

УДК 159.9:615.851:378.147

**Ю.О. Живоглядюв**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології,  
Університет економіки та права «КРОК»

## Екзистенціальна традиція: підхід в психотерапії, консультуванні, коучингу

*У статті представлені загальні теоретичні та практичні відомості щодо екзистенціальної традиції в психотерапії, психологічному консультуванні і коучингу. Відображені філософська, психологічна, психотерапевтична, коучингова, психотехнічна сторони екзистенціальної практики.*

**Ключові слова:** екзистенціальний підхід, екзистенціальна психотерапія, екзистенціальний коучинг, філософія, рефлексивне мислення, усвідомленість, свобода.

**Ю.А. Живоглядюв**  
кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры психологии,  
Университет экономики и права «КРОК»

## Экзистенциальная традиция: подход в психотерапии, консультировании, коучинге

*В статье представлены общие теоретические и практические сведения относительно экзистенциальной традиции в психотерапии, психологическом консультировании и коучинге. Отражены философская, психологическая, психотерапевтическая, коучинговая, психотехническая стороны экзистенциальной практики.*

**Ключевые слова:** экзистенциальный подход, экзистенциальная психотерапия, экзистенциальный коучинг, философия, рефлексивное мышление, осознанность, свобода.

**Y. Zhyvoglyadov**  
Ph.D., Associate Professor,  
Associate Professor, Department of Psychology,  
«KROK» University of Economics and Law

## Existential Tradition: an approach to psychotherapy, counseling, coaching

*The article presents the general theoretical and practical information concerning the existential tradition in psychotherapy, psychological counseling and coaching. It reflects the philosophical, psychological, psychotherapy, coaching, psychotechnical side existential practice.*

**Keywords:** existential approach, existential psychotherapy, existential coaching, philosophy, reflective thinking, awareness, freedom.

### Постановка проблеми

Своїм завданням екзистенціальна традиція заявила надання людині можливос-

ті жити більш усвідомлено, більш автентично і більш цілеспрямовано. Практика підходу полягає в дослідженні світогляду

людей, тому вона фокусується на між-особистісних і надособистісних аспектах їхнього життя. Екзистенціальний підхід протистоїть формалізації і методу, якого можна навчати як техніці і якому слідувати автоматично. Екзистенціальна психотерапія створюється терапевтом кожного разу заново з кожним новим клієнтом. Вона за своєю суттю стосується дослідження людського існування і специфічних тривог єдиного у своєму роді індивідуума. Тому здійснюється без заздальгидь вироблених концепцій або встановлених процедур. Тут має місце повна відкритість індивідуальному життєвому контексту, що дає можливість конкретним ситуаціям і переживанням розкриватися незалежно і самостійно.

### ***Аналіз останніх досліджень і публікацій***

Феноменологія Е. Гусерля (2011) і роботи М. Хайдеггера (2007, 2010), Ж.-П. Сартра (2000), Л. Бінсвангера, (2001) та ін. дали можливість екзистенціалізму створити методологію дослідження людських проблем. Був знайдений підхід, який давав привід звернутися до морального вибору, екзистенційним кризам і постійним викликам, що уявляються людині повсякденною дійсністю. Сучасні вітчизняні та зарубіжні автори, які займаються дослідженням екзистенціальної традиції (А. Бондаренко, 2001, Е. ван Дорцен, 2007, Р. Кочюнас 2009, І. Ялом, 1989), шукають у ній відповідь на запитання, що набуває дедалі більшої гостроти: «Як нам слід проживати своє життя?». Ці та інші автори приймають позицію, що екзистенціальна традиція не заспокоює людей, коли вони визнають наявність труднощів і конфліктів у своєму житті. Замість цього їх заохочують розглядати свою тривогу і свої проблеми як цінну вихідну точку для роботи. Екзистенціальна психотерапія згідно з висновками цих авторів бачить у таких запитаннях прагнення всерйоз підійти до філософських проблем і уникає спокуси трактувати їх як симптоматичні, пов'язані з емоційними проблемами. Екзистенціальна філософія, до цього, відкидає існування

фіксованого, визначеного «я», натомість використовує ідею мінливого «я». Думка про те, що спочатку людина приходить у світ та існує і тільки потім створює власне «я» зі своїх вчинків, виражена Ж.-П. Сартром як «існування передує сутності» (Ж.-П. Сартр, 2000). Сучасні психотерапевти, які намагаються практично реалізувати окреслені вище філософські думки (Е. ван Дорцен, 2007; Р. Кочюнас 2009; Е. Spinelli, 1989; Ю. Живоглядів, 2012, 2013) єдині в тому, що людина постійно знаходиться в процесі створення свого «я». Тому вона не може бути чимось визначеним, і єдиний спосіб, яким вона може вірити у власне сутнісне «я», – це використання самообману. Сучасна екзистенціальна думка визнає власне «я» неавтентичним і шукає шляхи становлення істинності по відношенню до свого «я» в повсякденному зусиллі створювання себе заново.

### ***Не вирішені раніше частини загальної проблеми***

Екзистенціальна традиція пропонує практикам психологічної допомоги нові ідеї, які відкривають перспективи глибшого й повнішого розуміння людини. Разом з тим екзистенціальний підхід відкидає будь-які форми сприяння змінам, окрім як знайденим та ініційованим самим індивідом (Е. Гуссерль, М. Хайдеггер, М. Бубер, К. Ясперс та ін.). Екзистенціальне бачення того, що відбувається в житті клієнта, може бути відкрите їм тільки за допомогою його спільного з «іншим» (психотерапевтом, консультантом, коучем) проживання значущих ситуацій (Е. Спінеллі, І. Ялом, Р. Мей та ін.). При цьому екзистенціальний підхід не вносить нічого нового, що стосується важливості відносин у психотерапії. Особлива цінність спільного з екзистенціальним психотерапевтом (консультантом, коучем) простору пошуку рішень – його здатність включити в себе особисті проблеми і розширитися для пошуку їхніх нових значень і тлумачень. Але, щоб індивід зміг проникнути в більш широке трансперсональне почуття життєвості, йому необхідно відмовитися від жорсткої прихильності до себе, свого «я» (Р. Мей,

А. Бондаренко, Ю. Живогляд). Завдання екзистенціального психотерапевта або коуча – допомогти своєму клієнтові знайти, підтримувати і зберегти «стійкий ґрунт під ногами», коли той усе ж наважується на такий крок. Перед психотерапевтом стоїть завдання: зорієнтувати індивіда в більш перспективному напрямі життя, втім припускаючи можливість невизначеності у виборі майбутнього. Виникають питання теоретичного характеру – про зв'язок відносин з собою, що допускають мінливість «я», і відносин зі світом, що допускають випадковість подій і невизначеність майбутнього. Оскільки прийняття існування такого зв'язку може викликати радикальне перетворення всього способу життя, професійне співтовариство психотерапевтів і коучів очікує нових моделей цього завдання і його рішень.

### **Формулювання цілей статті**

Мета даної статті – запропонувати психологам-консультантам, психотерапевтам і коучам теоретичне обґрунтування екзистенціальної практики, націленої на прояснення і розуміння особистих цінностей, намірів, установок і переконань, що визначають світогляд людини; на очевидне вираження у світовідчутті (і клієнта, і терапевта) того, що раніше було невидимим і невисловленим. У статті наведено також аргументи і роздуми автора про технічне забезпечення психологічної позиції екзистенціального психотерапевта, консультанта, коуча, що допомагає зрозуміти клієнта в термінах його власного життєвого світу.

### **Виклад основного матеріалу дослідження**

Універсальною характеристикою людського існування є свобода, яку людина має від природи. Р. Мей (1997, 2001) у зв'язку зі свободою говорить про можливість хотіти, вибирати і діяти. Ці можливості є кінцевою метою психотерапії, оскільки створюють передумови для змін в житті. І саме свобода надає необхідну для цих змін силу. В екзистенціальній терапії говорять про ситуаційну свободу. Це означає, що кожен реалістичний вибір ви-

значається можливостями та обмеженнями, які надаються конкретною життєвою ситуацією. У психотерапії особливо важливим є те, що вільний вибір невід'ємний від створювання нових можливостей. Це дає змогу клієнтам побачити, що вони є більш вільними, ніж припускали, оскільки альтернативи вибору вони часто можуть створювати самі. Суть позитивного розуміння свободи в тому, що вона полягає не у виборі бажаного, а у виборі способу ставлення до непередбачених або неминучих життєвих ситуацій, у виборі своєї позиції.

### **Психотерапія і філософія**

Хоча місія філософії – розуміти, прояснювати і підтримувати конкретну дійсність звичайних людей, психотерапевти зазвичай нехтують вивченням філософії. Але поява філософії екзистенції забезпечила можливість наповнити практику психотерапії новими ідеями і засобами. Екзистенціалізм створив нову форму психотерапії, де особисті проблеми людини виділені на тлі загальної екзистенціальної перспективи і де медичні судження замінюються на більш широкі людські.

Екзистенціальні філософи вважають, що події людського життя є складними і відбуваються на різних рівнях і в різних вимірах **життєвого досвіду**. По-перше, існує наша залученість у фізичний світ об'єктів, де ми знаходимося в боротьбі між виживанням і смертю. По-друге, існує наша діяльність в соціальному світі інших людей, де ми вирішуємо протиріччя між потребою в приналежності і можливістю нашої ізоляції. По-третє, існує особистий вимір, де ми намагаємося подолати напругу між цілісністю і розщепленням. І, нарешті, існує духовний вимір, де ми прагнемо знайти сенс – на противагу загрози безглуздості. (Л. Бінсвангер, 2001; Е. ван Дорцен, 2007; Е. van Deurzen-Smith, 1997). Через всю екзистенціальну філософію проходить ідея про те, що людське життя відбувається **в напрузі** між ворогуючими силами. Це перш за все описана М. Хайдеггером напруга між життям і смертю. Напругу між буттям і ніщо Ж.-П. Сартр (2000) описав як буття-для-себе (буття

свідомості) і буття-в-собі (буття предмета). С. К'єркегор вважав, що, перебуваючи між двома крайнощами – кінцевим і нескінченним, – важливо мати здатність до переходу з однієї в іншу. Виклик життя полягає в тому, щоб підтримувати правильного роду напругу між тим та іншим. У кожному з наведених вище вимірів людина повинна вчитися бути в напрузі між протилежностями. Кожна людина повинна вчитися виявляти, що у нас не може бути життя без смерті, любові без ненависті, автентичності без плутанини, мудрості без сумнівів. Як сказав одного разу Пауль Тілліх, «мужність віри включає в себе тривогу загибелі, так само як і тривогу провини» (П. Тілліх, 1992).

### Базові принципи екзистенціальної традиції (Е. Спінеллі)

Перший принцип *взаємозв'язку*. Індивідуум – це відносина, а не їхня причина. Тільки за допомогою відносин виникає індивідуум (Р. Кочюнас 2009; Е. Spinelli, 1989). Це докорінно відрізняється від інших підходів у терапіях, де індивідуум є точкою відліку, а вже через нього відносини. Унікальне існування людини, згідно з принципами екзистенціального підходу, відбувається із загальних умов буття і проявляється через загальні умови взаємозв'язку. Другий принцип *невизначеності*, яка з'являється з відносин. Ми завжди відкриті невизначеності екзистенціального існування. Кожен з нас не унікальна окрема істота, але унікальна істота, яка перебуває у відносинах. Тому ми ніколи не можемо бути впевнені в тому, ким ми будемо в інших обставинах. Буття в стосунках передбачає «вкнутість» у невизначений простір. І навіть те, що засноване на звичці та ритуалі, містить невідомість і невизначеність. Завжди є можливість того, що все зміниться в одну мить. Почуття невизначеності – це не тільки прийняття того, що трапляється несподівано. Це також прийняття того, що навіть у моменти найбільшої визначеності все одно панує невизначеність. Третій принцип: *тривога* є безпосереднім переживанням невизначеності у відносинах, є тим, як ми переживаємо взаємопов'язаність і

невизначеність. Це наше відчуття невизначеності буття в стосунках. Завдання екзистенціального терапевта – не прибрати тривогу, як це пропонується в багатьох моделях психотерапії. В екзистенційному коучингу також ставиться завдання дозволити собі повернути тривогу в життя як засіб вираження новизни і креативності.

### Цілі і завдання екзистенціальної психотерапії

З екзистенціальної точки зору, психотерапія має справу з конфліктами, які постійно народжуються напруженнями людської екзистенції. Дотримуючись цієї ідеї, терапевт проводить дослідження (опис) життєвого досвіду клієнта, його індивідуальної ситуації і його позиції по відношенню до світу. Терапевт прагне зрозуміти світосприйняття клієнта, і тому він уважний до його душевних, разом із цінностями і переконаннями, станів, які їх породжують. Цей процес терапевт реалізує, маючи за завдання вловити той спосіб, яким клієнт створює сенс. Коли подібне дослідження допомагає клієнту краще усвідомити те, що є істинним для людей взагалі, тоді з'являються і можливості дати початок формуванню його справді філософської позиції.

Також завдання психотерапевтичного процесу – не тільки зрозуміти протиріччя, але і зробити зрозумілим для самого клієнта його ж ставлення до поточних проблем. Перш за все клієнтові потрібна допомога, щоб знайти можливість примиритися з суперечностями людського життя, які йому внутрішньо притаманні. Також йому може знадобитися допомога в пошуках нового напрямку в житті, включаючи і парадокси, з якими йому доведеться зіткнутися.

Екзистенціальна психотерапія таким чином вимагає філософського дослідження того, що є для клієнта істинним. Екзистенціальною метою психотерапії при цьому може виступати повернення клієнтом особистої свободи, а також готовність і здатність бути відкритим світу в усій його складності. Цією метою також може бути мужність жити (П. Тілліх, 1992) автентично і смиренно; або ж навчитися міркувати про самого себе і вступати в ефективну

комунікацію з іншими (М. Бубер, 1995; А. Бондаренко, 2001).

М. Хайдеггер питання власного «я» (свідомості) і психології перевизначив як питання життя і філософії. Його опис людської істоти як *Dasein* забезпечує психотерапевтів корисною **картою екзистенції**. З цією картою екзистенціальний терапевт досліджує окреме індивідуальне життя в перспективі щодо питань, які стосуються людей в цілому. Він фокусує увагу на запитанні: «Що ж це таке, що одвічно робить людське життя можливим і важким?». І лише після цього звертається до реального досвіду індивідуума і його конкретних переживань. М. Хайдеггер стверджував, що сприймати себе всерйоз і утверджувати себе стійко і рішуче нам дає можливість відкриття того, що ми самотні перед обличчям власної долі і талану. Одна з цілей екзистенціальної практики полягає в усвідомленні здатності вибирати жити в тверезому роздумі, а не «за замовчуванням», розповідаючи собі фальшиві історії про самих себе (М. Хайдеггер, 2007). Якщо визнати, що навколо нас завжди є як занепад, так і розвиток, то всі наші дії повинні бути наповнені усвідомленням наших змін у часі. Рух, трансформації і дії, з яких складається наше життя, можливі тільки у часі. Загальний висновок такий: наша екзистенція є історичною, вона створює історію, повість (story). І екзистенціальна психотерапія ставить собі за завдання простежити хід розвитку цієї історії і наново зорієнтувати людину в часі.

#### Екзистенціальний коучинг

Додавання «екзистенціальний» перш за все позначає глибину і багатство коучингу як такого – стиль життя, новий тип взаємин людини із самою собою, з іншою людиною і з життям в цілому. Основним принципом екзистенціального коучингу є не стільки досяжність цілей, скільки їх осмисленість. Від клієнта очікується прийняття відповідальності не тільки за пошук і реалізацію можливостей досягнення поставленої мети, а й за все життя, за все, що в ньому відбувається. Зокрема, коуч допомагає клієнту прояснити свої бажання і відокремити їх від фантазій і мрій.

Від клієнта також очікується зменшення зацикленості на собі і збільшення відкритості навколишньому світові. Модель екзистенціального коучингу вибудовується для сприяння людині зрозуміти себе, пробудити в ній інтерес до різноманітності способів, якими вона навчається новому, адже її проблеми більшою чи меншою мірою пов'язані з нерозумінням самого себе. Екзистенціальний коуч переконаний, що в кожному рішенні клієнта є потенційна можливість краще себе зрозуміти, адже згідно з екзистенціальною теорією в кожному рішенні відображені відносини людини з собою, іншими, світом. Це впливає з базового принципу екзистенціального підходу: людина і навколишній світ взаємообумовлюють один одного, знаходяться в постійному діалозі між собою, формують визначення і сенс один одного. Буття завжди означає буття в навколишньому світі (Ж.-П. Сартр, 1992; М. Хайдеггер, 2007; Р. Мей, 2001; Г. Марсель, 1995; Ю. Живоглядов, 2012, 2013).

Пошук людиною своєї справжності (автентичності), що є важливим аспектом екзистенціальної традиції (М. Хайдеггер, 2007, 2010; Ж. П. Сартр, 2010 року; Р. Мей, 2001), можна зрозуміти як процес самотворчості щодо того, ким і чим людина повинна стати. З точки зору даного підходу кожна людина може у своєму житті стати більш автентичною і, завдяки цьому, досягти більш здорових взаємовідносин зі своїм світом. Основним аспектом у досягненні більшої автентичності є здатність краще проникати у власну суб'єктивність, незважаючи на те, що в цій роботі немає готових дорожніх карт. Тому, щоб стати автентичною, людина повинна подолати культурні нашарування і досліджувати себе зсередини. Це завдання складне настільки, що людина не в змозі повністю виконати його самостійно. Сприяти клієнту в його «переході» до екзистенціального сприйняття реальності вимагає співпраці клієнта і коуча, яка може мати місце тільки в разі взаємної довіри. Завдання коуча – допомогти клієнту позбутися необхідності якось себе визначити і вести себе відповідно до цього уявлення або ярлика. Цін-

ність отримуваних при цьому результатів – не стільки в самому факті «звільнення», скільки в досвіді «звільнитися», тобто вміти створювати можливість більшої свободи. Як людина може виміряти цінність свободи? Тільки власним досвідом, емпірично, в процесі дослідження ситуацій, в яких вона отримує можливість жити з більшою свободою. Тому і результат екзистенціального коучингу буде вагомішим і глибшим, якщо він осмислений клієнтом як розширення його уявлень про обмеженість свободи.

«Наявність свободи вибору у людини – необхідна і фундаментальна умова будь-якої дії» (Ж.-П. Сартр, 1992). Для коуча, який проводить екзистенціальний коучинг, особливо важлива віра в реальність свободи особистості. Вона є центром системи переконань і основою практики будь-якого екзистенціаліста. Тому завдання коуча, що стоїть за всіма іншими завданнями, це показати своєму клієнтові, що він вільний, допомогти йому відкрити очі на свободу, яка завжди залишається правдою, але з тих чи інших причин не завжди усвідомлена. Незмінність (те, що є завжди) свободи і її реальність (те, що завжди є) – це дві характеристики волі, які людина здатна перевірити, переконатися в існуванні, повірити. Для цього необхідна усвідомленість, яка народжує відповідальність. У кожен момент і в кожному конкретному випадку життя ми можемо усвідомлювати можливість вибору «що робити», «заради чого» це робити, робити це «як що» і «як хто». Тобто вибору дій, поведінки або ж цінностей і способу життя взагалі. Людина завжди має можливість прийняти як велику або меншу для себе цінність свого вибору або своїх дій, надаючи їм той чи інший сенс.

У цьому питанні з'являється привід говорити про «силу». У екзистенціальної традиції «силою» позначають кожен прийнятну ідею або твердження, які потім «приводяться до виконання» (Ю. Живогляд, 2012). Саме звернення до екзистенціальної реальності, внутрішня згода з нею (з тим, що реальність саме така, а не інша) обов'язково пробуджує в люди-

ні силу для її прийняття. Коли реальність прийнята – кожна людина відчуває екзистенціальну силу, яка проявляється в здатності відчувати реальність як «те, що є», що і є джерелом особистої сили як якістю «екзистенціальної особистості». Можна сказати інакше: «сила» – це придбання, яким ми наділяємо себе у відповідь на нашу екзистенційну картину світу. Це сила усвідомлення цієї картини, вона народжується у відгуку нашого «цілого» на ту свідомість, яка згодна з екзистенціальною думкою. В коучингу сила може бути представлена як психологічний ефект реорганізації свідомості і поява глибинних ресурсів усвідомлення, відчуття контакту з собою, переживання відкриття джерел розвитку (Ю. Живогляд, там саме). Особиста сила виявляється, зокрема, в швидкості досягнення практичних результатів, а почуття її зростання безпосередньо пов'язане з появою нових можливостей. Чому кожному клієнту так важливо отримати від коуча підтримуючі послання: «Я у вас вірю» і «Я вірю у ваші можливості»? Можливо, що цим замість того, щоб фокусуватися з клієнтом на запитанні «У чому ваша проблема?», коуч запитує: «У чому ваша сила?».

В екзистенціальній традиції зусилля пов'язані з розвитком і сенсом: індивід знаходить сенс певного етапу життя, коли виявляється здатним «перевершити себе». Це переживання з'являється зі стану зібраності, що в контексті екзистенціальної реальності розуміється як відкритість для невідомого. Людині потрібно допомогти позбутися чіпляння за прості істини, які часто обмежують сприйняття нею своїх можливостей. Екзистенціальний коуч заохочує свого клієнта виховувати в собі здатність позбавлятися догм і потреби «знати», за якою, зазвичай, прагнення мати «правильну» картину світу. Адже це прагнення стає проблемою. І хоча в процесі коучингу ми часто маємо справу з «розривами» в сконструйованому образі ситуації, коучинг спрямований не на виявлення їхніх «причин», а на виявлення і встановлення нових зв'язків з реальністю, в якій людина живе. Для психологічної роботи подібного

типу більш властиве бажання клієнтів реально знайти бажані зміни, ніж зрозуміти, чому у них з'явилися проблеми. Екзистенціальний коуч пропонує своєму клієнту позицію: «ми не маємо намірів або бажань щось змінювати у вашому житті, ми лише досліджуємо його екзистенційні моменти. Ті, які не мають причин, а просто існують як відображення самого «існування людиною». Особливе життя «як воно є», – ось що є предметом обговорення. Далі індивіду потрібно допомогти усвідомити, що, крім зусиль досягнення своїх цілей, йому потрібні «зусилля жити». У процесі коучингу індивід отримує емпіричне знання: або він виграє від роботи з саморозвитку, або буде, як і раніше, нести тягар наслідків недостатніх зусиль. Даний підхід реалізує, таким чином, уявлення про розвиток, яке йде далі цілей психологічної пристосованості. Екзистенціальний коучинг намагається практично підтвердити (або ж спростувати) думку, що людина має потребу вийти за межі самої себе, переступити через кордони знайомого і безпечного простору і в більшому просторі (масштабі) відчутти смак життя.

Найважливішим в процесі екзистенціального дослідження є питання розширення свідомості. Воно з'являється залежно від того, як клієнт вчиться утримувати у фокусі своєї уваги ті елементи власного чуттєвого досвіду, які присутні в безпосередньому переживанні, але залишаються ще неясними, «вислизують» від усвідомлення. Коуч пропонує клієнту залишатися з цими переживаннями деякий час, працювати за ними, щоб дати їм можливість розкритися, виявити свій зміст і сенс. З цією метою коуч допомагає клієнту говорити, виходячи з його безпосередніх переживань, а не зі знайомих думок, почуттів, переконань або суджень про поточні переживання. Коли індивід здатний виявляти і утримувати увагу до ще неясної межі свого переживання, його значення може розкритися. Для цього індивід повинен намагатися відчутти його всім тілом, інтуїцією, максимально широким відчуттям ситуації, в якій він знаходиться в даний життєвий період. Зіткнення клієнта з цим ширшим

відчуттям ситуації, в якій він знаходиться, розкриття цього відчуття здатне вести до важливих життєвих змін, розвинути необхідну стійкість особистості і самоповагу.

Робота з розширеним відчуттям ситуації допомагає клієнту отримати більшу свободу не абстрактно, але максимально конкретно, емоційно, усвідомлено. Перш за все це стосується переживань «звільнення від» специфічних об'єктів ненависті, заздрості, жадібності та інших, пов'язаних з т. зв. «комплексом Я». Без цієї свободи людині неможливо знайти «свободу для» звернення до основних питань людського життя, мінливості і непостійності, старості, любові і смерті. Один із парадоксів даного підходу: ослаблення залежності від «комплексу Я» можливо в разі достатньої повноти і реалістичності переживання самих себе. У сучасному світі лише знання своїх можливостей і обмежень може допомогти розвинути здібності здорового ставлення до інших людей, визнання і вираження своїх почуттів. Спільна робота коуча і клієнта полягає у виявленні смислів, які були раніше неясними або такими, що неправильно зрозуміли. Дана робота серйозно підходить до питання ідентичності («Хто я?»), хоча і реалізується, виходячи з тієї точки зору, що особистий досвід має межі значущості для життя. Він не готує нас до зіткнення з такими сторонами реальності, як мінливість світу, смерть, самотність, глибинна біль та ін. Результат цієї роботи: в особистому досвіді з'являється розуміння того, як «створювати простір» для тих перешкод, які виникають у житті, замість того, щоб опинитися захопленими боротьбою з ними, засудженням їх або їх відштовхуванням. Адже, боротьба зі своїми почуттями тільки надає перешкодам більший запас енергії, велику владу над нами. Коуч може запропонувати клієнтові спробувати створити простір для «присутності тут і зараз» його емоції (страх, наприклад). І потім «створити ще один простір» для неприязні до нього. Коли обидві емоції зможуть мати місце в новому переживанні, жодній не буде необхідності заперечувати іншу. Екзистенціальна традиція стверджує: ставати справжніми по від-

ношенню до свого «я» означає, що ми повинні кожен день створювати себе заново. Нам потрібно зрозуміти: незважаючи на те, що ми приречені відчувати свою незавершеність, наше життя буде вимагати від нас бути гідними того, чим ми здатні бути.

В екзистенціальній традиції, таким чином, на запитання «хто я такий?» відповіді немає, людина не здатна відмежувати своє «я». Водночас вона може спробувати розчинити фіксацію на «я» (в медитації, наприклад) або просто відмовитися шукати цю відповідь і спрямувати зусилля на те, щоб розширити свої життєві горизонти. Екзистенціальний підхід закликає всіх учасників екзистенціального дослідження (і клієнта, і психотерапевта або коуча) шукати простір за межами значень їх особистого досвіду. Коли «теперішнє» переживання «перебування тут» здатне включати в себе не тільки проблеми, а й простір для нових значень і тлумачень, це може викликати радикальне перетворення способу життя. Коли людина здатна поважати елемент невідомого в своєму житті, в її досвіді можуть виникати нові можливості, способи існування. Замість того, щоб підлаштовувати власні переживання під задалегідь встановлені (неважливо ким, собою або іншими) ідеї і образи, можливість мінливості відкриває можливість йти шляхом прозріння.

### **Переживання життя і його розуміння**

Досліджуючи себе, свою самість, людина може скористатися поданням себе (самість) як сутності, речі, унітарної і триваючої в часі, зі змінами, а також із постійністю. Цією концепцією самості як деякої субстанції користуються зазвичай, щоб відрізнити справжню самість від помилкової. Але ми можемо мати й інше уявлення самості – дивитися на неї, як на процес, а не сутність або субстанцію. У цьому сенсі самість – це дія, яка виникає знову кожної миті. При такому погляді на самість ми не можемо припустити її сталості та нашої здатності її схопити і висловити. В екзистенціальному підході тому, коли ми говоримо про самість, ми просто змушені говорити з точки зору об'єкта, оскільки, тільки-но ми намагаємося схопити процес,

тут же перетворюємо його в субстанцію. Можна сказати, що самість – це дієслово, яке говорить тільки іменниками. Але досвід самого життя хвилює екзистенціалістів більше, ніж проблема всіх теорій самої і всіх підходів, спрямованих на зміну і розвиток людини. Своє життя ми переживаємо як процес, що постійно триває. Але коли ми про життя думаємо, ми перетворюємо процес-дію в структуру-іменник, у сутність. Наші роздуми, ідеї і спогади про буття схоплюють його, обмежують і перетворюють на річ. Коли ми говоримо щось про життя, ми замикаємо його в конструкт. Наші роздуми про життя є завжди обмежені вираженням пережитого нами буття. Ключова дилема теорії екзистенціальної практики, таким чином, полягає у наступному. Теорія пов'язана з переживанням буття, але ми змушені говорити про нього, як про структуру, і це єдино доступний для нас спосіб міркувати про це. Щоб дії екзистенціального коуча могли відбивати ці три умови, вони повинні бути відрефлексовані цими умовами. Але це не так просто, оскільки зіштовхує коуча з викликом обмеженості рефлексії, що стосується пережитого буття. Є відмінності в тому, як ми переживаємо буття і як висловлюємо це переживання собі та іншим, адже будь-які роздуми про буття неминуче його обмежують. Спроби висловити переживання буття, схопити й утримати його приречені на провал, оскільки зупиняють процес буття і перетворюють його на структуру. Для психотерапевта (коуча, консультанта) і клієнта проблема може виявитися у тому, що плутаються переживання і рефлексія з його приводу. Як людські істоти, ми є єдиними, які здатні ставити запитання щодо свого буття і міркувати про існування. Чому я тут, як довго я тут буду, що буде зі світом потім, коли мене не стане? Всі ці запитання стосуються буття. І найчастіше нами ставиться запитання: у чому сенс мого буття тут?

### **«Філософська карта»**

#### **екзистенціального коуча**

Філософствування слугує «містком» між повсякденними турботами і світоглядом людини. Філософія як мета-мето-

дологія коучингу надає коучу максималь-но загальні фрейми для розуміння клієнта і побудови процесу сприяння йому. «Філософська карта» коуча дає йому ширшу картину того, з чим він має справу, кажучи про ту чи іншу проблему людини. Ця карта пов'язує переживання людини, – в їхній конкретній і наповненій «чуттєвою тканиною» формі, – з розумінням їхньої неминучості і необхідності для життєдіяльності, буття людини. Саме філософія починається з прийняття того факту, що світ, у якому ми живемо, нам не належить. І водночас нам необхідно його «знати», щоб відчувати себе в ньому комфортно. Філософія відповідає на обидва запитання і є тим самим необхідним сучасній людині ресурсом. Тим, що стверджує: людина здатна знайти власні відповіді на ці запитання і жити з правдою, істиною. Екзистенціальна психологія, таким чином, отримує потужний фундамент, щоб забезпечити практику допомоги релевантними підходу інструментами. Сучасна людина живе у відкритому світі, в якому люди не можуть не впливати один на одного. Кожен елемент нашої поведінки, переживання або думки впливає на нас. А також на інших людей і на ті системи, частиною яких ми є. Тому ступінь відкритості інформації, що надходить до нас, багатство наших відповідей на неї, визначають якість наших дій. Щоб стати чутливими до послань світу, людині необхідні хороші «ментальні органи», що дають можливість орієнтуватися у складності інформації, яка надходить. Такі «органи» можна в собі розвинути практикою філософствування. Так, філософське поняття **рефлексії** як інструмента для аналізу дублювання свідомістю (у вигляді думки) того, на кого спрямовано в даний момент увагу, знаходить відображення в моделі «Спільного Поля», яке використовується в нейролінгвістичному програмуванні. Відповідно до цієї моделі ми звертаємося до того, що пропонує нам клієнт, як до «гри», що розгортається в його свідомості. Найзагальніші елементи цієї моделі, що створюють різноманіття всіляких варіантів проявів психічних сил людини, – це Я, Інший і Зовнішня мета у світі або

Спрямованість (життя). Свідомість коуча, що організована цими філософськими побудовами, можна описати в термінах просторового мислення. Коуч «бачить» ситуацію клієнта як простір взаємодії сил, що створюють різноманіття переплетень і структур психіки, які в узагальненому вигляді можна собі уявити в тривимірному просторі. З цієї ідеї коуч починає «роботу емпатичного розуміння» клієнта: на чому більшою мірою він сфокусований – на собі самому, своїх відносинах з іншими людьми або на своїй меті? І вже з цим коуч шукає відповідь на конкретніші запитання: що саме відбувається в поточний момент, які свої рішення людина реалізує власною поведінкою? Позиція коуча, таким чином, від початку чутлива до філософської, метафізичної сутності клієнта, яка здатна висвітлити стан справ у його житті в цілому.

Таким чином автор у даній статті доводить, що філософська позиція екзистенціалізму практично близька до ідеї більшої усвідомленості, згідно з якою людські проблеми є частиною простору, утвореного свідомістю або усвідомленістю. Проблема, що стоїть за всіма іншими проблемами, – це звуження свідомості, а її рішення можливе лише шляхом розширення присутності у свідомості. Усвідомленість надає об'єднуючої підстави для різних діапазонів і рівнів людського досвіду, тобто служить ключем до прояснення і розуміння особистих цінностей, намірів, установок і переконань, що визначають світогляд індивіда. Коли усвідомленість повністю «не спить», вона пробуджує і вивільняє нові можливості. Всі техніки, які використовуються в екзистенціальній практиці, припускають деяке звільнення, пробудження і розширення свідомості. Використання цих технік підпорядковується правилу: звернути увагу індивіда до тих аспектів його життєвого світу, досвіду, переживань, які відкривають нові перспективи, нові простори пошуку рішень.

Клієнт у психотерапії, консультуванні, коучингу часто виявляється між переживанням буття самого по собі і особистим міркуванням про нього. Тому ключем до екзистенціальної практики є спроба само-

го психотерапевта (коуча, консультанта) висловити і втілити теорію. Тобто самому стати живим прикладом цього підходу. Його завдання – втілити те, як живе він

сам, як він сам є тим, що робить. А не намагатися вивчити і повторити те, як хтось інший щось робить у коучингу (психотерапії).

### Література

1. Бинсвангер Л. Экзистенциально-аналитическая школа мысли. Экзистенциальная психология. Экзистенция / Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – С. 308-333.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – Изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – С. 116-118.
3. Бубер М. Я и Ты. Из кн. Два образа веры. – М.: Республика, 1995. – С. 16-92.
4. Дорцен Э. ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. – Ростов-на-Дону, Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. – 216 с.
5. Гуссерль Э. Логические исследования. Том I. Прологомены к чистой логике / Пер. с нем. Э.А. Бернштейна под ред. С.Л. Франка. Новая редакция Р.А. Громова. – М.: Академический проект, 2011.
6. Живоглядов Ю.А. Жизненный коучинг как экзистенциальная практика // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І.Франка» 2012. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 29. – С. 169-184.
7. Живоглядов Ю.О. Экзистенційний коучинг: від «внутрішньої гри» до філософії віри (рос.). Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка», 2013. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 33. – С.192-203.
8. Живоглядов Ю.О. Экзистенціальний коучинг в інформаційному просторі сучасного навчання. Розвиток інформаційного суспільства: Колективна монографія в 10-ти томах / Том 9. Правові та соціально-психологічні виміри новітнього інформаційного суспільства – К.: ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», 2015. – С.322-335.
9. Камю Альбер. Творчество и свобода. Сборник. Пер. с франц. – М.: Радуга, 1990. – С. 5-106.
10. Кочонас Р. Практическое применение экзистенциальной терапии. В ж. «Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия». – 2009.
11. Кьеркегор С. Болезнь к смерти. – М.: Акад. Проект, 2012. – 157 с.
12. Мамардашвили М. К. Необходимость себя. М., 1996.
13. Марсель Г. Трагическая мудрость философии. Избранные работы. – М., 1995. – 187 с.
14. Мэй Р. Вклад экзистенциальной психотерапии. Экзистенция / Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – С.141-201.
15. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии / Пер. с фр., предисл., примеч. В. И. Колядко. – М.: Республика, 2000. – 638 с
16. Сартр Ж.-П. Стена. Избранные произведения. – Москва Издательство политической литературы, 1992.
17. Тиллих П. Мужество быть. Перевод О. Седаковой. – № 28. – 1992.
18. Тиллих П. Систематическая теология. Т. 1–2, 3. – М.-СПб.: Университетская книга, 2000.
19. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. Д.А. Леонтьева, М.П. Папуша, Е.В. Эйдемана. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.: ил.
20. Хайдеггер М. Бытие и время / Пер. с нем. В.В. Бибихина – М.: AdMarginem, 1997. – Переизд.: СПб.: Наука, 2002; – М.: Академический проект, 2010.
21. Хайдеггер М. Что зовется мышлением? / Пер. Э. Сагетдинова. – М.: Академический проект, 2007.
22. Ялом Ирвин. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 576 с. †
23. Ясперс К. Общая психопатология / Пер. с нем. Л.О. Акопяна. – Москва: Практика, 1997. – 1056 с.
24. Deurzen-Smith E. van (1997) Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy, London: Routledge.
25. Spinelli E. The interpreted world: an introduction to phenomenological psychology. L.: Sage, 1989.