

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Экзистенциальная психология» (учебник)
<https://psy.su/psyche/projects/2313/>

Гришина Н.В. Экзистенциальная психология: учебник. – СПб.: Издательство Санкт–Петербургского университета, 2018. – Стр. 6-8.

Предисловие

Экзистенциальная психология - относительно новая область психологической науки, которая, однако, привлекает всё более пристальное внимание специалистов и усиливает свое влияние в науке. Более того, экзистенциальные подходы, по мнению ряда специалистов, в перспективе претендуют на лидирующие, авангардные позиции в психологии.

Экзистенциальная психология, возможно, как никакая другая область психологии обращена к самой жизни. В центре ее внимания - наиболее острые проблемы, переживаемые человеком, проблемы, связанные с фундаментальными задачами его жизни. В условиях современной стремительно меняющейся реальности многие из них становятся вызовами, ответы на которые определяют нашу жизнь. И вот такая обращенность к проблемам своего времени - это, пожалуй, главное, в чем нуждается психология. Речь идет о необходимости развития тех ее областей, которые отвечают потребностям современной ситуации, в том числе предоставляют помощь человеку в решении фундаментальных экзистенциальных задач его существования, в полноте реализации им своих жизненных возможностей, что, в свою очередь, предполагает научное исследование и обоснование жизненных стратегий существования человека в этом мире.

Экзистенциальная психология - это психология «больших вопросов». В свое время Г. Гарднер ввел понятие «интеллект больших вопросов», который связан со склонностью человека размышлять о самых значимых, фундаментальных проблемах бытия - о жизни и смерти, о существовании человека в этом мире и его смыслах. Важный фактор обращения психологии к экзистенциальной проблематике и интенсивного нарастания интереса к ней - это настоятельная потребность решения «больших вопросов», которые ставит перед нами жизнь. Каждый ищет ответы на них самостоятельно, но экзистенциальная психология пытается сделать это для всех нас. Этот мир полон вызовов, и если мы хотим, чтобы они не стали для нас катастрофой и источником разрушений, мы должны прежде всего понять, осознать эти вызовы. Вызовы - это и источник развития, точнее, они станут таковыми, если мы сумеем дать на них адекватные ответы. Понять реальность - и жить в ней.

Несмотря на растущий интерес к экзистенциальной психологии, составить о ней представление не так просто. Имеющиеся в отечественной науке издания на данную тему крайне ограничены и описывают либо философские аспекты экзистенциальных подходов, либо, напротив, ориентированы на практическую работу психотерапевтов с экзистенциальной тематикой и фактически не раскрывают содержания экзистенциальной психологии.

Один из основных постулатов экзистенциальной психологии - человек постоянно находится в процессе развития, становления, и этот процесс никогда не может рассматриваться как завершённый. Экзистенциальная психология сама пребывает в процессе становления и безусловной незавершённости.

Зачем тогда нужны тексты? Текст, по выражению Мамардашвили, нужен для того, чтобы «распутать» ситуацию. Текст должен участвовать «в распутывании жизненного опыта»: для понимания ситуации ее нужно представить в пространстве текста (1997).

Писать об экзистенциальной психологии - большая сложность и большая ответственность. Решиться на это меня побудили прежде всего огромный интерес и живой отклик, который всегда вызывало обсуждение экзистенциальных проблем у молодежи - моих студентов в Санкт-Петербургском государственном университете. Именно им - их соучастию в моем увлекательном постижении экзистенциальной тематики - я обязана появлением этой работы. Она и написана главным

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.
Материалы к проекту «Экзистенциальная психология» (учебник)
<https://psy.su/psyche/projects/2313/>

образом для них - студентов, аспирантов, молодых ученых, осваивающих психологическую науку. Надеюсь, однако, что, несмотря на жанр учебника, тематика издания привлечет внимание и коллег, работающих в близких или даже далеких областях психологии.

Учебник включает три части. Первая из них имеет вводный характер и описывает возникновение экзистенциальной психологии, ее предмет, проблемное поле и особенности ее подхода. Вторая часть описывает феноменологию экзистенциальных проблем - как человек переживает проблемы своего существования в этом мире: конечности своего бытия, своей одинокости, свободы и ответственности, поиска смыслов своего существования. Она включает и описание проблем психологии личности, как они разрабатываются в экзистенциальной психологии. Третья часть посвящена существованию человека в мире - как мы выстраиваем свой жизненный путь и пишем сценарий своей жизни, осуществляем жизненные выборы и переживаем сложные ситуации.

Жанр учебной литературы имеет свою специфику. Обычно в учебники включают то, что можно считать уже устоявшимся, «обязательным» для данной области знанием. В случае экзистенциальной психологии, которая находится на начальных этапах своего становления, сделать это совсем непросто. Понимаю, что у моих коллег, отечественных психологов, которые работают над проблемами экзистенциальной психологии и которых, к сожалению, еще совсем немного, может быть свое видение данной области.

И мне искренне жаль, что не всё, что мы знаем про экзистенциальную психологию, уже можно включить в учебник. Что еще осталось за его пределами? Много, о чем хотелось бы написать, но ограниченные рамки учебника этого не позволили. И прежде всего - это множество живых историй, написанных или рассказанных мне за эти годы разными людьми, делившимися со мной своим опытом, своими переживаниями, своей болью и страданиями. За что им - огромная благодарность.

Я благодарна также всем тем психологам, кто, прямо или косвенно, иногда даже и не зная об этом, поддерживал меня в моей увлеченности экзистенциальной психологией. Это великий американский психолог Джеймс Бьюдженталь, который вместе со своими учениками и последователями в начале 1990-х годов делился своим опытом, своими идеями и знаниями с психологами из далекой России. Возможно, в той группе из полутора десятков еще довольно молодых психологов из Москвы и Петербурга, проходивших трехнедельную учебу в Калифорнии, и были те, кто понимал всё или почти всё, чему нас пытался научить Джим. Не уверена, что я могу это сказать про себя - но мое непреходящее увлечение экзистенциальной психологией началось именно тогда. Я чувствую себя благодарной Дмитрию Леонтьеву (входившему в состав этой группы), которому отечественная психология - и я лично - обязаны продвижением идей гуманистической, позитивной, экзистенциальной психологии. Его работы всегда были не просто интересны и важны для меня, но и служили источником вдохновения. Моя благодарность Виктору Знакову, который не раз оказывал мне поддержку и чьи идеи в области психологии человеческого бытия, понимания, экзистенциального опыта оказали на меня влияние. Я хотела бы выразить свое уважение всем тем коллегам, с кем мы лично не знакомы, но которые работают или, может быть, еще только собираются работать в области экзистенциальной психологии. Нас объединяет общий интерес, и только благодаря совместным усилиям мы можем рассчитывать на продвижение и развитие такой важной для всех нас и для каждого в отдельности экзистенциальной психологии.

Я хотела бы также поблагодарить руководство Санкт-Петербургского университета, которое приняло неординарное решение и заказало мне написание данного учебника, без чего он вряд ли был создан. Я благодарна руководству издательства Санкт-Петербургского университета - и лично директору издательства Елене Викторовне Лебёдкиной, по чьей инициативе это было сделано. Я испытываю самую глубокую и искреннюю признательность Анне Михайловне Никитиной - моему редактору, за заинтересованное и бережное отношение к моему тексту, за советы и рекомендации, без которых моя книга многое бы потеряла.

XX Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2018 года.

Материалы к проекту «Экзистенциальная психология» (учебник)

<https://psy.su/psyche/projects/2313/>

И, наконец, моя постоянная благодарность моим коллегам и друзьям, всему факультету психологии Санкт-Петербургского университета, с которым связана вся моя жизнь.