

## ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПАРАДИГМАТА НА ХУМАНИСТИЧНАТА ПСИХОЛОГИЯ И ЕКЗИСТЕНЦИАЛНАТА ПСИХОТЕРАПИЯ

Росица Георгиева\*, Николай Бавро

*Чрез създаване и налагане на общи норми, стандарти и модели за добър живот и психично благополучие хората могат да бъдат унифицирани, манипулирани и експлоатирани. Хуманистичната психология и екзистенциална психотерапия признават уникалността на субективната реалност и правото на всеки да твори и отстоява концепцията си за жизнено благополучие. Дискутиран е психоаналитичният принцип на удоволствието и хомеостаза като неадекватен за надбиологичните нива на функциониране на човека. В екзистенциалната парадигма тези нива се разбират като най-съществени за човешката природа. Те определят характера и вектора на ежедневно благополучие, силата и величието на справянето с екстраординарните и трагични събития в живота.*

Психичното благополучие на съвременния човек е тема с остра актуалност, привличаща вниманието и на специалистите в областта на психологията и психиатрията. Това е породено от очевидния и тревожен факт, че достигането на все по-високи равнища на материално и социално благодеяние не водят еднозначно до вътрешно благополучие или, иначе казано, до щастие. Подобна тенденция се разглежда като индикативна в обществото, заинтересовано и загрижено за психичното здраве и благополучието на своите граждани. Друг е въпросът дали тази загриженост не е по-скоро декларативна и може ли реално да бъде сред първостепенните в условията на задълбочаваща се глобална финансово-икономическа криза.

Научната и приложната психология днес са изправени пред нелеката задача както да констатират степента, качеството и кроскултурните различия в психичното благополучие на хора с различен социален, национален и психичен статус, така и да бъдат в помощ на тези, които се опитват да го повишат. В случая се изхожда от презумпцията за високата социална жела-

---

\* Н.с. I ст. д-р Росица Георгиева – Институт по психология при Българската академия на науките.  
Адрес за контакти: [rositu2002@yahoo.co.uk](mailto:rositu2002@yahoo.co.uk)

телност на благополучието и възможността за постигането му с различни индивидуални и социални средства и инициативи. В недалечното ни историческо минало на тази схема бяха подчинени пропагандистките социалистически послания за всеобщо благоденствие. Днес понятието психично благополучие в психологичната литература се използва като синоним на американското „well-being“, приемано като универсален еталон за съвременно човешко щастие.

Хуманистичната психология възниква в Америка в средата на ХХ в. като антитеза на доминиращата тогава в американската научна психология бихевиористична парадигма и признаваната за най-авторитетна в психотерапевтичната практика теория на Зигмунд Фройд. Тя се противопоставя на налагания възглед, че човекът е подчинен на инстинктивната си природа, което позволява чрез нея той да бъде успешно манипулиран, контролиран и експлоатиран. Лостовите за управление и подчинение на хората чрез ценностите на потребителското и кариерно ориентираното западно общество са добре познати и широко използвани. В условията на глобалната финансово-икономическа криза те, уви, все по-убедително ще доказват своята сила и ефективност.

Екзистенциалната психотерапия се заражда в Европа и има различни от хуманистичната психология културни и теоретични предпоставки. Обединяваща двете направления е тяхната феноменологична ориентация и несъгласието с редуционизма на обективистичния научен и психоаналитичния терапевтичен подход към човека. Основателят на екзистенциалната психотерапия, швейцарският психиатър Людвиг Бинсвангер, определя себе си като ученик, но не и последовател на Фройд. Въпреки че двамата са свързани с тясно сътрудничество и дългогодишна дружба, Бинсвангер се разграничава от учителя си, като заявява: „Фройд ни показва, че човекът има инстинкти. време е да си припомним, че той има и Дух“ (Бинсвангер, Л., 1993).

В тази фраза се съдържа главната отличителна разлика между психоаналитичния и екзистенциално-хуманистичния възглед за човека. Първият разкрива силата и ролята на подсъзнателните импулси в неговата природа и е част от т.нар. „дълбинна психология“, вторият подчетава позитивните намерения и стремежи у човека и според мнението на Виктор Франкъл симетрично може да бъде определен като „вършинна психология“. Последната се отличава с интереса към „надпсихичните“ – ноогени, трансцендентни, духовни преживявания и същност на човека. Смятаме, че този аспект от разбирането за човека в хуманистичната психология и екзистенциалната психотерапия е необходим при разглеждането и анализа на различните форми на психично благополучие. Изводите в тази парадигма не се основават на изследване на големи извадки, а на феноменологията на „личните жизнени светове“, т.е. на уникалната реалност на индивидуалното човешко съществуване.

Класическата екзистенциална психотерапия на Л. Бинсвангер, известна още като *Dasain-analis*, използва за описанието на тази реалност и нейните мащаби философските идеи на Мартин Хайдегер. В тях човекът се