

# Экзистенциальная психология

Жан-Поль Сартр: «Существование предшествует сущности».

Существование — это то, что происходит в данный момент. Сущность — это что-то глубинное, воспроизводящееся в разных ситуациях снова и снова. Перевод этой формулы на более простой язык: «То, что происходит, не выводится полностью из чего-то заранее известного и существовавшего ранее». Эта идея лежит в основе экзистенциального мировоззрения в широком смысле слова.

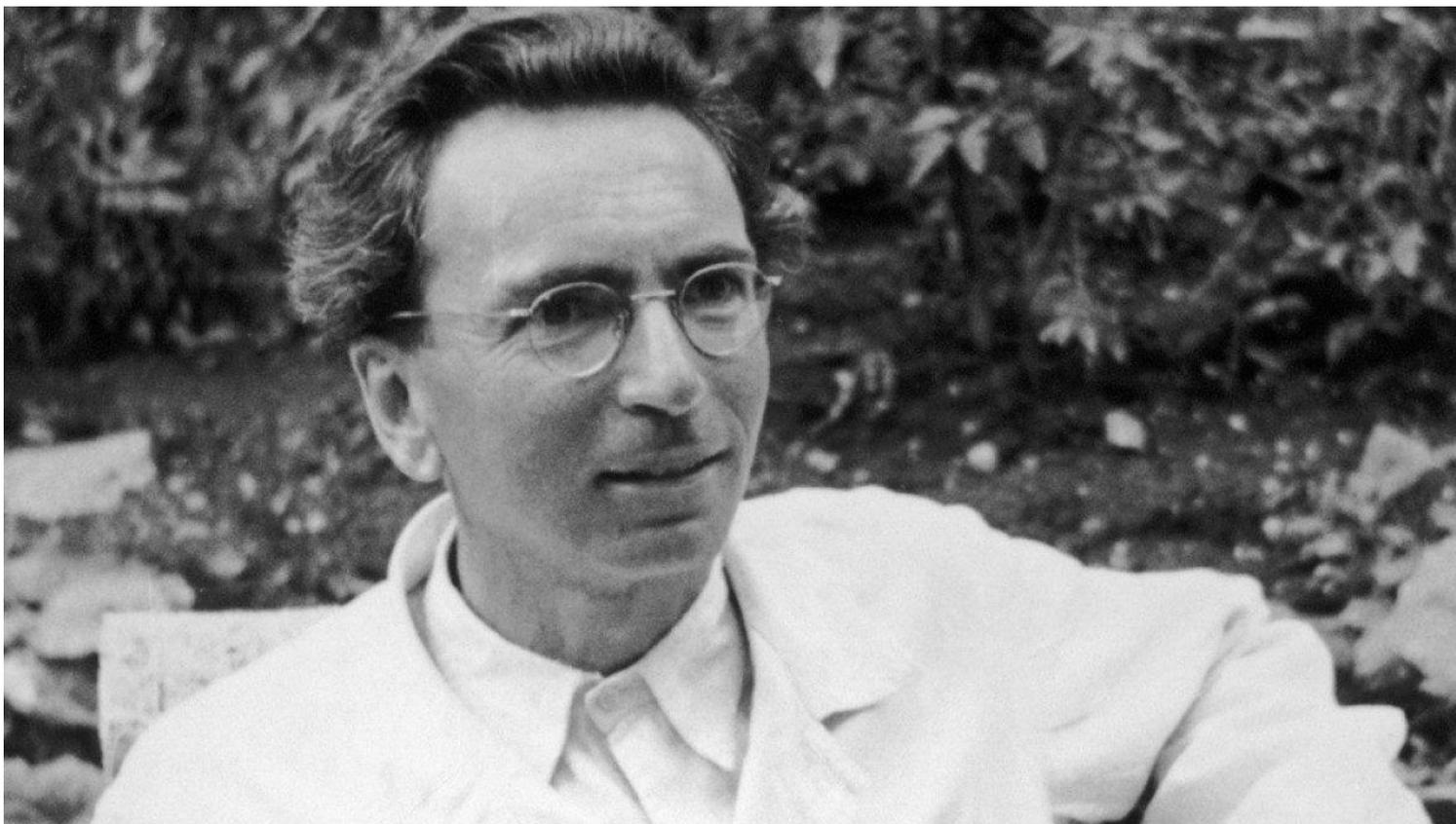
Появление экзистенциальной психологии отсчитывают с появления статьи 1930 года «Сновидения и существование» швейцарского психиатра Людвига Бинсвангера. Он был большим другом Зигмунда Фрейда и одновременно поклонником философа Мартина Хайдеггера. Бинсвангер попытался напрямую перенести в клиническую психиатрическую практику идеи Хайдеггера и других философов-экзистенциалистов.



Швейцарская школа, основанная Бинсвангером, носит также название Dasein-анализа. Хайдеггеровское труднопереводимое понятие *Dasein* означает 'бытие здесь и теперь, как оно есть'.

Сегодня швейцарская школа отошла на задний план, в ней нет лидеров уровня Бинсвангера и Босса. Швейцарцы первыми начали движение в области экзистенциальной психологии, но все стоящее, что было ими сделано, ассимилировали позднее другие школы.

В 1940–1950-е годы было создано философско-психологическое учение о стремлении к смыслу Виктора Франкла, выдающегося мыслителя. Уже позже вокруг него сформировалась австрийская школа экзистенциальной психологии — школа логотерапии и экзистенциального анализа.



В 1960-е появилась британская школа, связанная с именем **Рональда Лэйнга**, тоже уникального мыслителя. Американская, калифорнийская, школа связана с именами **Ролло Мэя** и **Джеймса Бьюджентала**. Все четыре основных направления развивались более или менее самостоятельно, а их лидеры сформировали область экзистенциальной психологии.

На фото Ролло Мэй



**Дмитрий Леонтьев:** «Экзистенциальная психология исходит из того, что в жизни человека есть много недетерминированного, непредсказуемого. Традиционная психология объясняет человека в тех его аспектах, в которых он предсказуем, управляем, объясним. Мы можем протестировать человека, сделать некоторые выводы, и человек будет вести себя в целом в соответствии с предсказаниями.

Но в людях всегда есть что-то, что выходит за рамки этой детерминированности, обусловленности, предсказуемости, потому что мы имеем дело с достаточно большой степенью неопределенности в мире. И чем дальше, тем больше мы осознаем роль неопределенности, неоднозначности».

## Книги Ирвина Ялома, рекомендуемые к прочтению:

- Психотерапевтические истории
- Мамочка и смысл жизни
- Когда Ницше плакал
- Дар психотерапии

