

บทที่ 9

จิตวิทยาเอ็กซิสเตนเชียล (Existential Psychology)

เนื้อหา

- แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเอ็กซิสเตนเชียล
- แนวคิดของโซเรน เคริกการ์ด (Soren Kierkegaard) และอื่น ๆ
- แนวคิดของลุดวิก บิงสวานเจอร์ (Ludwig Binswanger)
- แนวคิดของเมดาร์ด บอส (Medard Boss)
- แนวคิดของโรลโลว์ เมย์ (Rollo May) และอื่น ๆ
- ความเหมือนและความแตกต่างของจิตวิทยาเอ็กซิสเตนเชียล และจิตวิทยามนุษยนิยม

จิตวิทยาเอ็กซิสเตนเชียล (Existential Psychology)

จิตวิทยาเอ็กซิสเตนเชียล จะเหมือนกับกลุ่มจิตวิทยามนุษยนิยมที่ยังไม่ได้เป็นระบบแต่ถูกมองในฐานะที่มีการเคลื่อนไหวจัดว่าเป็นแนวคิดที่ 3 ของจิตวิทยา จิตวิทยาเอ็กซิสเตนเชียลเกิดขึ้นครั้งแรกในยุโรป และเผยแพร่มายังอเมริกา แนวคิดนี้พัฒนาขึ้นจากการที่ต้องการต่อต้านกลุ่มพฤติกรรมนิยมซึ่งเน้นการทดลองกับมนุษย์ ซึ่งทำให้มนุษย์ถูกมองเหมือนเป็นเครื่องจักรที่เป็นผลจากการเชื่อมโยงของปฏิกิริยาจากการวางเงื่อนไข (Conditioned) และการไม่วางเงื่อนไข (unconditioned) ในความเห็นของกลุ่มเอ็กซิสเตนเชียลเห็นว่าถึงเวลาที่จิตวิทยาควรที่จะศึกษาในสิ่งใหม่ในการมองหรือศึกษา “มนุษย์”

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเอ็กซิสเตนเชียล

แนวคิดของเอ็กซิสเตนเชียลเริ่มขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 และ 2 จากแนวคิดของ มาร์ติน ไฮเดกเงอร์ (Martin Heidegger) และคาร์ล จาสเปอร์ (Karl Jaspers) ในเยอรมัน และการ์เบรียล มาเซล (Gabriel Marcel) จอง-ปอล ซาตตร์ (Jean – Paul Sartre) และคนอื่น ๆ ในฝรั่งเศส แนวคิดของกลุ่มเอ็กซิสเตนเชียลค่อนข้างสลับซับซ้อน แต่มีความคิดหนึ่งที่ทำให้กลุ่มนี้รวมเข้าด้วยกัน คือ “existence” ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ส่วนประกอบของสิ่งของต่าง ๆ แต่เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับ “human existence” ถ้านึกย้อนถึง จอห์น ร็อบบ์ ซึ่งพูดถึงธรรมชาติและคุณภาพของสิ่งต่าง ๆ ในโลกซึ่งเป็นการให้ความสนใจกับสิ่งนั้น (essence) ทำให้สิ่งนั้นเป็น

ในปี ค.ศ.1958 หนังสือ “Existence” เขียนโดย โรลโร้ เมย์ (Rollo May) เออร์เนส แองเจิล (Ernest Angel) และ เฮนรี เอฟ แอลเลนเบอร์เกอร์ (Henrie F. Ellenberger) ซึ่งเป็นหนังสือที่แนะนำแนวคิดเอ็กซิสเตนเชียลของยุโรปสู่นักจิตวิทยาชาวอเมริกันซึ่งความหมายของเอ็กซิสเตนเชียล เป็นสิ่งที่ยากที่จะให้คำจำกัดความ แต่ในพจนานุกรมฉบับ Oxford English Dictionary (ค.ศ.1989) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “a doctrine that concentrates on the existence of the individual, who, being free and responsible, is held to be what he makes himself.” และได้มีการสรุปแนวคิดของกลุ่มเอ็กซิสเตนเชียล โดยมี แมรี วอร์น็อค (Mary Warnock ค.ศ. 1970) ว่ากลุ่มเอ็กซิสเตนเชียล คือกลุ่มที่สนใจในเรื่อง “ความเป็นอิสระของมนุษย์” (human freedom) คือการที่มนุษย์มีอิสระที่จะเลือกที่จะกระทำการต่างๆ ด้วยตนเอง ไม่แต่เฉพาะในโอกาสพิเศษต่าง ๆ เท่านั้นแต่มนุษย์เป็นผู้รู้ว่าสิ่งใดมีค่า และจะมีชีวิตอยู่อย่างไรด้วย นั่นคือมนุษย์ไม่ใช่แต่การมีธรรมชาติที่เป็นอิสระแต่ต้องศึกษาความเป็นอิสระนั้นและฝึกที่จะปฏิบัติด้วย

โซเรน เคิร์กการ์ด (Søren Kierkegaard) จากหนังสือ Either/ Or ได้กล่าวถึงทางเลือก 2 ทางของการมีชีวิตไว้ว่า คือ

1. The aesthetic คือ เรื่องของศิลปะความสวยงาม
2. The ethical คือเรื่องของศีลธรรม

The aesthetic ไม่ใช่แต่เรื่องศิลปะ ความสวยงามเท่านั้น แต่รวมถึงการหาวิธีการต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อนของความสุข สนุกสนาน

The ethical คือเรื่องของการมีชีวิตอยู่ด้วยความเข้มงวดของศีลธรรมซึ่งอยู่เหนือการใช้ชีวิตแบบ aesthetic ซึ่งทั้ง 2 อย่างนี้ต่างมีเหตุผลพอ ๆ กัน ในการเลือกนั้นไม่มีการกำหนดว่าจะใช้ชีวิตแบบใด เพราะไม่มีเหตุผลของเรื่องใดเหนืออีกเรื่อง และในที่สุดการเลือกนั้นเป็นของคน ๆ นั้น สรุปได้ว่าการกระทำใด ๆ มนุษย์เป็นผู้เลือก

เฟรดดริค ไนท์เซ่ (Friedrich Nietzsche ค.ศ.1844-1908)

ทุกคนมีความปรารถนาที่จะมีอำนาจ ความรู้เป็นเครื่องมือสู่อำนาจ (Knowledge works as a tool of power) แต่ละคนมีอิสระในการเลือกเพื่อไปสู่ความจริงของการที่แต่ละคนต้องการมีอำนาจ ประสพการณ์ทั้งหมดจะเป็นตัวสะท้อนให้เห็นถึงความปรารถนาเพื่ออำนาจ เพราะฉะนั้นประสพการณ์ทุกอย่าง เป็นสิ่งทำให้เกิดคุณค่าในการตัดสิน (value judgment) และคุณค่าในการตัดสินแต่ละชนิดไม่ได้มีสิ่งใดเหนือกว่าสิ่งใด

จอง-ปอล ซาแตร์ (Jean-Paul Sartre ค.ศ.1905-1980)

หนังสือ Being and Nothingness (ค.ศ.1943) ได้กล่าวไว้ว่า

1. มนุษย์และการมีชีวิตในโลกไม่ได้มีความหมายอะไรไม่มีเหตุผลเลยว่าทำไมโลกและมนุษย์ควรที่จะเกิด

2. จิตสำนึก (consciousness) เป็นพื้นฐานของความจริง และเป็นสิ่งซึ่งไม่สามารถเข้าใจได้ถ้ามองถึงที่มาและความต่อเนื่องที่มีมา ถ้ามนุษย์พยายามที่จะหนีออกจากความเป็นอิสระสิ่งที่จะเหลืออยู่คือความวิตกกังวลและความผิดหวัง (anxiety and despair)

3. ปรัชญาของ เอ็กซีสเตนเชียล คือการให้ความสนใจกับมนุษย์ และปัญหาเฉพาะของการเกิดขึ้นของมนุษย์ มนุษย์จะแบ่งปัน ความขัดแย้งใจ ความหวาดกลัวและความวิตกกังวลกัน มนุษย์จะระมัดระวังกับชีวิตของตนเองและอะไรจะเกิดขึ้นถ้าไปถึงสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน แนวคิดนี้ไม่ใช่เรื่องของวัตถุนิยมหรือปฏิบัติได้หรือมีเหตุผลแต่เป็นการเน้นหรือให้ความสำคัญแก่มนุษย์ในด้านที่มนุษย์มีประสบการณ์ของตนเองซึ่งเป็นสิ่งที่ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล (Subjective experience)

หลักการพื้นฐานของจิตวิทยาเอ็กซีสเตนเชียล

1. จิตวิทยาเอ็กซีสเตนเชียลมองมนุษย์ในฐานะแต่ละบุคคลที่เกิดขึ้นมาในโลกในฐานะ being-in-the-world

2. คนแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะภายในของตนเองซึ่งได้มาจากการรับรู้ การประเมินสิ่งที่อยู่ภายนอกด้วยตนเองมนุษย์มีลักษณะเฉพาะซึ่งไม่มีสายพันธุ์อื่นใดเหมือน

3. จุดมุ่งหมายของจิตวิทยาเอ็กซีสเตนเชียล คือการพยายามเข้าใจ มนุษย์ในฐานะที่เป็นจริงทั้งหมดของคน ๆ นั้น ในการแก้ปัญหาจะแก้ปัญหาของแต่ละคนมากกว่าที่จะแข่งขันกับคนอื่น ๆ ทั้งหมด

4. จิตวิทยาเอ็กซีสเตนเชียล จะสนใจกับจิตสำนึกของมนุษย์ ความรู้สึก อารมณ์ และประสบการณ์ของคน ๆ นั้น ในฐานะที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ ที่อยู่ในโลก แต่ที่สที่สุดคือเพื่อเข้าใจธรรมชาติที่สมบูรณ์ของมนุษย์

5. จิตวิทยาเอ็กซีสเตนเชียล ให้ความสนใจกับเรื่องของมนุษย์ ในความสัมพันธ์ของแต่ละคน คุณค่าของความเป็นมนุษย์ ความหมายของชีวิต ความเจ็บปวด ความวิตกกังวลและความตาย

6. นอกจากนี้แล้วจิตวิทยาเอ็กซีสเตนเชียล ยังสนใจอย่างลึกซึ้งกับบุคลิกภาพ การทำจิตบำบัดและการให้คำปรึกษา

7. มนุษย์มีอิสระที่จะเลือก ดังนั้นมนุษย์จะต้องรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ไม่จำเป็นต้องเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมของสิ่งแวดล้อม แต่มนุษย์เองเป็นผู้ตัดสินใจว่าจะทำอะไรจะทำ และอะไรที่จะไม่ทำ จิตวิทยาเอ็กซีสเทนเชียลปฏิเสธอะไรก็ตามที่เป็นอิทธิพลจากภายนอก

วิธีการ (Methodology)

เหมือนกับจิตวิทยามนุษยนิยม คือไม่ใช้การทดลองวิธีการที่ใช้คือ การวิเคราะห์ความจริง (Phenomenological technique) ซึ่งจะรวมถึงการอธิบายประสบการณ์ ธรรมชาติของจิตสำนึกและความจริงทั้งหลาย วิธีการที่จะอธิบายประสบการณ์ทั้งหมด ความคิด หรือความรู้สึก Phenomenological technique จะแบ่งเป็น 3 อย่าง คือ

1. ความเข้าใจ (intuiting)
2. การวิเคราะห์ (analyzing)
3. การอธิบาย (describing)

ความเข้าใจ คือ เข้าใจปรากฏการณ์ของจิตสำนึกของคน ๆ นั้น

การวิเคราะห์ จะสนใจวิเคราะห์เรื่องราวต่าง ๆ ของจิตสำนึกและความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น ๆ

การอธิบาย – จะใช้ภาษาในการอธิบายเพื่อทำให้คน ๆ อื่นเกิดความเข้าใจ

ผู้ที่วิเคราะห์ จะวิเคราะห์จากรายงานที่เขียนไว้ (Verbal Reports)

ลุดวิก บิงสวานเจอร์ (Ludwig Binswanger ค.ศ.1881-1966)

เป็นบุคคลสำคัญของจิตวิทยาเอ็กซีสเทนเชียลโดยได้นำเอาความคิดเกี่ยวกับเอ็กซีสเทนเชียลไปประยุกต์ใช้กับการทำจิตบำบัด หนังสือที่สำคัญได้แก่ Being-in-the-World และ Selected Papers เหมือนกับเอ็กซีสเทนเชียล คนอื่นๆ คือ ปฏิเสธแนวคิดของ Positivism Determinism และ Materialism บิงสวานเจอร์ คิดว่า มนุษย์ไม่ได้เป็นผลผลิตของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม มนุษย์มีอิสระในการเลือก หรือใช้คำว่า “free will” และมนุษย์ต้องรับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง มนุษย์เป็นคนที่ตัดสินใจว่าจะทำหรือไม่ทำอะไร (would or would not do) การมีอิสระในการเลือก หมายถึง การที่มนุษย์จะต้องรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นในที่สุดด้วย

Being-in-the-World (Daesin) เป็นหัวใจสำคัญของเอ็กซีสเทนเชียล ซึ่งหมายถึง “to be there” มนุษย์ไม่ได้มีชีวิตที่แยกออกจากโลก และโลกไม่ได้แยกออกจากมนุษย์ เพราะฉะนั้นไม่มีช่องว่าง (gap) ที่จะแยกมนุษย์ออกจากสิ่งต่าง ๆ ในโลก

Being-in-the-World เป็นทั้งหมดของชีวิตมนุษย์ซึ่งไม่แยกออกจากโลก และมนุษย์สามารถที่จะรู้สึกการเป็น full possibilities of their being ถ้ามนุษย์ยอมให้คนอื่นมีอิทธิพล หรือว่าสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อมนุษย์เองแล้ว ชีวิตของคน ๆ นั้น จะไม่แท้ ไม่จริง หรือเชื่อถือไม่ได้ (unauthentic) มนุษย์จะพัฒนารูปแบบโลกของตนเอง (world designs) ซึ่งเป็น

Singular คือคนที่อาศัยอยู่ตัวคนเดียว อยู่ได้โดยตนเองซึ่งจะพัฒนาไปสู่การเป็นคนโดดเดี่ยว (loner)

dual อยู่ได้ด้วยคนสองคนที่มีความรัก คือ “ฉัน” และ “เธอ” แล้วกลายเป็น “เรา”

plural อยู่ในโลกของคนที่มีปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งจะรวมถึง การแข่งขัน การต่อสู้ และความขัดแย้ง

anonymity คนที่ไม่มีใครสังเกตเห็นได้ (A person who get lost in a crowd)

นอกจากนี้แล้ว being-in-the-world ยังประกอบด้วย ความจริง 3 อย่าง คือ

1. กายภาพหรือสิ่งแวดล้อม (Physical)
2. สิ่งแวดล้อมของคน ๆ นั้น (human environment)
3. คน ๆ นั้น (person)

มนุษย์ยังต้องการหรือปรารถนาที่จะ go-beyond-the world ซึ่งไม่ได้หมายถึงโลกอื่น แต่หมายถึง การคิดถึง “อนาคต”

บิงสแวนเจอร์ ยังได้พูดถึงการเกิดขึ้นที่แท้แน่นอน (Authetic) และความไม่แน่นอน (Unauthetic existence)

Authetic existence การที่ไปสู่ความเป็นไปได้ของอนาคต

Unauthetic existence การที่จะถูกข่มงวดกดขี่จนถึงโอกาสที่จะเป็นไปได้ หรือการถูกควบคุมโดยสิ่งแวดล้อมของคน ๆ นั้น แน่แน่นอนว่ามนุษย์มีสิทธิ หรืออิสระ ที่จะเลือกว่าชนิดใดของชีวิตที่คนต้องการ

ถึงแม้ว่าบิงสแวนเจอร์จะไม่ยอมรับเรื่องของพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม แต่บอกว่ารูปแบบของเด็กทารกจะต่างจากของเด็กและผู้ใหญ่ โดยใช้คำว่า “becoming” เป็นคำสำคัญในการพัฒนาการของมนุษย์ ซึ่งหมายถึงการเป็นอะไรที่มากกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนั้น (becoming something more than what one was at the moment) การเปลี่ยนแปลงของชีวิต จะทำให้มีโอกาสที่จะเป็นสิ่งใหม่หรือดีกว่า (becoming new or better) ถ้าคนปฏิเสธที่จะพัฒนา (become) ก็จะกลายเป็นคนที่หยุดอยู่กับที่ (static) หรือ ชงักงัน (fixated) คนที่เป็นโรคประสาท หรือโรคจิตคือ ที่คนที่ปฏิเสธที่จะเจริญเติบโต (grow) หรือ becoming

เมตาร์ด บอส (Medard Boss ค.ศ.1903 -)

เช่นเดียวกับบิงสแวนเจอร์ บอสเป็นคนสวิส สำเร็จการศึกษาทางการแพทย์ บอสไม่ได้พูดถึงรูปแบบของชีวิต (mode of existence) หรือ being-in-the world แต่อธิบายลักษณะของมนุษย์ ซึ่งเรียกว่า **essentials** ซึ่งจะประกอบไปด้วย

1. Spatiality มีช่องว่างที่จะเปิดรับหรือไม่รับบุคคลอื่น (แต่ไม่ได้หมายถึงพื้นที่ทางกายภาพ) คนบางคนอาจมีความรู้สึกใกล้ชิดกันเพื่อนซึ่งอยู่ห่างออกไป 1000 กิโลเมตรมากกว่าเพื่อนบ้าน

2. Temporality ไม่ใช่เป็นเรื่องของการวัดด้วยนาฬิกา หรือจากปฏิทิน แต่หมายถึงการมีเวลา หรือไม่มีเวลาในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น บางคนอาจพูดว่า “ฉันมีเวลานาทีเดียว” อีกคนอาจจะบอกว่า “ฉันมีเวลาทุกเวลาในโลกนี้”

3. Bodyhood ไม่ได้เน้นจำกัดอยู่ที่ร่างกายของมนุษย์เท่านั้น แต่หมายถึงความสัมพันธ์กับโลกด้วย คนอาจจะชี้นิ้วไปยังคนอื่น ซึ่งจากการชี้นิ้วนี้อาจนำไปสู่เรื่องทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

4. Sharing มนุษย์จะแบ่งปันโลกกับคนอื่น ๆ

5. Mood (หรือ Attunement) การที่มนุษย์จะรับรู้โลกขึ้นอยู่กับอารมณ์ในขณะนั้น คนที่มีความสุขจะปรับตัวกับเพื่อนหรือคนที่สิ้นหวังสามารถที่จะเปลี่ยนโลกที่สว่างไสวให้กลายเป็นมืดได้

บอส เน้น “becoming” ว่าเป็นกระบวนการของการที่มีบางสิ่งบางอย่างใหม่ เมื่อสามารถเติมเต็มศักยภาพก็สามารถที่จะเติมเต็มโอกาสของการอยู่ในโลก คือ being-in-the world เมื่อมีอิสระจะสามารถที่จะเปลี่ยนหรือเติบโต (growing) บางคนหยุดหรือปฏิเสธ การเติบโต แต่สามารถที่จะเปลี่ยนทิศทางของชีวิตไปสู่การเติมเต็มศักยภาพของตนเอง

Daesinanalysis of Dreams : การวิเคราะห์ความฝัน สำหรับความฝัน บอส ถือว่าเป็นรูปแบบของการ being-in-the-world ซึ่งได้แก่

1. ความฝันคือการทำขึ้นมาใหม่ของรูปแบบการมีชีวิตในขณะตื่น

2. ความฝันทำให้เกิดความเข้าใจ Daesin (being-in-the world) ของชีวิตขณะตื่น

บอส ไม่เชื่อเรื่องของการแปลความหมายในรูปของสัญลักษณ์ตามแบบของจิตวิเคราะห์ที่ฟรอยด์หรือจุงใช้ บอสเชื่อว่าความฝันอาจมีความหมายมากกว่า 1 อย่าง ซึ่งสามารถที่จะรู้ได้จากการถามคนที่ฝันดู ความฝันเป็นวิธีหนึ่งของการแสดงออกของรูปแบบของการเป็นอยู่ (mode being) ในคนที่มาทำจิตบำบัดอาจเปลี่ยนจากการไม่มีชีวิตที่แท้จริงไปสู่สิ่งที่แท้จริง การเปลี่ยนจะพบได้โดยนักจิตบำบัดในฐานะที่ใช้กระบวนการของการทำจิตบำบัด จากการ

โรลโล่ เมย์ (Rollo May ค.ศ.1909-1994)

เมย์ เป็นคนอเมริกัน หนังสือที่เมย์เขียนได้แก่

Existential Psychology (ค.ศ.1969) Love and Will (ค.ศ.1969) Man's Search for Himself (ค.ศ.1953)

เมย์ เน้นว่าความต้องการของมนุษย์ คือ Being-in-the-World (Daesin) เพราะมนุษย์ไม่สามารถที่จะแยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตมี 3 รูปแบบ ได้แก่

1. กายภาพและสรีรวิทยา (Physical and Physiological)
2. สังคมสิ่งแวดล้อมของคนอื่น (the social environment of other people)
3. ความสัมพันธ์ของมนุษย์ที่มีต่อธรรมชาติภายใน (human being is relationship to their inner nature)

การที่มนุษย์รู้สึกไม่มีตัวตน ทำให้เกิดความวิตกกังวล การที่มนุษย์ไม่สามารถเติมเต็มศักยภาพของตนเองได้เต็มที่จะทำให้เกิดความรู้สึกผิด ซึ่งทั้งความวิตกกังวลและรู้สึกผิดเป็นสิ่งธรรมดา แต่จะเป็นปัญหาถ้าไม่สามารถควบคุมได้

เมย์ เน้นความสามารถของบุคคลไปสู่ "will" ซึ่งรวมถึง กิจกรรมที่ปรารถนาจะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดที่จะเป็นไปได้ และการวางแผนสำหรับอนาคต และการไปถึงศักยภาพของคน ๆ นั้น **Love** เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วย 4 ส่วนคือ Sex eros philia และ agapé

Sex - เพศ

Eros - ความพยายามที่จะเป็นหนึ่งเดียวกับผู้อื่น

philia - ความสนใจในสวัสดิภาพของผู้อื่น

agapé - ความรักต่อมนุษยชาติ และยังรวมรูปแบบของความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตทั้ง 3 รูปแบบด้วย

วิกเตอร์ แฟรงค์ (Viktor Frankl)

แฟรงค์ (ค.ศ.1985) กล่าวว่า "คนสามารถที่จะรักษาวิญญาณของความเป็นอิสระ การไม่ขึ้นอยู่กับใครได้แม้แต่เมื่ออยู่ในสถานการณ์ร้ายแรงของความเครียดทั้งทางจิตใจและร่างกาย"

ธรรมชาติของคน

แต่ละคนเป็นหนึ่งเดียวไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใด : ร่างกาย หรือกายภาพ จิตใจหรือวิญญาณ

แฟรงค์ได้ใช้การทำจิตบำบัด ซึ่งเรียกว่า Logotherapy ซึ่งเน้นวิญญาณ (spiritual) วิญญาณ เป็นรูปแบบแรกจาก 3 รูปแบบของมนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้แยกมนุษย์ออกจากสัตว์

1. Self-consciousness ซึ่งเป็นสิ่งที่มาจาก Spiritual
2. Freedom คือ อิสระจากสัญชาติญาณ สิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ และสิ่งแวดล้อม
3. Responsibility แต่ละคนจะรับผิดชอบตัวเอง หรือต่อพระเจ้า

Logotherapy จะพยายามให้คนไข้ทราบหรือรับรู้ในการที่จะรับผิดชอบตัวเอง นั่นคือต้องปล่อยให้คนไข้ได้รู้ว่าอะไร เป็นอะไร ใครเป็นใคร ให้คนไข้ได้เข้าใจตนเองว่าตัวเองต้องรับผิดชอบเอง (Frankl, ค.ศ.1985) นั่นคือ การที่เอิกซ์ิสเตนเชิล มองว่า การเป็นมนุษย์หมายถึงการมีจิตสำนึก และความรับผิดชอบ (being human means being conscious and being responsible)

Existential Neurosis

บิง สแวนเจอร์ บอส และเมย์ ให้ความสนใจกับการทำจิตบำบัด การรักษาคนที่มีความผิดปกติทางจิต และจากผลของทฤษฎีเอิกซ์ิสเตนเชิล นักจิตวิทยาบางคนเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะบ่งบอกลักษณะของความผิดปกติทางจิตได้โดยเรียกว่า Existential neurosis จิตวิทยาเอิกซ์ิสเตนเชิล ได้แยกลักษณะความผิดปกติออกมาจากของ APA (DSM III-R) ซึ่งอธิบายครั้งแรกโดย แมดดี (Maddi ค.ศ.1967) ซึ่งมีลักษณะของคนที่เป็นโรคประสาทที่เรียกว่า depersonalization การสูญเสียการรับรู้การเป็นตัวของตัวเอง (a loss of self-identity) และความรู้สึกเฉื่อยชา ไม่สนใจ (apathy) ในด้านความคิดคนที่มีความรู้สึกเรื้อรัง กับการที่ไม่สามารถเชื่อในความจริง ขาดความสนใจในสิ่งที่ควรที่จะทำ ทางด้านอารมณ์จะมีความรู้สึกเบื่อชีวิต ซึ่งเป็นอาการเริ่มต้นของคนที่มีความรู้สึกเศร้าซึมโดยทั่วไปแล้ว existential neurosis เป็นผลมาจากความเครียดที่เพิ่มขึ้นตามเวลาที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงออกมาในรูปแบบของสังคมอุตสาหกรรม เครื่องจักรกล ซึ่งทำให้เสียความเป็นตัวของตัวเอง

ความเหมือน และความแตกต่างของจิตวิทยาเอิกซ์ิสเตนเชิล และจิตวิทยามนุษยนิยม ความเหมือน

1. แนวคิดมีลักษณะเป็นอัตนัย (subjective) เพราะพูดถึงสิ่งที่อยู่ภายในของมนุษย์ ประสบการณ์ มโนภาพ และความรู้สึก

2. ต่างใช้วิธีการวิเคราะห์ความจริง (Phenomenological Method) เพื่อการวิเคราะห์ประสบการณ์ภายใน

3. ต่างเน้นลักษณะเฉพาะและความเป็นปัจเจกบุคคล แต่ละคนแตกต่างกัน และมีสิทธิที่จะเผชิญกับโลกด้วยวิธีการของตนเอง

4. เชื่อในเรื่องของควมมีอิสระ (free will) และควมมีอิสระในการที่จะเลือกวิถีชีวิตของตนเอง และควมมีอิสระที่จะนำมาซึ่งควมรับผิดชอบในการสร้างสรรค์ชีวิตของตนเอง

5. สนใจจิตบำบัดและพฤติกรรมที่ผิดปกติ บุคลิกภาพที่ผิดปกติมาจากหลายสาเหตุ โดยเฉพาะเรื่องของการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งควมผิดปกติของการรับรู้เป็นสิ่งที่ขัดขวางการเจริญเติบโตทางจิตของมนุษย์ (human psychological growth)

ความแตกต่าง

1. จิตวิทยามนุษยนิยม เน้นความต้องการของมนุษย์โดยเฉพาะการต่อสู้เพื่อบรรลุ self actualization ขณะที่เอ็กซีสเทนเชิลให้ความสำคัญกับ being-in-the-world

2. จิตวิทยามนุษยนิยม เน้นศักยภาพที่ดีของมนุษย์ ซึ่งเป็นการมองโลกที่ดีมาก เมื่อคิดถึงธรรมชาติ อนาคตและศักยภาพของมนุษย์ ขณะที่เอ็กซีสเทนเชิลมองในแง่ร้ายมากกว่า เพราะเน้นในเรื่องความกลัว ความทุกข์ทรมาน ความเศร้าเสียใจซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของมนุษย์ และมองว่าควมมีอิสระอาจนำไปสู่ควมทุกข์ได้เท่า ๆ กับความสุข

3. จิตวิทยาเอ็กซีสเทนเชิล เน้น ชีวิตปัจจุบัน หรือ being-in-the world

4. ในเรื่องของแรงจูงใจ จิตวิทยามนุษยนิยมเน้นกระบวนการ self-actualization หรือ self-fulfillment แต่เอ็กซีสเทนเชิล เน้นเรื่องจิตวิญญาณ (Spiritual) เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้คนเรามีอิสระ มีความรับผิดชอบ และเกียรติยศ ทำให้มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง และมนุษย์เป็นคนที่จะหาเหตุผลจากการประสบกับปัญหา มีขีดจำกัดและการมีชีวิตที่สลบซับซ้อน

อาจกล่าวได้ว่ากลุ่มเอ็กซีสเทนเชิลให้ความสำคัญกับ

1. ความสนใจกับมนุษย์ และการที่มนุษย์เกี่ยวข้องกับสิ่งที่อยู่รอบตัว

2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป

3. เน้นกระบวนการด้านความคิด จิตสำนึก การตัดสินใจ

- เน้นการโต้แย้งด้วยเหตุผลระหว่างความเป็นไปได้กับความจริง

- เน้นการตัดสินใจ การวางแผน สัญลักษณ์ จินตนาการ และการตัดสินใจ

- เน้นวิธีการวิเคราะห์ความจริง แทนการใช้วิธีการทดลอง

4. เรื่องของ Being-in-the World เป็นเรื่องใหม่ของการพูดถึงความเป็นมนุษย์

5. พูดถึงเรื่องของการที่คนเราเก็บกดความกลัว ความตาย ทำให้เกิดแนวคิดและการทดลองใหม่ เพื่อไปสู่วิชาทางจิตวิทยาคือ death and dying ขึ้น

คำถามท้ายบท

1. จงกล่าวถึงหลักพื้นฐานและวิธีการ (method) ตามแนวคิดของจิตวิทยาเอ็กซีสแตนเชียล
2. อธิบายคำต่อไปนี้พร้อมยกตัวอย่างให้เข้าใจ
 - 2.1 being – in – the world
 - 2.2 free will
 - 2.3 Logotherapy
 - 2.4 essentials