

EGZISTENCINĖ PSICHOLOGIJA IR TERAPIJA: ŽVILGSNIS Į ŽMOGIŠKOSIOS BŪTIES DILEMAS

R. KOČIŪNAS

I

Visuomenės gyvenimo ir kolektyvinės sąmonės pokyčiai paprastai apibendrinami naujose filosofijos teorijose, kurios savo ruožtu keičia ir atskiro žmogaus, jo vidinio pasaulio sampratą. Nauji vėjai filosofijoje visada randa atgarsį ir psichologijoje. Taip atsitiko ir su egzistencine žmogaus ir jį supančio pasaulio samprata.

XIX a. viduryje danas Sorenas Kierkegaardas, laikomas egzistencinės filosofijos pradininku, iškėlė idėją, kad filosofija turėtų atkreipti dėmesį į konkrečią individualaus asmens egzistenciją ir paaiškinti svarbiausius klausimus, su kuriais nuolat susiduria žmogus. Kita vertus, fenomenologijos pradininkas Edmundas Husserlis XX a. pradžioje iškėlė svarbiausią užduotį – tirti daiktus tokius, kokie jie yra, kad būtų galima iš esmės suprasti žmogaus sąmonę ir patyrimą. E. Husserlio dėmesio centre buvo kasdienis patyrimo pasaulis, išreiškiamas kasdienėje kalboje, t. y. pasaulis, suvokiamas žmogaus tiesioginiu patyrimu.

Vokiečių filosofas Martinas Heidegeris, buvęs Husserlio studentas, įkvėptas S. Kierkegaardo įžvalgų, sujungė žmogui kylančius egzistencinius klausimus (laisvė, rinkimasis, nerimas, mirtis ir kt.) ir fenomenologinę metodologiją. Knygoje “Būtis ir laikas”, pasirodžiusioje 1927 m., analizuota žmogiškosios būties kaip Dasein, kaip “būtis-pasaulyje” samprata, tapo egzistencinės psichologijos ir terapijos pagrindu.

Papildomą impulsą egzistencinei psichologijai suteikė po Antrojo pasaulinio karo iškilęs prancūziškasis egzistencializmas – Alberas Ca-

mus, Gabrielis Marcelis, Maurice Merlau-Ponty ir ypač Jeanas Paulis Sartre'as.

Nesileidžiant į gilią filosofinių pagrindų analizę (o jie siekia Sokrato laikus), svarbiausius egzistencinės psichologijos ir terapijos filosofinius atramos taškus būtų galima suformuluoti taip:

1. Žmogaus pažinimo pagrindas yra jo konkrečios būties analizė. Ši būtis – vienintelė autentiška tikrovė. Šis teiginys remiasi garsiaja J. P. Sartre'o teze: "Egzistencija pirmiau esmės". Žmogus pirmiausia pasirodo pasaulyje, kažką veikia, jaučia, galvoja, t. y. pirmiausia egzistuoja, o tik po to įsisąmonina save, siekia būti toks, o ne kitoks, siekia individualių tikslų, kitaip tariant, apibrėžia savo esmę.

2. Nėra universalių gyvenimo tikslų ir universalių jų siekimo priemonių. Kiekvienas žmogus "pasmerktas" vienas ieškoti savojo kelio, savosios prasmės, prisiimdamas atsakomybę už kiekvieną savo pasirinkimą. Kitaip tariant, žmogus yra "išmestas" į ganėtinai svetimą ir absurdišką pasaulį, kuris jam abejingas, o kartais ir priešiškas, tačiau šis pasaulis, deja, jam vienintelis.

3. Žmogiškoji būtis įgauna tikrąją prasmę, siekdama tapti autentiška. Tai reiškia atsisakymą ieškoti išorinių pateisinimų savo poelgiams, siekimą drąsiai įsisąmoninti savo tikrąją padėtį gyvenime, atsakomybės ir su ja susijusios rizikos bei nerimo priėmimą.

4. Būtis – tai ne kažkas statiško ir sustingusio, o neribotų ir iš anksto nenumatomų sąmonės aktų grandinė. Dėl to žmogaus egzistencija – tai jo laisvės drama, nes nuo kiekvieno sprendimo, pasirinkimo priklauso esmė, kurią formuoja žmogaus būtis.

5. Žmogus – tai ne šiaip būtis, bet būtis pasaulyje. Jis egzistuoja tik įtrauktas į santykių tinklą. Egzistencializme tai išreiškiama įvairiomis sąvokomis – M. Heideggeris: bendra būtis (Mitwelt); C. Jaspersas: komunikacija; M. Buberis: Aš-Tu; J. P. Sartre'as: situacija.

6. Tiesa – ne absoliuti, bet santykinė kategorija. Ji pirmiausiai yra subjektyvumas (S. Kierkegaardas), todėl gali būti atrasta ne dialektinės ar diskursyvinės analizės būdu, o gilinantį save, tyrinėjant

savo vidinius išgyvenimus. Šia prasme tikroji asmenybės veikla grindžiama ne tiek išoriniu aktyvumu, kiek vidiniu sprendimu.

7. Pasaulis egzistuoja tik tiek, kiek egzistuoja žmogaus būtis, jį daranti realų. Kitaip tariant, išorinis pasaulis egzistuoja tik kaip žmogaus asmeninio gyvenimo ir atsakomybės sritis. Jis keičiasi priklausomai nuo individualių tikslų, kuriuos sau kelia kiekvienas žmogus.

Nors šių bazinių filosofinių prielaidų paprastai laikomės, tačiau egzistencinė psichologija – tai greičiau atskirų teoretikų ir praktikų išsakomos gana skirtingos idėjos apie žmogiškąją egzistenciją, o ne visuotinai priimta teorija (beje, tai pasakytina ir apie egzistencinę filosofiją).

II

Egzistencinės filosofijos, ypač M. Heideggerio, idėjos labai greitai buvo perimtos psichiatrų ir psichoterapeutų, o po to ir psichologų. Pirmasis buvo šveicarų psichoanalitikas Ludwigas Binswangeris, sukūręs egzistencinės analizės (Daseinanalizės) sistemą. Ketvirtajame dešimtmetyje originalią egzistencinę psichoterapinę sistemą pradėjo kurti austrų neurologas V. Franklis, ją iš pradžių irgi vadinęs egzistencine analize. Dabar ji visame pasaulyje žinoma logoterapijos vardu. Po Antrojo pasaulinio karo savąją egzistencinės analizės sistemą pasiūlė šveicarų psichiatras Medardas Bossas. Dar vėliau Vokietijoje susikūrė vadinamoji Viurcburgo antropologinės-integracinės psichoterapijos mokykla (Dieteris Wyssas).

Egzistencinis judėjimas Europos psichologijoje ir psichoterapijoje plinta įvairiais vardais – egzistencinė analizė, antropologinė psichiatrija, ontoanalizė, fenomenologinė psichologija ir kt.

Po 1958 m. pasirodžiusios europinės egzistencinės ir fenomenologinės minties atstovų vertimų į anglų kalbą knygos “Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology”, redaguotos R. May’o,

E. Angelio ir H. Ellenbergerio egzistencinė orientacija susidomėta ir Amerikoje. Šios knygos pasirodymas laikomas reikšmingiausiu įvykiu Amerikos fenomenologinio egzistencializmo vystymuisi, nes sukėlė susidomėjimą europine egzistencinės filosofijos tradicija, fenomenologiniu pacientų vidinio pasaulio aprašymu, jo interpretavimu egzistenciniais terminais. Svarbiausi Amerikos egzistencinės psichologijos ir psichoterapijos atstovai yra Rollo May, James Bugentalis, Irwinas Yalomas.

Keliant klausimą apie egzistencinės orientacijos psichologijoje naujumą, originalumą, pirmiausia turėtume pabrėžti žmogaus, kaip neskaidomos vienovės su jo pasauliu, sampratą, žmogaus, kaip “būties-pasaulyje”, sampratą.

Egzistencinės psichologijos požiūriu, žmogus ir jo pasaulis yra vienovė, struktūrinė visuma. “Būtis-pasaulyje” išreiškia būtent tai. Šie du poliai – žmogaus savastis ir jo pasaulis – yra dialektiškai susiję. Jie vienas be kito negali egzistuoti ir gali būti suprasti tik vienas kito pagalba. Tradicinėje psichologijoje, kaip žinome, į žmogų ir jo pasaulį (aplinką) žvelgiama kaip į dvi atskiras realybes, tam tikru laipsniu įtakojančias viena kitą. Žymus fenomenologas E. Strausas (cit. pagal R. May, 1958) rašė, kad, norėdami suprasti pacientą, visų pirma turime suprasti jo pasaulį. Būti kartu su kuo nors, vadinas, būti kartu tame pačiame pasaulyje, o pažinti ką nors – tai pažinti to paties pasaulio kontekste.

Toks žmogaus ir jo pasaulio susietumo pobūdis verčia egzistencinę psichologiją traktuoti žmogų kaip iš dalies aktyvų, kadangi jis veikia savo pasaulyje tikslingu būdu, ir kaip iš dalies pasyvų, kadangi jis visada yra veikiamas ir pasaulio. Dėl to egzistencinė psichologija atmeta tiek absoliučią žmogaus laisvę, tiek galimybę jam būti visiškai nulemtam pasaulio. Kiekvienas žmogus turi situacinę laisvę, t. y. pasirinkimo laisvę yra ribojama situacijos, kurią pasaulis “pateikia” žmogui.

Pasaulis egzistencinės psichologijos požiūriu – tai prasmingų santykių struktūra, kurioje individas egzistuoja. Jis apima praeities įvy-

kius, kurie turi įtakos dabarties egzistencijai, tačiau neapsiriboja vien nulemiančiais praeities įvykiais. Pasaulis taip pat apima visas galimybes, atviras kiekvienam žmogui. Jis niekada nėra statiškas: pažinti savo pasaulį – tai tuo pačiu metu jį kurti.

Egzistencinėje psichologijoje ir terapijoje skiriami trys pasaulio matmenys. Šie trys vienu metu egzistuojantys pasaulio aspektai apibūdina kiekvieno mūsų gyvenimą kaip būtį – pasaulyje. Šių pasaulio matmenų pavadinimai “pasiskolinti” iš L. Binswangeris (cit. pagal R. May, 1986): “Umwelt” – “pasaulis aplink”, biologinis pasaulis arba, kitaip tariant, aplinka; “Mitwelt” – “su pasaulis”, kitų žmonių, santykių su jais pasaulis; “Eigenwelt” – “nuosavas pasaulis”, santykių su savimi būdas.

“Umwelt” turi visi organizmai. Gyvūnams ir žmonėms šis pasaulio matmuo apima biologinius poreikius, potraukius, instinktus. Tai gamtos dėsnių ir ciklų, gimimo ir mirimo, troškimų ir pasitenkinimo, baigtinumo ir biologinio determinizmo pasaulis. Prie jo koku nors būdu privalo prisitaikyti kiekvienas mūsų. Nors “Umwelt” žmogui yra duotas (heidegeriškai sakant, žmogus “įmetamas” į fizinę aplinką), tačiau individualios reakcijos į fizinio pasaulio teikiamus apribojimus gali būti labai skirtingos. Apribojimai yra absoliutūs, o nuostatos jų atžvilgiu – visada individualios. Norint geriau suprasti žmogaus gyvenimą, svarbu geriau pažinti šias jo nuostatas. Sutrikimai šiame žmogaus gyvenimo matmenyje veikia ir kitas egzistencijos dimensijas.

“Mitwelt” apima visą galimą tarpasmeninių santykių spektrą, taip pat nuostatas savo rasės, socialinės klasės, šalies, kalbos, istorijos, šeimos, valdžios ir įstatymų atžvilgiu. Ypač išskirtinos tokios svarbios priešpriešos “Mitwelt” matmenyje kaip dominavimas – paklusnumas, priėmimas – atmetimas, meilė – neapykanta, vienodumas – skirtingumas. Daugelis psichoterapijos mokyklų orientuojasi būtent į žmogaus santykius.

“Eigenwelt” yra mažiausiai nagrinėta šiuolaikinės psichologijos sritis. Šis pasaulio matmuo apima savęs išsąmoninimą, santykius su

savimi. Ji būdinga tik žmogui. „Eigenwelt” netapatintinas su subjektyviu, vidiniu patyrimu. Tai greičiau pagrindas, kuriuo remdamiesi matome, suvokiame, suprantame aplinkinį pasaulį. Tai pagava, ką kas nors pasaulyje reiškia m a n. Šiam pasaulio matmeniui labai daug dėmesio skyrė senovės Rytų psichologinės doktrinos.

Visi minėti pasaulio matmenys yra artimai susiję tarpusavyje ir veikia vienas kitą. Žmogus gyvena juose vienu metu. Tai ne trys skirtingi pasauliai, o trys simultaniški žmogaus būties – pasaulyje aspektai. Suprasti žmogų – tai suprasti jį šiais trimis aspektais.

Kita fundamentali egzistencinės psichologijos savitumo išraiška – žmogaus, kaip būties, samprata, žvelgiant į jo gyvenimą per vidinių ontologinių charakteristikų prizmę. (R. May, 1958, 1986). Žmogaus, kaip būties, samprata egzistencinėje psichologijoje ir terapijoje reiškia, kad, siekiant suprasti kitą žmogų, orientuojamasi į jo Dasein kaip „būtį-čia”. „Čia” – tai ypatingas žmogaus egzistencijos taškas laike ir erdvėje konkrečiu (šiuo) momentu.

Viena iš svarbiausių žmogaus ontologinių charakteristikų – jo gyvenimo baigtinumas. Kiekvienas žmogus nuo pat gimimo iš karto pradeda ir kelionę iš šio gyvenimo. Taigi žmogus nuolat dialektiškai santykiauja su savo nebūtimi, mirtimi. R. May (1958) garsųjį posakį „būti ar nebūti” pakeičia kitu – „būti ir nebūti”. Vadinasi, nebūtis yra neatskiriama būties dalis. Be mirties įsisąmoninimo egzistencija būtų lėkšta, beskonė, stokatų sąmoningumo ir atsakomybės. Susidūrimas su mirtimi žmogaus gyvenimui suteikia didžiausią pozityvų realumą, kiekvienai dabarties valandai suteikia absoliučią reikšmę. Tai puikiai suformulavo vienas R. May klientas: „Aš žinau tik du dalykus – viena, kad kurią nors dieną aš mirsiu, ir antra, kad dabar aš kol kas gyvas. Lieka vienintelis klausimas – ką aš turėčiau daryti tarp šių dviejų gyvenimo taškų?”

Būties ir nebūties santykio samprata leidžia suprasti ir ontologinį žmogaus nerimo pobūdį. Nerimas, kaip subjektyvi būseną, atsiranda kartu su grėsmės egzistencija, galimybės prarasti save ir savo pasaulį

įsisąmoninimu. Tačiau grėsmingas gali būti ne tik mirties fakto įsisąmoninimas, bet ir bet kokios naujos galimybės žmogaus asmenybės raiškai pasirodymas – nauja visada “gresia” nusistovėjusiai tvarkai ir ramybei. Todėl dažnai, siekdami išsaugoti status quo ir išvengti nerimo, žmonės atmeta atsiveriančias gyvenime galimybes. Tačiau, atsisakant rinkimosi, atsisakoma ir laisvės, kuri taip pat yra galingas nerimo šaltinis. Ne veltui S. Kierkegardas nerimą apibūdina kaip “laisvės svaigulį”.

Tačiau kai žmogus atmeta atsiveriančias naujas galimybes gyvenime, kai atsisako jas realizuoti, neišvengiamas viso to rezultatas – kaltė. Tai dar viena svarbiausių žmogiškosios egzistencijos ontologinių charakteristikų, kuriai daug dėmesio skiria egzistencinė psichologija. Ontologinė kaltė, kylanti iš atsisakymo rinktis, yra tik viena iš egzistencinės kaltės apraiškų. Mes taip pat esame neišvengiamai kalti prieš savo artimuosius, draugus ir apskritai kitus žmones dėl to, kad, suvokdami juos, visada iškraipome tikrąją jų esmę, visada tik iš dalies galime suprasti juos, jų poreikius. Ir tai ne dėl mūsų moralinio netobulumo ar ribotumo. Ši kaltė greičiau yra mūsų individualumo, unikalumo neišvengiamas rezultatas, nes mes neturime kitokio pasirinkimo, kaip tik matyti pasaulį ir tai, kas jame egzistuoja, savaip suvokti kitus žmones ir jų poreikius savųjų poreikių šviesoje, per savo individualybės prizmę. Šios ontologinės kaltės šaknys slypi pačioje žmogaus egzistencijos struktūroje. Jos išgyvenimas gali būti bene didžiausias nuolankumo, atleidumo ir nusižeminimo kitų žmonių atžvilgiu šaltinis.

III

Egzistencinė psichologija nuo pat savo atsiradimo nebuvo vien teoriniai samprotavimai apie egzistencinę žmogaus sampratą. Ji visada reiškėsi (ši tendencija lieka ir dabar) kaip psichologinės, psichoterapinės pagalbos žmonėms praktika, kaip egzistencinė terapija ar konsultavimas.

Prieš apibūdindami svarbiausius egzistencinės terapijos tikslus ir principus, norėtume išskirti keletą praktiniam psichoterapiniam darbui svarbių egzistencinių-psichologinių prielaidų.

Pirma, egzistencinei terapijai svarbus supratimas, kad gyvenimas turi besąlygišką prasmę, kurią žmogus gali atrasti pozityvios nuostatos į gyvenimą pagrindu. Svarbu šį supratimą perteikti klientui, kad šis galėtų susigaudyti savo gyvenime ir atrasti atsparos taškus jame.

Antra, visi žmonės iš esmės yra autonomiški. Todėl psichoterapija nėra tai, ką vienas žmogus daro kitam, kad jis “geriau jaustųsi”, o greičiau galimybė klientui tiksliau ir realiau pamatyti ir suprasti save.

Trečia, žmogus iš prigimties yra lankstus, jis turi daug “laisvės laipsnių” gyvenime. Nepaisant įvairių ribojančių aplinkybių, mes galėtume laisvai galime rinktis savo veikimo pasaulyje būdus. Egzistencinė terapija kaip tik ir siekia padėti žmogui atpažinti jo egzistencijos duotybes kaip apribojimus ir galimybes. Tačiau dažnai pasitaikanti kliūtis egzistencinėj terapijoj yra daugelio klientų nenoras būti atsakingiems už savo gyvenimo “laisvės laipsnius”. Jiems atrodo, kad kažkas kitas (psichoterapeutas) žino geriau, kaip jiems spręsti problemas ir siekti sėkmės gyvenime. Tai, ką galėtų duoti egzistencinė terapija šiuo atveju, yra tokio noro realizavimo negalimumo supratimas.

Ketvirta prielaida susijusi su trečiaja. Nors mes pripažįstame žmogaus gebėjimą nukreipti pačiam savo gyvenimą, pasirinkti reagavimo įvairiose situacijose būdus, tačiau turime pripažinti ir realias žmogiskosios laisvės ribas. Kai kurios jų yra absoliučios. Akivaizdžiausios tokio pobūdžio ribos – gimimas ir mirtis. Tarp šių absoliučių gyvenimo taškų egzistuoja daug kitų apribojimų – pirmiausiai individualūs asmeniniai, socialiniai, moraliniai-etiniai. Apskritai dėmesys žmogiskosios būties ribotumui yra skiriamasis egzistencinės terapijos bruožas.

Penkta prielaida kalba apie žmogaus prigimties sampratą. Skirtinai nuo humanistinės psichologijos, pabrėžiančios žmogaus prigim-

ties pozityvumą, egzistencinėje terapijoje laikomasi požiūrio, kad žmogus gali ugdytis, artėti tiek link gėrio, tiek link blogio. Tik gėrio ir blogio supratimas padeda teisingai pasirinkti įvairiose gyvenimo situacijose.

Svarbiausias egzistencinės terapijos tikslas yra padėti žmogui susigaudyti savo gyvenime, aiškiau jį suprasti, ypač jo teikiamas galimybes ir apribojimus, slypinčius pačioje “būties – pasaulyje” prigimtyje. Tai nėra gydymas tradicine prasme, o greičiau pagalba įvertinant gyvenimo rezultatus ir atrandant naujas kryptis jame. Taigi egzistencinėje terapijoje siekiama ne keisti kliento asmenybę, kaip nors ją pertvarkyti, o dėmesys sutelkiamas į konkretaus gyvenimo proceso supratimą. Kitaip sakant, egzistencinė terapija padeda išsiaiškinti, kaip geriau įprasminti gyvenimą (E. van Deurzen-Smith, 1988).

Egzistencinė terapija nesiūlo klientams “tobulo” gyvenimo normų ir taisyklių. Ji skatina gyventi klientą pagal jo pasirinktus standartus ir idealus, tačiau kartu padeda jam geriau, subtiliau juos pažinti.

Pagal M. Heideggerį, svarbiausia žmogaus egzistencijos charakteristika yra tai, kad jis yra “įmestas” į pasaulį, kuriame turi gyventi. Kitaip tariant, žmogui neleista gimstant pasirinkti šalies, istorinės situacijos, šeimos. J. P. Sartre’as, priešingai, pabrėžė visišką žmogaus laisvę ir atsakomybę už savo gyvenimą. Jis atmetė bet kokius galimus žmogiškosios egzistencijos laisvės apribojimus ir vadino saviapgaule bandymus kaltinti už nesėkmes ir kentėjimą kitus žmones ar susiklosčiusias aplinkybes.

Kaip teigia D. Mossas (1989), egzistencinė terapija vyksta kontinuumu tarp minėtų kraštutinių nuostatų, tarp heidegeriškojo fatalizmo ir sartriškojo absoliutaus idealizmo. Egzistencinis terapeutas skatina klientą priimti gyvenimo neišvengiamybes. Pavyzdžiui, incesto patyrimas ar perdėta globa šeimoje yra kliento egzistencijos dalis – ją galima vertinti kaip absoliutų blogį, tačiau ir kaip patyrimo dovaną. Vien šių faktų integravimas į savo asmeninio gyvenimo istoriją daro žmogų laisvesnį. Kita vertus, egzistencinis terapeutas “kviečia”

klientą žvelgti į savo gyvenimą kaip į asmeninių pasirinkimų grandinę, priimti atsakomybę ir už savo praeities veiksmų pasekmes, ir už ateities pasirinkimą.

Kalbant apibendrintai, egzistencinė terapija siekia padėti klientui patirti savo egzistenciją kaip *autentišką*, suvokiant save kaip būtį – pasaulyje su tam tikromis potencinėmis galimybėmis ir tam tikrais apribojimais. Žymus amerikiečių psichoterapeutas J. Bugentalis (1965) autentiškumą vadino psichoterapijos šerdimi ir pačia svarbiausia egzistencine vertybe. Egzistencinė terapija kaip tik ir orientuota į tris svarbiausius autentiško egzistavimo bruožus – visiško dabarties momento įsisąmoninimą, pasirinkimą, kaip gyventi šiuo momentu, ir atsakomybę už savo pasirinkimą.

Neautentiškam gyvenimui būdingas primestas iš šalies pareigos jausmas, orientavimasis į aplinkinių žmonių lūkesčius. Daugelio žmonių nelaimė kaip tik ir yra tai, kad jų egzistencija yra praradusi autentiškumą, yra „užtemdyta“, lengvai pažeidžiama ir nesuteikianti sankcijos realiam veikimui. Egzistencinės terapijos vienas iš tikslų kaip tik ir yra egzistencijos švietimas, žmonių skatinimas geresniam jų egzistencijos pripildymui. Ji padeda išplėsti asmens savimonę, savirefleksiją, padidinti pasirinkimų potencialą, tapti laisvesniam ir atsakingesniam už pasirinktą gyvenimo kryptį.

Kartu norėtume pabrėžti, jog autentiški gyvenimo krypties rinkimosi sprendimai automatiškai negarantuoja sėkmės gyvenime. Žmonės klysta net visiškai sąmoningai rinkdamiesi ir imdamiesi atsakomybės. Autentiškumas pats savaime nėra pakankama gyvenimo efektyvumo garantija. Netgi priešingai – didesnę savo gyvenimo dalį žmonės gyvena neautentiškai, autentiška egzistencija – tik dažniausiai gyvenimo akimirkos, momentai. Egzistencija terapija „moko“ patirti tokių momentų daugiau, tikslingiau jų siekti ir giliau juos išgyventi.

Kiekvienas pasirinkimas reiškia atsivėrimą dabar egzistuojančiam ir nuolat besikeičiančiam pasauliui. Gyvenimas tokioje atsivėrimo

būsenoje yra be jokių saugumo garantijų, ir tai tampa nuolatinio nerimo priežastimi. Kaip tik dėl to daugelis žmonių bijo būti atsakingi už tai, kas yra dabar ir kuo rengiasi tapti ateityje.

Daugelis žmonių išieškoja daug energijos, siekdami pašalinti tai, kas nepašalinama, ieškodami saugumo jausmo ten, kur jis gali būti tik laikina būseną. Nuolatiniai mėginimai sumažinti, pašalinti ar išstumti nerimą tampa asmenybės susiskaldymo, išmokto bejėgiškumo, laisvės atsisakymo priežastimi. Kitaip tariant, daugelio vadinamųjų „simptomų“, su kuriais žmonės ateina pas psichoterapeutą, priežastis yra mėginimas atmesti, ignoruoti įvairias egzistencinio nerimo apraiškas – beprasmybės, izoliacijos, mirties baimės ir kt. išgyvenimus.

Egzistencinė terapija siekia ne pašalinti nerimą, o padrašinti žmogų priimti jį. Svarbu suprasti jo prasmę ir rasti jėgų konstruktyviai su juo „sugyventi“. Egzistencinė terapija nebando parodyti žmogui gyvenimo geresnio, negu jis iš tikrųjų yra. Jos požiūriu, daugelis gyvenimo problemų neišsprendžiamos iki galo. Daug svarbiau yra padėti klientams suprasti, kuo jie yra pažeidžiami ir riboti. Kitaip tariant, atsikratyti saviapgaulės ir iliuzijų.

Egzistuoja dvi bazinės egzistencinio nerimo vengimo strategijos (E. van Deurzen-Smith, 1988). Pirmoji – paties gyvenimo atsisakymas nusižudant ir siekiant to paties palengva (alkoholizmas, narkomanija). Antroji strategija susijusi su gyvenimo be pasirinkimo galimybės samprata. Tai sudaro sąlygas viską aiškinti likimu ir išsilaisvinti nuo atsakomybės. Ši strategija niekuo ne geresnė nei pirmoji.

Egzistencinės terapijos metu mes pirmiausia padedame klientui atskleisti jo bėgimo nuo nerimo būdus. Kitas žingsnis – padėti jam „pažvelgti“ į savo nerimą. Toliau siekiame padėti klientui suprasti nerimo reikšmę jo gyvenime. Pagaliau po viso to mėginame atrasti konstruktyvius ir kūrybiškus būdus nerimui sumažinti.

Kalbant apie psichoterapeuto ar konsultanto darbą, išskirtume kelis svarbiausius dalykus – **bazinę terapeuto nuostatą, supratimą, santykių su klientu pobūdį ir kliento skatinimą realiam veikimui.**

Viurcburgo “antropologinės-integracinės psichoterapijos” mokyklos atstovas A. Zacheris (1985) yra sakęs: “Psichoterapeuto nuostata paciento atžvilgiu iš esmės formuoja jo teorinės pažiūros. Teorijos įtaka yra ne tiek specifiniai terapinės laikysenos reikalavimai, kiek požiūryje į žmogų”. Egzistencinis požiūris į žmogų kaip būti – pasaulyje ir suteikia egzistencinei terapijai specifinį kontekstą, kuris išskiria ją iš kitų psichoterapijos mokyklų. Egzistencinė terapija nukreipta ne į asmenį kaip izoliuotą psichinę visumą, o į žmogų kaip būti – pasaulyje, t. y. į žmogaus gyvenimą. Egzistencinėje terapijoje daug dėmesio skiriama filosofinėms terapinio proceso prielaidoms, todėl ji yra ne tiek konkrečių pagalbos žmogui būdų sistema, kiek tam tikra terapeuto nuostata, nukreipta siekimo suprasti žmogų jo egzistencinėje realybėje.

R. May (1958) yra pastebėjęs, kad tai, kaip egzistencinis terapeutas galėtų interpretuoti kliento sapną, gali mažai skirtis nuo to, ką apie jį pasakytų psichoanalitikas. Tačiau iš esmės skirsis kontekstas – egzistencinis terapeutas visada pabrėš klausimą, kaip kliento sapnas “nušviečia” jo egzistenciją pasaulyje, ką jis sako apie dabartinę kliento padėtį ir apie tai, kokia linkme jis juda. Kitaip tariant, sapno interpretacijos kontekstas yra ne kliento psichinių mechanizmų sąveika ar vidinių konfliktų psichodinamika, o jo dabartinis gyvenimas, kuriame jis renkasi, siekia prasmingų tikslų ir pan. Egzistencinės terapijos kontekstas yra dinamiška, betarpiška kliento dabartis.

Taigi egzistencinę terapiją nuo kitų skiria ne kažkokios specialios technikos, kurių egzistencinėje terapijoje nėra, o pats kliento problemų matymo ir supratimo kontekstas. Egzistencinėje terapijoje naudojama pati įvairiausia psichoterapinė technika dirbant su skirtingais klientais ir skirtingomis darbo su tuo pačiu klientu fazėmis. Konkretūs darbo būdai egzistencinėje terapijoje pasirenkami terapeutui atsakant sau į du klausimus:

– Kas geriausiai galėtų padėti atskleisti šio konkretaus kliento egzistenciją šiuo jo gyvenimo istorijos momentu?

– Kas geriausiai galėtų padėti “nušviesti” jo būtį – pasaulyje?

Taigi svarbiausia egzistencinėje terapijoje – **supratimas** – visa kita eina po to. Egzistencinio terapeuto dėmesys sutelkiamas į kliento patyrimą, kokiu jis yra jam pačiam, nevertinant šio patyrimo kaip teisingo ar klaidingo. Jeigu klientui artima K. Kastanedos kūryba, nėra prasmės diskutuoti, ar gyveno realus Don Chuanas kada nors ar ne. Klientui jo egzistavimas yra realus ir svarbus, todėl egzistencinėje terapijoje galima remtis tuo.

Kaip yra teigęs R. May (1986), viena iš didžiausių kliūčių suprasti kitą žmogų yra pernelyg didelis dėmesys, skiriamas mūsų kultūroje techniskajam požiūriui. Psichoterapijoje ši tendencija pasireiškia polinkiu žvelgti į žmogų kaip į poveikių objektą, kurį galima tyrinėti, analizuoti, o po to priskirti kokiai nors kategorijai. Taigi pirmiausiai turėtume pritaikyti tinkamą techniką, kad prasiskverbttume į kliento problemų paslaptis, o po to daryti išvadas. Visa tai vadinama “supratimu”. Egzistencinėje terapijoje manoma, jog pirmiausiai turime suprasti kliento egzistencijos pasaulyje būdą, o tik po to ir priklausomai nuo to rinktis atitinkamus psichoterapijos būdus. Terapeuto situacija egzistencinėje terapijoje, kaip yra sakęs R. May (1958), labai panaši į dailininko. Pastarasis daug metų sugaišta nuosekliai mokydamasis tapybos technikos, tačiau jis žino, jog jei tapydamas ištaisai galvos apie darbo techniką, jis praras menininko regėjimą. “Techninės” mintys sutrikdys kūrybos, “subtiliojo supratimo” procesą, kuris kūrybinio veiksmo metu persmelkia jį visą, pašalindamas subjekto-objekto dichotomiją. Taigi egzistencinis terapeutas turėtų orientuotis į kliento, kaip egzistencinio partnerio, supratimą, o ne į metodus, kurie jį paverčia amatininku, o klientą – vienu iš aplinkos objektų. Terapeuto ir kliento santykius lemia terapeuto nuostata kliento atžvilgiu. Kartais gali atrodyti, kad egzistenciniam terapeutui pakanka **būti** su klientu, įdėmiai jo klausytis, kurti šiltą bendravimo atmosferą, padėti jam išreikšti jausmus. Toks įspūdis kyla iš kai kurių humanistinės psichoterapijos, kuri kartais tapatinama su egzistencine, atstovų pasisakymų. Tačiau jei psichoterapeutas apsiriboja

tik atmosferos kūrimu, jo darbas vargu ar bus sėkmingas, nes efektyviai problemas spręsti nepakanka nuoširdžių, šiltų santykių. Egzistencinis terapeutas greičiau turėtų būti kliento gyvenimo aiškinimosi katalizatorius.

Atsižvelgiant į tai, vyraujanti konsultanto ar terapeuto nuostata kliento atžvilgiu egzistencinėje terapijoje – neutralumas (E. van Deurzen-Smith, 1988; E. Spinelli, 1989). Vadinasi, nei pats klientas, nei jo gyvenimas nėra griežtai vertinamas kaip geras ar blogas, sėkmingas ar nesėkmingas. Į kliento gyvenimo aplinkybes žvelgiama kaip į realiai egzistuojančias ir, be apribojimų, teikiančias tam tikrų galimybių keitimuisi. Kaip sako C. Maes (1972), egzistencija – tai judėjimas, kuris yra dovana, kliento atnešama terapeutui. Padorumas reikalauja gerbti šią dovaną. Egzistencinėje terapijoje pabrėžiamas “darbas” su kliento gyvenimo medžiaga – tokia, kokia ji pateikiama – be vertinimų ir siekimo tipologizuoti. Todėl egzistencinis terapeutas ir nepretenduoja būti galutinė instancija suprantant kliento gyvenimo keblumus. Tai padeda pačiam klientui imtis daugiau atsakomybės.

Egzistenciniam terapeutui reikėtų vengti pagundos imtis gelbėtojo vaidmens. Be bereikalingų sentimentų mes turėtume suprasti, kad iš visų jėgų stengdamiesi sumažinti kliento kentėjimą, mes trukdome jam pačiam rasti stabilumo garantijų savyje. Todėl egzistencinė terapija orientuota į pagalbą klientui “atsistoti ir stovėti ant savo kojų”. Terapeuto uždavinys yra padėti klientui aiškiau matyti savo gyvenimą, o ne padėti jį keisti. Mes turime ne jo gyvenimą daryti lengvesnį, o padėti jam lengviau gyventi.

Egzistencinėje terapijoje pabrėžiama ne tiek terapeuto ir kliento sąveika, kiek kliento sąveika su pačiu savimi. Šis požiūris remiasi prielaida, kad žmogus suvokia pasaulį ir sąveikauja su juo taip pat, kaip suvokia save ir sąveikauja su savimi. Terapeutas yra “išlaisvinantis Alter-ego”, psichoterapijos metu padedantis klientui “susitikti su savimi”. Tam būtinas greičiau filosofinis nei psichologinis ar medicininis kliento gyvenimo tyrinėjimas.

Todėl vienas svarbiausių reikalavimų egzistenciniam terapeutui yra jo paties filosofinės, pasaulėžiūrinės pozicijos aiškumas. Jis turi pakankamai gerai žinoti savo gyvenimo tikslus, svarbiausias vertybes, nuostatas. Klausimus, kuriuos kelia klientui – juos turėtų nuolat kelti ir sau. Todėl egzistencinis terapeutas turėtų būti pakankamai brandus ir patyręs žmogus, galintis diskutuoti apie svarbiausius žmogiškosios prigimties ir gyvenimo klausimus. Jis turėtų būti sveiko proto, vidinės integracijos ir išminties pavyzdys klientui.

Kaip sako E. van Deurzen-Smithas (1988), egzistenciniam terapeutui tiktų sokratiškasis išmintingo žmogaus apibūdinimas – “Jis žino, kad nežino”. Toks fundamentalus skepticizmas suteikia galimybę ieškoti tiesos kliento gyvenimo kontekste. Terapeutas yra tik šio ieškojimo katalizatorius.

Akivaizdu, kad egzistencinėje terapijoje ypatingas vaidmuo skiriamas kliento aktyvumui, realiems veiksams. S. Kierkegaardas yra sakęs, kad “tiesa egzistuoja tik tada, kai pats individas ją sukuria veiksmu”. Tikrasis veikimas yra susijęs su sprendimu. R. May (1986) yra teigęs, kad tikrasis sprendimas visada yra ir turi būti prieš žinojimą, žinias. Remiantis įprastine psichoterapijos samprata, manoma, kad tik tada, kai žmogus įgyja vis daugiau žinių ir išvalgų apie save, savo elgesį, savo santykius su kitais, jis gali tinkamai nuspręsti. Tačiau tai tik pusė tiesos. Kita pusė yra tai, kad klientas dažnai sau neleidžia sužinoti ar patirti, kol būna nenusprendęs savo viduje, ką rinksis, koku keliu pasuks. Žinoma, toks sprendimas nėra galutinis ir nepakeičiamas. Tai greičiau “sprendimo nuostata egzistencijos atžvilgiu”, kaip tai vadina R. May (1986). Egzistencinėje terapijoje ir siekiama padėti atpažinti šiuos esminius vidinius sprendimus, o tiksliau – apsisprendimus, tampančius realių gyvenimo veiksmų pagrindu ir skatintoju.

Tačiau tokie vidiniai sprendimai prieštarauja įpročiams, kurių negalime iš karto atsakyti, ir jau atliktų veiksmų pasekmėms, kurių negalime ignoruoti. Antra, pačiam sprendimo procesui būdingi prieštaravimai, susiję su žmogų draskančiomis prieštarąngomis motyvaci-

jomis. Trečia, net idealiu atveju mes negalime veikti vien tik pagal savo ketinimus ir idealus. Tai kliūtys, primestos žmogui jo egzistencijos sąlygų. Neretai jos yra neįveikiamos ir verčia atsakyti svarbių gyvenimo sprendimų ir veiksmų. Tačiau šias kliūtis mes galime vertinti kaip natūralius rėmus, kuriuose mes galime kurti savo individualų gyvenimą.

Egzistenciniam terapeutui nereikėtų pamiršti, kad niekas iš šalies negali nuspręsti už kitą žmogų, ką jam reikėtų daryti. Net esant vienodoms sąlygoms, du žmonės gali pasirinkti priešingas veikimo kryptis. Terapeutas turėtų padėti klientui pasirinkti sprendimus ir veiksmus, atitinkančius jo tikslus, vertybes, nuostatas.

IV

Nepaisant ontologinio egzistencinės terapijos pobūdžio, žymus amerikiečių psichoterapeutas I. Yalomas (1980) ją priskiria psichodinaminėms terapijoms. Terminas „psichodinaminė“ siejamas su „jėgos“ sąvoka. Kaip žinome, S. Freudas pasiūlė dinaminį psichikos funkcionavimo modelį. Jis remiasi prielaida, kad individo viduje veikia konfliktuojančios jėgos. Tiek adaptyvus, tiek psichopatologinis mąstymas, emocijos ir elgesys yra šių konfliktuojančių jėgų veikimo rezultatas. Kokių jėgų konfliktą individo viduje mato egzistencinė terapija? Kokia egzistencinės terapijos, kaip psichodinaminės, specifika?

Akivaizdu, kad ji remiasi kitokia specifinių jėgų – motyvų, baimių, veikiančių žmogaus viduje, – samprata. Tai ne konfliktai tarp išstumtų instinktyvių troškimų, o žmogaus susidūrimas, konfrontacija su svarbiausiais žmogiškosios egzistencijos klausimais, egzistencinėmis dilemomis ar duotybėmis, kaip jas vadina I. Yalomas. Paprastai jos teatsiskleidžia žmogui per gilią asmenišką refleksiją, ypač šiek tiek kitokiomis, nei įprastinėms, sąlygomis – vienumoje, tyloje, atsiribojus nuo kasdienybės rūpesčių, kuriais paprastai užpildome savo patyriminį pasaulį. Tokiomis sąlygomis apmąstydami savo gyvenimo situaciją, savo galimybes ir jų ribas, mes ir susiduriame su egzisten-

cinėmis dilemomis, sudarančiomis gilumines vidines asmenybės struktūras. Egzistencinės dilemos ypač skausmingai atsiskleidžia žmogui ribinėmis situacijomis – susidūrus su savo paties ar artimo žmogaus mirtimi, būtinumu priimti lemiamus sprendimus, grūniant ketinimams, sudariusiems gyvenimo prasmę ir kt.

I. Yalomas (1980) įvardijo keturis bazinius žmogaus egzistencialus – mirtį, laisvę, izoliaciją ir beprasmybę. Individuo konfrontacija su jomis ir sudaro egzistencinių dinaminių konfliktų esmę.

Akivaizdžiausias – mirties klausimas. Aš dabar esu, tačiau ateis laikas, kai manęs nebebus. Šio momento nė vienas mūsų negali išvengti. Tai ir yra egzistencinio konflikto esmė – įtampa tarp mirties neišvengiamumo įsisąmoninimo ir amžinybės troškimo. Egzistencinėje terapijoje siekiama atskleisti mirties prasmę. Nors ir paradoksalu, gyvenimas įgauna savo prasmę dėl jo baigtinumo – nėra kada atidėlioti savo galimybių realizavimo. Nesunku pastebėti mirties ir gyvenimo baimės ryšį. Jeigu gyvenimas pripildytas prasmingos veiklos, jeigu gyvenama ne prisiminimais ar svajonėmis, o dabartimi, šiandienos tikslais – gyvenimo laikinumo baimei nėra vietos. Tik kaupiantis nerealizuotoms galimybėms, baisu darosi žvelgti į mirtį – bijoma mirties, kai niekada iš tikro negyvenama. Taigi mirties egzistencinė dilema terapijoje leidžia apžvelgti itin svarbius žmogaus gyvenimo klausimus.

Kita svarbi egzistencinės terapijos tema yra laisvė. Laisvėje mes paprastai išvelgiame tik pozityviausias jos puses, traktuodami ją kaip “laisvę nuo”. Bet iš tikrųjų laisvė reiškia pastovų rinkimąsi tarp įvairiausių alternatyvų. Prisiminkime P. Tilicho žodžius: “Žmogus tampa žmogumi tik sprendimo momentais” ar J. P. Sartre’as teiginį – “Mes – tai mūsų pasirinkimai”. Rinkdamiesi mes tampame saviti savo dabarties ir ateities architektai. Tačiau rinkimosi situacija visada reiškia tam tikrą neapibrėžtumą. Su tuo susijusi ne itin maloni žmogui laisvės prasmė – tvirto pagrindo nebuvimas, susijęs su gyvenimo daugiavariantiškumu. Čia ir kyla pirmoji su laisve susijusi

egzistencinė dilema – konfliktas tarp noro turėti pagrindą po kojomis, apibrėžtą būtį ir realaus neapibrėžtumo, būtinumo rinktis kiekvienoje gyvenimo situacijoje. Laisvė taip pat neatskiriama nuo atsakomybės. Kaip sakė vienas filosofas, atsakomybė yra laisvės kūdikis ir nėra jokių apsaugojimo priemonių nuo to. Tai kita žmogui nelengva jo laisvės pusė. Būdami iš esmės laisvi, mes privalome priimti atsakomybę už savo gyvenimo kryptį, už savo likimo kūrimą. Visa tai yra nuolatinio nerimo šaltinis. Egzistencinėje terapijoje siekiama padėti klientui suvokti laisvės kainą ir būdus, kuriais jis bando bėgti nuo laisvės, o kartu ir nuo atsakomybės.

Svarbi žmogaus gyvenimo dalis yra egzistencinės izoliacijos išgyvenimas. Tai ne vienatvė, kaip izoliacija nuo žmonių, o greičiau fundamentali izoliacija nuo pasaulio ir visa, kas jame yra. Nesvarbu, turime mes artimų žmonių ar ne – visada išlieka paskutinė neperžengiama praraja – ateiname į gyvenimą vieni ir vieni jį paliekame. Žmogus jaučiasi iš esmės izoliuotas, kai suvokia, jog jo gyvenimo tikslai ir siekiai unikalūs, jog gyvenimo prasmė – tai unikali jo gyvenimo prasmė, kurią reikia atrasti, pagaliau tik egzistencinėje vienatvėje žmogus kartais renkasi tarp gyvenimo ir mirties. Tai yra egzistencinio konflikto, susijusio su vienatve, esmė – įtampa tarp absoliučios izoliacijos įsisąmoninimo ir siekimo būti su kuo nors, jaustis didesnės visumos dalimi, saugiai. Egzistencinėje terapijoje siekiama padėti žmogui subtiliau suprasti egzistencinės izoliacijos jausmą, priimti jį, suprasti, kad brandūs santykiai su kitu žmogumi neįmanomi, jeigu siekiama vien bėgti nuo vienatvės, užpildyti gyvenimą paviršutinišku bendravimu ir santykiais.

Ketvirtoji egzistencinė duotybė – b e p r a s m y b ė. Dažnam žmogui iškyla klausimas – jeigu mes patys turime kurti savo pasaulį, jeigu esame iš esmės vieniši, jeigu turime mirti, tai kokią prasmę turi gyvenimas, kodėl gyvename ir privalome gyventi? Egzistencinėje terapijoje žmogui iškeliama ir daug kitų klausimų, skatinančių atkreipti dėmesį į jo gyvenimo įprasminimą – ar žinote, ko norite gyvenime? jeigu tame daug neiškumo, ką darote, kad atsakymas į

šį klausimą taptų aiškesnis? Ar jus patenkina tai, kas dabar esate ir kuo tampate? Ką darote, kad taptumėte panašesnis į tą, kokiū norite būti? ir t. t. Kitaip tariant, kylantis šia prasme egzistencinis konfliktas sprendžiamas kaip prasmės ieškančio žmogaus, „įmesto“ į prasmės neturintį pasaulį, dilema.

Ką būtų galima laikyti egzistencinės terapijos rezultatu? Apskritai ji būtų galima apibūdinti kaip gebėjimą iš praeities duotybių formuoti priimtina dabartį, kartu kuriant galimybes ateičiai, t. y. gebėjimą gyventi nenutrūkstamoje laiko tėkmėje. Egzistencinė terapija padeda atsisakyti iliuzinių vilčių į ramų ir tobulą gyvenimą ir moko žvelgti į gyvenimą kaip į nuolatinį iššūkį.

Baigti norėčiau citata iš žymaus amerikiečių psichologo G. Alporto (1969) svarstymų apie egzistencinę psichologiją: „Egzistencializmas pagilina sąvokas, apibrėžiančias žmogaus būties sąlygas. Tuo jis skina kelią žmonijos psichologijai. Norėčiau paaiškinti, ką turiu galvoje. Žmones, visą žmoniją vienija daugelis dalykų. Žmonės gimsta iš motinos ir tėvo. Jie siekia tam tikrų biologinių tikslų, bet jie siekia ir kitokių tikslų, reikalaujančių atrasti savąjį identiškumą, prisiimti atsakomybę, įprasminti gyvenimą. Žmonės myli ir savaip atgimsta savo vaikuose. Jie visada miršta vieni. Gyvendami jie patiria nerimą, priklausomybę, malonumus. Šie dalykai yra universalūs, bet psichologijai jie niekada per daug nerūpėjo. Todėl daugelis jos sąvokų ir metodų yra netinkami šių universalių dalykų analizei. Egzistencializmas mus kviečia kurti universalią žmonijos psichologiją”.

LITERATŪRA

Allport G. W. Comment on Earlier Chapters. // R. May (Ed.) Existential Psychology. N. Y.: McGraw-Hill, 1969. P. 93–98.

Bugental J. F. T. The Search for Authenticity: An Existential – Analytical Approach to Psychotherapy. N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1965.

Van Deurzen-Smith E. *Existential Counseling in Practice*. London: Sage Publications, 1988.

Laing R. D., Esterson A. *Sanity, Madness, and the Family*. London: Tavistock, 1964.

Maes C. *Lectures: Introduction to Phenomenological Psychotherapy*. Pittsburgh: Duquesne University, 1972.

May R. *Contributions of existential psychotherapy*. // R. May, E. Angel, H. F. Ellenberg (Eds.) *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*. N. Y.: Basic Books. 1958. P. 76–91.

May R. *The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology*. N. Y.: Norton, 1986.

Moss D. *Psychotherapy and Human Experience*. // R. S. Vale, S. Halling (Eds.) *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology: Exploring the Breadth of Human Experience*. N. Y.: Plenum Press, 1989. P. 193–213.

Spinelli E. *The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology*. London: Sage Publications, 1989.

Yalom Y. D. *Existential Psychotherapy*. N. Y.: Basic Books, 1980.

Zacher A. *The Attitude of the Therapist in an Anthropologically Oriented Psychotherapy, Against the Background of Other Concepts*. // K. E. Buhler, H. Weiss (Eds.) *Kommunikation und Perspektivitat: Beitrage zur Anthropologie aus Medizin und Geisteswissenschaften*. Wurzburg: Verlag Konigshausen und Neumann. 1985. P. 149–159.

**EXISTENTIAL PSYCHOLOGY AND THERAPY:
AN OUTLINE OF HUMAN BEING DILEMMAS**

R. Kočiūnas

S u m m a r y

The present article describes the main principles of existential psychology and its application to counseling and psychotherapy. The key philosophical reference points of existential psychology and therapy are formulated here.

When we speak about the novelty of existential psychology we should mention first of all the idea of the total, indissoluble interrelationship of the individual and his/her world. Each individual and his/her world are said to coconstitute one another. Existential psychology posits after L. Binswanger three different planes of the world that characterize our life as Being-in-the-world: (1) Umwelt – the surrounding world; (2) Mitwelt – the world of other people and relations with them; (3) Eigenwelt – our own world and our relations to ourselves. Another important principle of existential psychology is understanding the individual and his/her life in view of his/her intrinsic ontological characteristics. The main characteristics are finiteness of life (death), anxiety, and guilt.

From its very beginnings, existential psychology was not only theoretization about the understanding of men, but as a practice of psychotherapy (existential analysis, Daseinanalysis, existential therapy, logotherapy, etc.). The main goal of existential therapy is to help the individual who is looking for help to experience his/her existence as real, authentic, as Being-in-the-world with certain potentialities and certain limitations. Existential therapy is oriented namely towards three main features of authentic existence: (1) towards full awareness of the present situation; (2) towards the choice of how to live in this present situation; and (3) towards accepting responsibility for one's decision. Concerning the work of existential therapists, there are some principle points: the basic attitude of the therapist; the understanding of the client; the relationship between the therapists and the client; encouraging the client to under take real actions in his/her life. Existential therapy differs from other trends, not because it has some specific techniques and methods, but because it perceives and understands the clients' problems in a specific, existential context, with a specific, existential attitude. In practice, existential therapy deals with the main, inevitable questions of human existence, with existential dilemmas or, what was called by J. Yalom, existential gives or concerns. They are death, freedom, isolation, and meaninglessness. Encounters with them constitute the essence of existential dynamic conflicts. They are the main themes in existential therapy and they createting the context of discussing concrete problems of clients.