**ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**Философия және саясаттану факультеті**

**Философия кафедрасы**

**«Экзистенциализм» пәні бойынша қысқаша дәрістер**

**15-дәріс.** Экзистенциалды психотерапия

**Дәрістің мақсаты** – студенттерге экзистенциалды психотерапия ілімі туралы түсініктері беру, өмірдің мағынасы мәселесінің толғанылу деңгейін ұғындыру.

**Дәрістің негізгі сұрақтары**:

1. Экзистенциалды психотерапия ілімі

2. Экзистенциалды психотерапевт қызметі

3. Экзистенциалды терапияның пайда болуы мен даму тарихы

4. ХХ ғасыр соңындағы экзистенциалдық психотерапевт өкілдері

5. Ресейдегі ресми экзистенциалдық психотерапевттік мектептер

Экзистенциалды психотерапия – адамның өзінің таңдауына толықтай мүмкіндік беретін, пациентке өзінің өмірін байыптауды, өзінің өмірлік құндылықтарын түйсінуді ұсынатын, осы құндылықтар аясында өзінің өмір жолын өзгертуге жол ашатын заманауи психотерапияның бір саласы. Бұл бағыт экзистенциалды философия мен экзистенциалды психологияның негізінде ХХ ғасырда қалыптасты. Ол философиядағы экзистенциализм ағымына ілесе отырып, адамның өмірлік мәселелері сол адамның табиғатынан туындайды деп түсіндіреді: өмір сүрудің мағынасыздығы мен өмірдің мағынасын іздеудің қажеттілігі. Адамға ерік күші берілгендігі, таңдау жасау және осы таңдауға жауап беру қажеттілігі, әлемнің бей-жайлығын түйсіну мен онымен өзара қатынаста болу, өлімнің болмай қоймайтындығы мен оның алдындағы табиғи үрейдің болатындығы т.б. оның базалық түсініктері ретінде қарастырылады. Мәселен, заманауи экзистенциалды терапевт – Иривин Ял экзистенциалды терапиямен түйісетін төрт түйінді мәселені ұсынады: өлім, оқшаулану, еркіндік пен қуыс кеуде. Адамның басқа да психологиялық және мінез-құлықтық мәселелері, экзистенциалдық терапия өкілдері бойынша, осы түйінді мәселелерден туындайды. Бұл мәселелерді қабылдау мен түйсіну адамның шынайы жеңілденуіне алып келеді, өміріне мағына толтырады. Адамның өмірі осы өмірлік құндылықтарды қайта бағалауға алып келетін, өмірдің жаңа жолдарын іздеуге ұмтылдыратын, адамның тұлғалығын дамытуға ықпалдасатын ішкі қайшылықтардан тұратын экзистенциалдық терапия болып табылады.

Осы өмірдегі ішкі қайшылықтар мен одан туындайтын үрей, депрессия, апатия, оқшаулану және басқа да жағдайлар психикалық ауытқу немесе мәнді мәселе емес, тұлғаның өзінің дамуының қажетті сатылары болып табылады. Депрессия өмірлік құндылықтарды жоғалту сатысы, ол жаңа құндылықтарды табу үшін жол болып табылады, жан айқайы мен мазасыздық - уақыты келгенде, адамды тастап кететін, маңызды өмірлік жолды таңдау үшін болатын табиғи үдеріс. Бұл тұста экзистенциалды терапевттің мақсаты – адамның өзінің тереңде жатқан тұңғиық экзистенциалдық мәселелерін түйсінуге қарай жетелеу, осы мәселелердің үстінен қарайтын философиялық ойтолғамды ояту және адамның өмірдің сол сатысында (нақты сол терапевтке жолыққан кезеңде) жаңа таңдау жасауына шабыттандыру. Әрине, ол барша адамдарға емес, егер де, адам өзінің ішкі жан айқайы мен депрессия жағдайында тұралап қалған сәттерде, өмірлік жаңа таңдаулар арасында ауытқыған кезде немесе оны (жаңа өмірлік таңдауларды) ығыстырып тастаған тұста ғана қажетті шарттар болып шығады.

Экзистенциалдық терапияның жалпыға ортақ қабылданған терапиялық техникалар жоқ. Экзистенциалды терапия сеанстары терапевт пен пациент арасындағы сыйластық қатынастар арқылы өрбиді. Бұл жерде терапевт ешқандай да басқа бір көзқарастарды таңбайды, тек қана пациенттің өзінің ішкі әлеміне тереңдей бойлай түсуіне, жаңа таңдау жасауына, өзінің жеке адамдық қабілеттерін түйсінуіне, сол сәттегі құндылықтары мен өмірлік ұстанымдарын бағамдауына жәрдемдеседі.

Кейбір авторлар экзистенциалды терапияның пайда болуын антикалық дәуірмен байланыстырады: жастармен Сократтың сұхбаттастығы, кейінгі, тұтас Аристотельдің, Эпикурдың, стоиктердің мектептері – философиялық терапия ретінде, ол идеялар адамның дүниені тереңірек түйсінуіне және адамның өмірін жеңілдетуге ықпалдасты.

Дегенмен, философияның бұл бағдары кейіннен көмескіленіп, ХІХ ғасырда Кьеркегордың, Ницшенің философиясында қайтадан қозғалды. Одан соң ХХ ғасырда Хайдеггер, Сартр идеяларымен тереңдетілді. Бұлар философияның адамдарға нақты көмектесе алатын ролін айқындауға ұмтылды.

Швейцарлық дәрігер-терапевт Медард Босстың айтуынша, М. Хайдеггер «өзінің идеялары таза философиялық оқулардың шеңберінен шығып, көпшілікке, әсіресе, азап шегіп жүрген адамдарға, қолжетімді бола алатындығына» үміттенді. Нәтижесінде, Хайдеггердің экзистенциализмі экзистенциалды психотерапияның іргетасына айналды.

Сонымен қатар, экзистенциалды психотерапияға ықпал еткен бағыттардың бірі – феноменология. Эмми ван Дорценнің айтуынша, бұл бағыт пациенттің ішкі мәселесіне тереңірек бойлай енуіне психологтар мен психотерапевттер үшін қажетті құралдарға айналды. Бұл сала бойынша алғашқы психиатрлар: К. Ясперс пен Людвиг Бинсвангер болды. Бинсвангердің экзистенциалдық анализі кең таралды. Одан соң Хайдеггердің феноменологиясы Медард Босстың дазайн-анализін туындауына алып келді. Ал Сартрдың идеялары Рональд Лэйнгтті шабыттандырды.

ХХ ғасыр ортасы мен соңына таман бұл бағыт қарқынды дами түсті. В. Франклдың логотерапиясы, танымал экзистенциалды психотерапевт Ролло Мэйдің тәжірибелері әйгіленді. Ролло Мэй АҚШ-та экзистенциалды психотерапияның пионері болды, ол дәстүр кейіннен осы саладағы басқа да танымал тұлғалармен жалғасын тапты: Алис Хольцхей-Кунц, Джеймс Бьюдженталь, Эрнесто Спинелла, Кирк Шнайдер, Альфред Лэнгл т.б. 1990 жылдары Ресейде ресми мектептер құрылды: Гуманитарлық психологияның жоғарғы мектебі (1994, Москва), Психотерапияның халықаралық мектебі (1995, Санкт-Петербург), экзистенциалды психотерапияның Шығыс-еуропалық мектебі (1996, Бирштонас), экзистенциалдық кеңес берудің халықаралық институты (1996, Ростов-на-Дону) т.б.

**Өтілген материалдар бойынша бақылау сұрақтары**

1.Экзистенциалды психотерапияның маңыздылығы

2. Психоанализ бен экзистенциализм: қоғамның ахуалы

3. Әлемдегі психотерапиялық мектептер

4. Қоғамдағы суицид мәселесі және оны шешудің жолдары

**Пайдаланатын әдебиеттер**:

1) Ялом И. [Экзистенциальная психотерапия](http://psylib.ukrweb.net/books/yalom01/index.htm) /пер. с англ Т.С. Драбкиной.-М.:«Класс», 2000.-576 с.

2) Мэй Р. Экзистенциальные основы психотерапии // Экзистенциальная психология. Экзистенция/пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой.-М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001.-С. 59-67.

3) Летуновский В.В. [Экзистенциальный анализ. История, теория и методология практики](http://hpsy.ru/public/x3116.htm). Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Московский Государственный Университет, 2004

4) Ван Дорцен Эмми. Повседневные тайны. Экзистенциальные измерения психотерапии. Москва:ИОИ/перевод с английского/ 2019.-446 с.