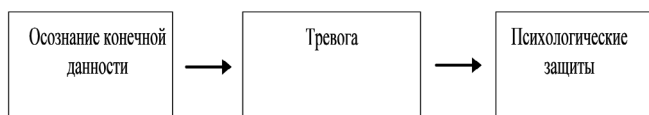


Рис. 1. Схема возникновения тревоги (Ялом, 1980)

Ялом отмечает, что страх перед конечной данностью бытия порождает соответствующую экзистенциальную тревогу. Таким образом, экзистенциальные проблемы имеют в своей основе страх, направленный на одну из конечных данностей: проблема времени, жизни и смерти (данность смерти), проблема свободы, ответственности и выбора (данность свободы), проблема общения, любви и одиночества (данность изоляции) и проблема смысла и бессмысленности существования (данность бессмысленности).

**Данность смерти.** Представляет собой осознание индивидом конечности собственного существования и, как следствие, возникновением страха за собственную жизнь. «*Противостояние между сознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить — это центральный экзистенциальный конфликт*» [23 с.12].

**Данность свободы.** Под этим обобщенным понятием Ялом подразумевает отсутствие внешней структуры, когда индивид «заброшен» в мир (в терминах Хайдеггера), в котором нет определённого плана. Отсутствие заранее заданной структуры, «почвы» под ногами вызывает конфликт, связанный с потребностью всё упорядочивать, что приводит к переживанию ужаса [23]. Человеку приходится создавать собственную структуру и собственные смыслы, тем самым совершая выбор и принимая ответственность за этот выбор. Невыбранные альтернативы могут формировать у индивида онтологическую или экзистенциальную вину, которую Мэй определяет как «*отрицание или неисполнение собственного потенциала*» или, говоря иначе, осознание упущенных возможностей в жизни [31]. Возможность действовать или не-действовать, совершать выбор или не-совершать, определяется, в том числе и желаниями индивида, которые могут присутствовать или отсутствовать, что также составляет часть процесса переживания свободы.

**Данность изоляции.** Ялом выделяет три типа изоляции индивида: *внутреннюю* или интрапсихическую, связанную с отказом от принятия личностью некоторых своих черт и, как следствие, их отделение от сознательного опыта; *межличностную*, интерпсихическую изоляцию или просто одиночество, как социальное отчуждение, или субъективно ощущаемую нехватку контактов, а также *экзистенциальную* изоляцию или одиночество (в терминах Гришиной, [4]). Экзистенциальная изоляция, которая отражает фундаментальное эпистемологическое (невозможно понять субъективный опыт другого или мира) и онтологическое (принципиальная отделённость личности от Другого или от мира) расстояние человека от других людей или мира, в отличие от двух других видов изоляции, относится Яломом к экзистенциальным проблемам.

**Данность бессмысленности.** Представляет собой осознание индивидом того факта, что во Вселенной какой бы то ни было априорный смысл отсутствует. Именно переживание бессмысленности порождает экзистенциальную фрустрацию или экзистенциальный вакуум (термин Виктора Франкла, [22]) — переживание скуки, апатии, пустоты, депрессии, недовольства людьми, не имеющими смысла. Ялом так формулирует экзистенциальную проблему бессмысленности: «*этот экзистенциальный динамический конфликт порождён дилеммой, стоящей перед ищущей смысла тварью,*

*брошенной в бессмысленный мир*» [23 с.13].

Одним из следствий из фундаментальности и универсальности экзистенциальных проблем является возможность прогнозирования переживаний и поведения индивида, сталкивающегося с этими проблемами. Ялом, Франкл, Мэй, Гришина и другие авторы приводят ряд наиболее типичных реакций. Психологические защиты можно подразделить на несколько классов: (1) универсальные, которые могут одновременно противодействовать не одной, а нескольким данностям; (2) специальные, направленные против одной данности; (3) конкретные, которые являются способом реализации универсальной защиты [17].

Следует отметить, что подобное деление является условным; более того, часто защиты сложно отделить друг от друга в силу их смыслового сходства. Однако само по себе их описание, основанное на эмпирических и теоретических предположениях, даёт возможность строить гипотезы о причинах поведения индивида в экзистенциальном контексте. Полный список представлен в таблице.

В своей известной книге «Искусство психотерапевта» Джеймс Бьюдженталь предлагает пять данностей существования, с которыми неизбежно сталкивается каждый человек, и которые, в итоге определяют его способы бытия [2]. Конфронтация с данностями позволяет встретить экзистенциальную тревогу «насколько возможно стойко, а затем включить в свое бытие» [2, с.226]. См.табл.4.

#### Встреча с экзистенциальной тревогой

Отметим, что указанные Яломом конечные данности бытия, как узловые проблемы экзистенциальной психологии, были названы «экзистенциальными вызовами» с легкой руки Тома Грининга, американского психолога и ученика Бьюдженталя [27]. Он видоизменил их и соотнес с тремя возможными реакциями человека (см.табл.5): упрощённо оптимистической (позитивный акцент в виде триумфа, ложной победы над трудностями); упрощённо пессимистической (негативный акцент и фатализм); экзистенциальной (трансценденция, преодоление оппозиции через диалектическую конфронтацию негативного и позитивного). Мы видим, что с тревогой, вызванной столкновениями с экзистенциальными данностями, человек может справляться на разных уровнях, но только один из которых, по сути, является экзистенциальным.

По мнению Грининга, в любой момент времени один из четырех экзистенциальных вызовов может быть актуализирован, а остальные представлены в разной степени приоритетности, что также подразумевает различные комбинации патологических, нормальных и креативных

Способы конфронтации с конечными данностями бытия (Ялом, 1980)

Обозначения столбцов 3–6: «См» — данность смерти, «И» — изоляции, «Св» — свободы, «Б» — бессмысленности. Знак «+» означает, что указанная защита может применяться при конфронтации с соответствующей данностью. В столбце 3 указаны типы защит: «У» — универсальная, «С» — специальная, «К» — конкретная (в скобках указана универсальная защита, к которой относится данная конкретная защита).

№	Название защиты	Тип	См	И	Св	Б
1	Вера в собственную исключительность	У	+	+	+	+
2	Вера в конечного спасителя	У	+	+	+	+
3	Следование обычаям и верованиям группы	К (2)	+	+	+	+
4	Вегетативность и прокрастинация	К (1)	+	+	+	+
5	Компульсивный трудоголизм	К (2)	+	+	+	+
6	Компульсивный героизм	К (1)	+	+	+	+
7	Компульсивная сексуальная активность	К (2)	+	+	+	+
8	«Магическая» защита	К (2)	+	+	+	+
9	Отказ от жизни	К (1)	+	+	+	+
10	Мазохизм и садизм	К (1/2)	+	+	+	+
11	Слияние	К (2)	+	+	+	+
12	Компульсивность	С	–	–	+	+
13	Перенос ответственности	С	–	–	+	–
14	Невинная жертва обстоятельств	С	–	–	+	–
15	Потеря контроля	С	–	–	+	–
16	Избегание автономного поведения	С	–	–	+	–
17	Расстройства в сфере желаний	С	–	–	+	–
18	Уклонение от принятия решений	С	–	–	+	–
19	Войти в отношения	С	–	+	–	–
20	Мистицизм	С	–	+	–	–
21	Творческая деятельность	С	+	+	–	–
22	Оргиастические состояния	С	+	+	–	–
23	Крассадерство	С	–	–	–	+
24	Нигилизм	С	–	–	–	+
25	Вегетативность	С	+	–	–	+
26	Вовлечённость в жизнь	С	–	–	–	+
27	Выявление смысла	С	–	–	–	+
28	Деревлексия	С	–	–	–	+
29	Альтруизм	С	–	–	–	+
30	Гедонизм	С	–	–	–	+

ответов на каждый из этих вызовов [27].

Кирк Шнайдер, яркий последователь и представитель американского экзистенциально-гуманистического направления, внес существенный вклад в развитие психотерапии (а частности, экзистенциально-интегрированной). Он отмечает, что процесс внутреннего поиска помогает личности стать более близкой к своей субъективной реальности, однако по мере этого личность не-

избежно испытывает тревогу подлинности и осуществляет попытки сопротивления, которые блокируют или искажают осознание [32]. Шнайдер разработал интегрированную модель экзистенциальных тревог и сопротивления, опираясь на экзистенциальную философию Кьеркегора и экзистенциальную психологию Мэйя [32; 33]. Автор предполагает, что весь человеческий опыт существует на основе полярности «сужение – экспансия» (the constrictive-expansive polarity) (см.табл.6).

Таблица 4.

## Базовые данности бытия (Бьюдженталь, 1987)

Данность	Конфронтация	Уход и невротическая реакция
Укорененность	Изменение	Попытка остановить время, настоять на неизменности
Конечность	Неопределенность	Невозможность сделать и узнать всё, что нужно – трудность определения результатов наших усилий
Способность действовать или не действовать	Ответственность	Отказ брать ответственность за свою жизнь и совершать выбор
Возможность выбора	Отказ	Неспособность выбирать из имеющегося репертуара возможностей, непринятие необходимости от чего-то отказываться
Отдельность-но-связанность	Причастность	Непринятие своего одиночества и факта связанности с другими

Таблица 5.

## Экзистенциальные вызовы и ответы на них (Greening, 1992)

	Упрощенно оптимистическая реакция	Упрощенно пессимистическая реакция	Экзистенциальная реакция
Вызов жизни и смерти	Поиск бессмертия, культ красоты, богатства; конترفобия рискованного спорта, наступательной войны, сексуальные эксперименты, избыточное инвестирование в научные исследования	Болезненная одержимость смертью; покорность, фатализм; суицид, склонность к несчастным случаям, пренебрежение к здоровью; негативистская озабоченность скоротечностью бытия	Торжество жизни и принятие всех ее стадий и фаз, зная о том, что у нее будет конец; осознания и утверждения жизненного цикла; противостояние смерти и эфемерного физического бытия; выбор жизни перед лицом смерти
Вызов смысла и абсурда	Истинно верующие, экзальтация рациональной мысли и эмпирической науки, или слепой судьбы; фанатичная преданность, компульсивное построение системы, схоластика, сциентизм; убежденность в том, что смысл один и неизменен, и другие должны приобщиться к нему; приверженность культам и гуру	Компульсивное иконоборчество; антиинтеллектуализм; отрицание всякого смысла и даже поиска смысла; отказ от убеждений; воинствующий атеизм, нигилизм; высмеивание верующих; отчаяние, наркозависимость; провозглашение бессмысленности жизни, хаоса и абсурда	Наслаждение своим осознанием без фиксации на постоянстве; гибкость восприятия разных форм, способность переключаться, отсутствие страха потерять цель; открытость опыту и убеждениям других; восприимчивость и любопытство; способность удерживать противоречие идей и совершать выбор
Вызов свободы и детерминизма	Утверждение свободы без границ, требование самовыражения без запретов; смешение прав и свобод; безудержная индивидуалистическая самореализация, превращенная в религию или идеологию, без мысли о других людях	Бегство от свободы и выбора; отречение, капитуляция перед тиранами, самопорабощение, судьба, созависимость, злоупотребление психоактивными веществами; жизнь – тюрьма; вывод о том, что детерминизм, или социально-экономические условия, или геополитические силы объясняют причины всех человеческих событий	Расширение свободы через осознание контекста и условий свободы; самоутверждение со смирением к своей и чужой ограниченности и возможностям; признание поступков, в которых мужество и свобода противостоят трудностям
Вызов общения и одиночества	Отрицание изоляции, чрезмерная общительность, стадность, созависимость; самоотверженность; сверхвовлеченность в массовые мероприятия; мазохизм в служении другим; многодетность и окружение семьи с целью избежать одиночества	Уход в одиночество; мизантропия, снобизм как дистанция, избегание риска разочароваться в близких контактах; подгон идеологической системы, где одиночество является добродетелью; защитные барьеры от непредсказуемости и интимности; обидчивость и отказ от прощения	Готовность рискнуть и вступить в отношения, осознавая все риски интимности; открытость и смелость вступления в контакт, испытывая сострадания к своим и чужим страхам и обидам

Шнайдер также предполагает, что эти страхи часто развиваются как следствие опыта раннего детства (имплицитная травма) [33]. Психологически здоровый человек – это тот, кто готов противостоять, а не избегать обоих концов континуума и способен свободно двигаться вдоль него. Именно на это и направлен «анализ парадоксов» (в терминах Шнайдера), который составляет цель экзистенциально-гуманистической терапии.

## Критика Экзистенциально-гуманистического направления

Экзистенциально-гуманистический подход, развиваемый в США, более экзистенциален по содержанию, чем по психотерапевтической практике [35; 25]. В целом сами авторы (Ялом, Мэй) утверждают, что их практика – это не экзистенциальная терапия, а терапевтический подход,

Полюсы «сужение – экспансия» в человеческом опыте (Schneider, 1999)

	Полюс сужения	Полюс экспансии
Переживание	переживание малости, ограниченности и «оттягивания» мыслей, чувств и ощущений	переживание величия, «вырывающихся вперед» мыслей, чувств и ощущений
Ключевые слова	отступление, уменьшение, очищение, падение, опустошение, замедление	усиление, расширение, рассеивание, восхождение, наполнение, ускорение
Психопатология	агорафобия, депрессия и зависимые черты личности	мания, импульсивность и клаустрофобия
Предельный страх	Например, люди, страдающие от депрессии, могут бояться, что последствия открытия себя миру будут катастрофическими: их самость будет расколота нуждами и требованиями других	Например, люди, страдающие клаустрофобией, могут бояться, что, оказавшись запертыми в помещении, они исчезнут в небытии

основанный на экзистенциальных проблемах (терапевтическая «специя» в терминах Ялома). В то же время, ряд авторов критикует экзистенциально-гуманистический подход за недостаток философской глубины и тенденцию сводить онтологические понятия к онтическому уровню [35; 25]. Влияние психодинамического подхода выражается в чрезмерном внимании к детскому опыту и патологизации (Шнайдер); включение понятия «бессознательная работа» как независимой интрапсихической сферы, которая никак не объясняется (Мэй). Влияние гуманистического направления особо заметно в ярких акцентах на субъективности (Мэй, Бьюдженталь); представлении о терапевтическом процессе, как о линейном, однонаправленном росте клиента [35]; стремлении к аутентичности и представлении о неаутентичности как о болезни (Бьюдженталь, Шнайдер).

Тем не менее, из всех экзистенциальных терапий экзистенциально-гуманистический подход сделал больше всего для того, чтобы очертить природу экзистенциальных терапевтических отношений, и представил уникально полное и последовательное описание видов экзистенциальных проблем, с которыми могут столкнуться клиенты [25]. Именно идея психологических защит: избегание, отрицание и сопротивление данностям существования описаны в рамках американской школы, что несомненно делает понятным и доступным идеи экзистенциальной психологии специалистам всех направлений.

### Заключение

Таким образом, несмотря на то, что экзистенциальные данности вносят вклад в формирование тревоги и обеспокоенности человека, они являются теми условиями, которые дают человеку максимальное переживание включенности в свою жизнь. В представленной работе впервые были собраны и систематизированы описания конфронтаций, психологических защит и типов реакций, связанных с экзистенциальной тревогой, собранные на основе работ разных авторов: Пауля Тиллиха, Ролло Мэя, Ирвина Ялома, Джеймса Бьюджентала, Тома Грининга, Кирка Шнайдера. Особенностью экзистенциального подхода является предпосылка о том, что экзистенциальные проблемы являются фундаментальными и основополагающими компонентами повседневного существования человека. Несмотря на переживаемую неожиданность конфронтации индивида с этими данностями бытия, они всегда присутствуют в нашей жизни. Способы справиться с экзистенциальной тревогой могут относиться к разным уровням существования, которые не всегда являются экзистенциальными. Осведомленность в том, как быть с экзистенциальной тревогой и при этом не быть парализованным и выключенным из жизни, позволяет человеку получить доступ к чему-то для выхода за пределы себя и своей повседневности, не редуцируя собственный мир до пределов, создаваемых неврозом.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Акимова Е.В. Защитные механизмы при экзистенциальной тревоге // Science Time. 2015. №5 (17).
2. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб., 2001
3. Григорова, И.Р. Экзистенциальная тревога в юношеском возрасте / И.Р. Григорова, А.Ш. Меннанова // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. – 2017. – № 4(10). – С. 53-56
4. Гришина Н.В. (2018). Экзистенциальная психология: учебник. СПб: Изд-во С.-Петербург. ун-та.
5. Гришина Н.В. Экзистенциальные проблемы человека как жизненный вызов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2011. №4.
6. Ефремова О.Н. Ностальгия, скука и тошнота как модусы экзистенциальной тревоги // Манускрипт. 2016. №9 (71).
7. Исагулова, Е.Ю. Понятие экзистенциальной тревоги в работах Ролло Мэя и ее значение в экзистенциальной психотерапии пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством / Е.Ю. Исагулова // World science: problems and innovations: Сборник статей XLV Международной научно-практической конференции, Пенза, 30 августа 2020 года. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 232-241. – EDN SHIDDA.

8. Касавина Н.А. Экзистенциальный опыт: отчаяние и надежда. *Философские науки*. 2016;(10):54-67.
9. Копылова О.Ю., Позднякова О.А. Исследование экзистенциальной тревоги и отношения к смерти в психологической науке // *Вестник Московского гуманитарно-экономического института*. 2018. № 2. С. 144-147
10. Кричевец А.Н., Солодушкина М.В. Мужество быть. Жизнестойкость и вера // *Консультативная психология и психотерапия*. 2014. Том 22. № 5. С. 103–117. DOI: 10.17759/cpp.2014220505
11. Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться // *Консультативная психология и психотерапия*. 2003. Том 11. № 2. С. 107–119
12. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. 63 с.
13. Мэй Р. (1996а/1967). Смысл тревоги. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2016
14. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / пер. с англ. Т. К. Кругловой. — М.: Независимая фирма «Класс», 1999
15. Мэй Р. Открытие бытия. М., 2004
16. Попова О.Ф. Экзистенциальный анализ в работе с пищевой зависимостью: трансформация страдания и тревоги в ценности и смысл // *Акмеология*. 2014. №3 (51)
17. Смирнов Е.А. Из личной переписки (не опубликовано). 2021
18. Старовойтов В.В. Тревога и способы ее преодоления // *История философии*. 2015. №1. С. 151-168
19. Теория и практика экзистенциальной психологии / Р. Мэй, А. Маслоу, К.Р. Роджерс; ред. С. Римский. 2-е изд. (эл.). — Москва : Ин-т общегуманит. исследований, 2016
20. Тиллих П. Мужество быть. P.Tillich. The courage to be. N.Y., 1952. В кн.: П. Тиллих. Избранное. М.: «Юрист», 1995
21. Франкл В. Воля к смыслу, Москва. ООО «Альпина нон-фикшн», 2018
22. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / Пер. с нем. — СПб.: Речь, 2000
23. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. (1980) / пер. с англ Т. С. Драбкиной. — М.: «Класс», 1999
24. Ясперс К. Духовная ситуация времени. - М: АСТ, 2013.
25. Cooper M. (2017) *Existential Therapies*. 2nd edn, SAGE
26. Greenberg, J., Koole, S. L. & Pyszczynski, T. (2004). *Handbook of experimental existential psychology*. New York, NY: The Guilford Press.
27. Greening T. Existential challenges and responses // *The Humanistic Psychologist*, 1992, vol. 20, N 1, pp.111-115
28. Koole, S. L., Greenberg, J. & Pyszczynski, T. (2006). Introducing science to the psychology of the soul: Experimental existential psychology. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 15 (5), 212—216.
29. Maddi S.R. (2004) *Hardiness: An Operationalization of Existential Courage* // *Journal of Humanistic Psychology*. Vol. 44(3). P. 279—298. doi:10.1177/0022167804266101
30. Maddi S.R., Khoshaba D.M., Harvey R.H., Fazel M., Resurreccion N. The Personality Construct of Hardiness. Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life // *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. Vol. 51(3). P. 369—388. doi:10.1177/0022167810388941
31. May R. (1996b). *Psychology and the human dilemma*. New York: Norton
32. Schneider K.J., May, R. (1995). *The psychology of existence: An integrative, clinical perspective*. New York: McGraw-Hill
33. Schneider, K.J. (1999) *The Paradoxical Self: Towards an Understanding of Our Contradictory Nature*. (2nd edn) Amherst, NY: Humanities Books.
34. Van Bruggen, V., Klooster, P., Westerhof, G., Vos, J., De Kleine, E., Bohlmeijer, E. & Glas, G. (2017). The Existential Concerns Questionnaire (ECQ) — Development and Initial Validation of a New Existential Anxiety Scale in a Nonclinical and Clinical Sample. *J. Clin. Psychol.* 73(12), 1692—1703.
35. Van Deurzen, E. (1991) 'The paradoxical self: towards an understanding of our contradictory nature, by Kirk J. Schneider – book review', *Journal of the Society for Existential Analysis*, 2: 71–3.
36. Van Pachterbeke, M., Keller, J. & Saroglou, V. (2012). Flexibility in Existential Beliefs and Worldviews. *J. Individ. Differ.* 33 (1), 2—16.
37. Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C. & Berman, S. L. (2004). Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination. *Anxiety, Stress Coping*, 17 (4), 383— 399.

© Макарова Мария Владимировна (m.v.makarova@spbu.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»