

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ – НАЙТИ СОГЛАСИЕ С ЖИЗНЬЮ*

А. ЛЭНГЛЕ

*“Тот, кто спрашивает жизнь “Зачем?”,
выдержит почти любое “Как”.
(Ф. Ницше в формулировке В. Франкла)*

Экзистенциальный анализ (и логотерапия как его составная часть) – это психотерапевтический метод, осуществляемый преимущественно в вербально индуцированном процессе. С точки зрения методик и лежащей в их основе картины человека, ЭА – феноменологическая, персональная¹ психотерапия. Ее цель – помочь личности в том, чтобы она открыла в себе способность свободно (в духовном и эмоциональном смысле) и полно прожить свою жизнь, смогла выйти на аутентичные установки и актуализировать личную ответственность по отношению к собственной судьбе и миру. Экзистенциальный анализ применяется при психосоциальных, психосоматических и психически обусловленных эмоциональных и поведенческих нарушениях.

В центре экзистенциального анализа стоит понятие “экзистенция”, означающее наполненную смыслом, воплощаемую свободно и ответственно жизнь в создаваемом самим человеком мире, с которым он находится в отношениях взаимовлияния/взаимодействия и противоборства.

Одна из задач экзистенц-аналитической терапии – освобождение пациента от фиксаций, разного рода искажений и однобокости, от травматизаций, оказывающих влияние на его переживание и поведение. Психотерапевтический процесс осуществляется через феноменологический анализ эмоциональности – центра и вместилища

* Статья опубликована в журнале *FUNDAMENTA PSYCHIATRICA*, № 12, 1999, s. 139 – 146.

¹ Слово “персональная”, “личностная” в тексте лучше понимать как “ориентированная на проявление духовной сущности”. Дело в том, что немецкому “Person”, как и “personale”, в контексте экзистенциального анализа отводится место “третьего измерения” – духовного, наряду с двумя другими – психическим и соматическим (прим. перев.).

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ – НАЙТИ СОГЛАСИЕ С ЖИЗНЬЮ

переживаний. Работа с “задним” биографическим планом и эмпатическое присутствие психотерапевта способствуют пониманию, а также лучшему доступу к эмоциональности. Следующий шаг – анализ личностных установок и решений, благодаря чему пациент становится открытым тем содержаниям, целям, задачам и ценностям, в которых он чувствует свое аутентичное призвание.

История метода

Экзистенциальный анализ и его раздел – логотерапия были основаны в 20 – 30-е годы венским неврологом и психиатром Виктором Франклом (1905–1997) (*Frankl, 1938; 1994*). Он считается “третьей венской школой психотерапии” (*Hofstätter, 1957; Soucek, 1948*). Рано заинтересовавшись психоанализом, Франкл имел непосредственные контакты с Зигмундом Фрейдом. Однако психотерапевтическое образование он получил в школе индивидуальной психологии Альфреда Адлера. Здесь он нашел также своих прямых учителей – Освальда Шварца и Рудольфа Аллерса. Их влияние помогло Франклу открыть свою задачу, сопутствовавшую ему в течение всей его последующей жизни, – борьбу с *психологизмом* в психотерапии.

В центре его интересов стояло то, что он называл “специфически человеческим”, – духовность человека, находящая особое выражение в поиске смысла. Он не хотел допускать, чтобы эта специфически человеческая черта стала жертвой механистического редукционизма. Подобная позиция вскоре привела к конфликту с Альфредом Адлером, исключившим Франкла из Общества в 1927 году после выхода оттуда Шварца и Аллерса (*Längle, 1998; Titze, 1985*). В результате он стал усиленно изучать экзистенциальную философию и феноменологию Макса Шелера. Незадолго до депортации в концлагерь (1941/1942 гг.) Франкл создал своё главное произведение по экзистенциальному анализу и логотерапии (*Frankl, 1982*), которое, однако, там пропало.

Два с половиной года Франкл провёл в концлагерях, потеряв за это время практически всю свою семью. Он находил опору в трех вещах, которые наполняли его жизнь смыслом, помогая пережить ужас пребывания в лагере. Это – духовная связь с семьёй в соединении с надеждой на встречу; стремление, вопреки всему, восстановить пропавший труд по логотерапии и оставить его потомкам; наконец, глубокая религиозность. После войны Виктор Франкл описал те переживания, которые обрушиваются на человека в условиях концлагеря. Он последовательно проводит мысль, что смысл, обеспечивая духовными ориентирами и делая жизнь содержательной, дает человеку силы выжить даже в самых тяжких условиях. (*Frankl, 1977*).

Развивая логотерапию, Франкл первоначально видел в ней некое дополнение к психотерапии 30-х годов. По его замыслу, она должна была применяться в качестве метода, корректирующего психологизм других психотерапевтических методов (Längle, 1998). Однако одновременно его увлекала идея развития психотерапевтической антропологии и он все более погружался в изучение тех страданий, которые возникают из-за потери смысла. Ещё в 20-е годы он развил технику парадоксальной интенции, с помощью которой успешно излечивались разного рода страхи, благодаря чему эта техника нашла широкое международное признание. Логотерапия тех лет оперировала богатым арсеналом психиатрических знаний, и поначалу практиковалась почти исключительно психиатрами. Найдя опору в экзистенциально-аналитической антропологии, позволившей заново систематизировать эти знания, логотерапия обрела собственную специфику (Frankl, 1994; 1997; [1947] 1997). Не ограничиваясь этой работой, Франкл выступал с многочисленными докладами. Он получал приглашения с предложением прочитать циклы лекций примерно от 200 университетов всех континентов мира. 28 раз его удостоивали звания почётного доктора.

За последние 15 лет экзистенциальный подход в Западной Европе получил значительное методическое развитие, в основном благодаря усилиям Общества логотерапии и экзистенциального анализа г. Вены (GLE – *Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse*). Так что сегодня о нем можно говорить как о самостоятельном направлении в психотерапии. Этот переход от логотерапии как некоего “дополнения к традиционной психотерапии” к статусу самостоятельного психотерапевтического направления нашел отражение также и в смене названия: “экзистенциальный анализ” (Längle, 1993; Stumm, 1994).

Цель экзистенциального анализа

Экзистенция как специальный термин обозначает действительно состоявшуюся, “полную” или “целостную” жизнь. В понимании экзистенциального анализа “целостным” человек является не сам по себе и не сам из себя. “Целостен” он только там, где полностью отдаётся какому-то делу или целиком предан другому человеку” (Frankl, (1946) 1982, s.160). Данный акцент подчеркивает отличие экзистенциально-аналитического взгляда на человека от других представлений о нем, где экзистенциальное измерение не принимается во внимание или недооценивается.

Подобное понимание реальности человека определяет практические задачи экзистенциального анализа. В целом они сводятся к анализу обстоятельств жизни пациента как “прояснению, раскрытию” скрытых в ней ценных возможностей. Осуществление этих возможностей мы и

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ – НАЙТИ СОГЛАСИЕ С ЖИЗНЬЮ

называем “экзистенцией”. Цель анализа – помочь человеку научиться жить в состоянии внутреннего согласия с собственной жизнью (с “аффирмацией² жизни”). Теоретические разработки Франкла были подвергнуты трагическому испытанию во время его пребывания в концлагере, где он чудом избежал гибели (Frankl, 1977).

Образ человека

Человек как целостность характеризуется соединением трёх различных уровней бытия. Он является одновременно существом телесным, душевным и духовным (рис.1).

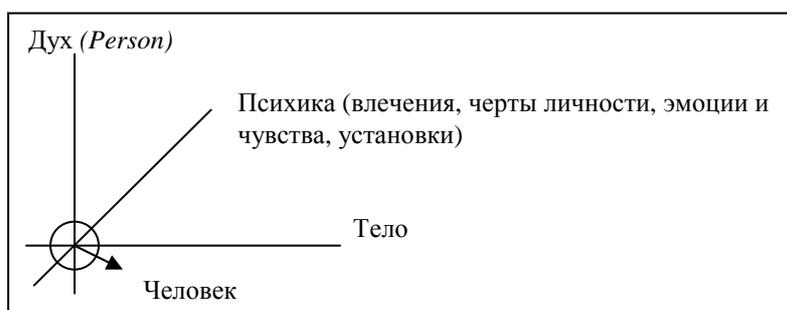


Рис. 1. Человек живёт “тремя путями”, которые хотя и образуют в нём неразрывное единство, но, тем не менее, представляют собой различные формы бытия: тело, психика и дух.

Эти три измерения находятся друг с другом в особых отношениях. С одной стороны, нельзя утверждать, что человек “со-стоит” из трёх измерений. Его единство гораздо в большей степени обусловлено тем, что духовное “противо-стоит” психофизическому (Frankl, 1990, s.176). С другой стороны, каждое из трёх измерений человеческого бытия имеет собственную динамику, и эти три типа динамики проявляются как разнонаправленные мотивационные силы (рис.2).

² Термин “аффирмация” не имеет точного аналога в русском языке. Оно означает согласие, но не пассивно-страдательное, не вынужденное, а согласие- подтверждение, согласие, исходящее от всего существа человека (прим. перев.).



Рис. 2. Динамические векторы человека на различных антропологических уровнях – модель, которая делает наглядной разницу в направленности мотиваций. Их несовпадение может приводить к напряженности и мотивационным конфликтам.

Как существо *физическое* человек стремится к поддержанию здоровья своего тела, причем это стремление регулируется его потребностями (например, в еде, питье, сне, сексуальных контактах, движении).

Как существу *психическому* ему важны ощущение витальной силы и переживание благополучия собственного тела. Он стремится к комфортным чувствам и отсутствию напряжения в соответствии с предрасположенностями своей личности. Осуществление этих стремлений воспринимается как удовольствие, неудача – как неудовольствие, напряжение, фрустрация.

Как существо *духовное* (Person) человек ищет смысл жизни, ценностную опору, веру, любовь, справедливость, свободу и пр.

В такого рода антропологии существенно восприятие человеком самого себя как “рулевого на психофизической лодке”, с которой он неразрывно связан. Другими словами, “духовно-экзистенциальное измерение” человека способно полемизировать с его телесно-душевым бытием. Иными словами, человек может отойти на известную дистанцию по отношению к самому себе (“самодистанцирование”, см.: (Frankl, 1990, s.234), что делает для него возможным некое общение с самим собой и определенное поведение по отношению к себе.

Такая “внутренняя открытость” человека по отношению к себе является одной из сторон духовного измерения, которое и составляет специфически человеческое начало. Другая сторона духовного измерения – “открытость миру” (Шелер). В мире человек познаёт и ощущает ценности, открывает для себя смысл ситуации, которому он может, в конце концов, полностью отдаться. Тем самым человек

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ – НАЙТИ СОГЛАСИЕ С ЖИЗНЬЮ

превосходит самого себя, т.е. преодолевает собственную замкнутость во внутреннем мире своих потребностей, желаний и напряжений (Франкл говорит в этой связи о “самотрансценденции” (1946), 1982, s.160). И тогда он становится открытым для диалога с миром (Längle, 1988, s.10 и далее).

Антропологическое основание психопатологии

Из взаимоотношений антропологических форм бытия вытекает практическое следствие. Нельзя по одному из них судить о других, поскольку они отличны друг от друга и разворачивают свою внутреннюю динамику независимо друг от друга. Если нечто на психическом уровне является приятным и желательным, то оно вовсе не обязательно “осмысленно, правильно, хорошо” на уровне духовном (рис. 3).

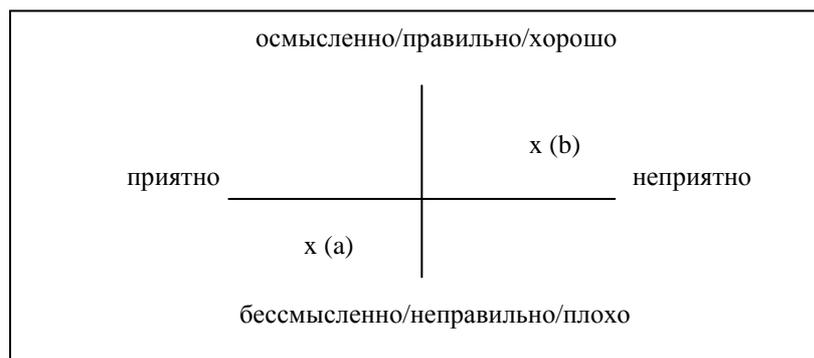


Рис. 3. Психическое и духовное переживания располагаются в разных измерениях. Их содержания не следует смешивать – приятное не всегда правильно (a), а осмысленное не всегда желательно и приятно (b) (по Франклу (1983)).

Психически больной человек в большей степени ориентируется на приятное (например, на то, что избавляет от страха, от напряжения), независимо от того, имеет ли это смысл (Frankl, 1997; (1947) 1997). Психически здоровый человек большее значение придает смыслу ситуации. Что-то может быть правильным и иметь смысл, несмотря на неприятные переживания (например, обсуждение конфликта с целью выяснения его содержания). Эту схему можно назвать “экзистенциально-аналитическим принципом желания и реальности”.

Учение о мотивации в экзистенциальном анализе

Человек как духовное существо движим, помимо телесных и психических мотивационных сил, также четырьмя фундаментальными духовно-экзистенциальными мотивами. Потребность в смысле В.Франкл выдвигает в качестве наиболее глубокой мотивации (*Frankl*, 1996; 1997). Современный экзистенциальный анализ называет еще три фундаментальных *духовных*³ условия, которые предшествуют мотивации смысла, являясь для человека самыми глубокими движущими силами.

1. Исходным движущим стимулом служит **основной, фундаментальный вопрос экзистенции**: Я – здесь, но могу ли я (как целостный человек) быть здесь? Есть ли у меня пространство, защита, опора для этого? Необходимое пространство, защиту и опору человек обретает в том случае, когда ощущает себя принятым, что, в свою очередь, и его самого делает способным к принятию. Таким образом, предпосылкой способности к принятию выступает уверенность в собственном существовании; пока ее нет, человеку приходится за нее бороться. – *Нарушение этого базисного экзистенциального условия приводит к страхам и образует психическую составляющую шизофрении.*

2. Человеком также движет **фундаментальный вопрос жизни**: Я живу, но нравится ли мне жить так, как я живу? Испытываю ли я полноту существования, обладаю ли временем для того, что считаю ценным? Жизнь как ценность человек переживает, прежде всего, благодаря вниманию к себе, через близость, любовь. Это позволяет ему открыться, чтобы он, в свою очередь, мог обратиться к другим (людям, вещам). Ощущение собственной жизни как ценности – предпосылка способности *повернуть* себя к другому. Жизнь как ценность переживается в глубоком чувстве: “хорошо, что я здесь” (“хорошо, что я есть”). Базисное чувство собственной ценности обуславливает способность чувствовать ценность другого. – *Недостаточность этого базисного чувства приводит к психическим патологиям, часто к депрессии.*

3. Человеком движет и **фундаментальный духовный вопрос**. Я есть я – но имею ли я право быть таким, как я есть? Пользуюсь ли я уважением у других и питаю ли к себе уважение сам? Уважение возникает как из принятия себя самим человеком, так и из признания его другими. Опять же, обладая собственным признанием, легче платить признанием другим людям. Предпосылкой способности к признанию

³ В тексте слову “духовные” соответствует немецкое “personale”, что дословно переводится как “соответствующее Person”, то есть соответствующее третьему измерению человеческой сущности (см. ранее).

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ – НАЙТИ СОГЛАСИЕ С ЖИЗНЬЮ

других служит уверенное разграничение своего собственного и того, что принадлежит другим. – Дефицит на этом уровне приводит к истерическому симптомокомплексу, а также к другим личностным нарушениям.

4. И, наконец, человеком движет **вопрос о смысле существования** (Frankl, 1979; 1983; 1996; 1997): Я здесь – но что *должно* из этого проистечь? Что нужно сегодня делать, чтобы моя жизнь была включена в осмысленную целостность? С чем большим, чем я сам(а), я связываю себя (вплоть до религиозных связей)? Для чего живу? – Человек постигает смысл благодаря делу, ценностному выбору, принадлежности к более крупным структурам, собственному развитию и религии (Frankl, 1979). Переживание смысла облегчает согласие с миром, и помогает находить и воплощать собственный личностный смысл в конкретных ситуациях. – *Непроявленность смысла существования приводит, прежде всего, к зависимостям.*

По отношению к процессу обретения экзистенциального смысла три предшествующие фундаментальные мотивации играют роль предпосылок. Такой же предпосылкой служит “призыв времени”.

Практика экзистенциального анализа

Поскольку жизнь протекает в настоящем времени, исходным моментом экзистенциального анализа является “актуальное”. Однако в центр терапевтической работы ставится созидание дальнейшей жизни, т.е. будущее. “No future” (“без будущего”) означает, что экзистенция заблокирована, – состояние, равносильное утрате доступа к жизни. В каких случаях и отчего это происходит?

а) Случается, что “груз прошлого” заслоняет собой настоящее. В таких случаях экзистенц-анализ использует биографический метод, который сводится к феноменологическому анализу оставшихся не преодоленными злочлукений прошлого (Kolbe, 1992). В отличие от психоанализа, экзистенциальный анализ не связывает себя с “археологией” человеческой жизни (Фрейд), ее историзмом, а, скорее, представляет собой анализ “в проекции настоящего и будущего”. Вместо систематического “прочёсывания” прошлого проясняются те области или темы жизни, с которыми связаны препятствия в настоящем. Прошлое страдание лишь до тех пор выступает предметом экзистенц-аналитической работы, пока оно остается помехой полноте жизни. Предметом анализа могут служить и определенные личностные установки, с которыми человеку никак не удастся расстаться, несмотря на то, что они уже “не укладываются в жизнь”, приводя к болезненным переживаниям.

б) Травмы и искажённые установки являются, однако, не единственной причиной неосуществленной жизни. Почти всегда

оказывается, что тот, кто ищет помощи у других и опирается на управление извне, не имеет полного представления о собственных способностях и реальных возможностях. В таких случаях задачей психотерапии становится поощрение человека к реализации личных способностей, а также работа с его чувствами (“Могу ли я им доверять?”), устремлениями (“Как я могу узнать, чего я хочу?”), его самопринятием и отношениями с самим собой.

в) Некоторым людям недостаёт совсем иного. Причина их страдания заключена не в их биографии или плохом знании собственных способностей/возможностей. То, чего им не хватает, – ответ на главный вопрос существования “Для чего?” Страдание вызвано отсутствием или утратой базовых ориентиров. У них может быть всё, что обеспечивает их жизнь, но не иметься того, ради чего стоило бы продолжать свое существование (сравни: {Frankl, 1997, s.12}). Общество с высоким уровнем благосостояния способствует страданию, обусловленному “экзистенциальным вакуумом” (Frankl, 1997a, s.10).

В случаях блокированной экзистенции мы, в ходе аналитического диалога, ищем то, что можно назвать “жизненным следом” человека, стремясь к высвобождению и поддержке собственного жизненного чувства пациента. Когда на первый план выходит поиск новых возможностей, необходимых для того, чтобы существование человека окрасилось понятным и приемлемым для него смыслом, анализ протекает в форме “логотерапии”. “Логос” в контексте этого термина означает именно “смысл”. Иными словами, логотерапия является не чем иным, как “*смыслоцентрированной психотерапией*” (Франкл). Сегодня мы рассматриваем логотерапию как специальный раздел экзистенциального анализа, связанный с именем Виктора Франкла (после войны он говорил о необходимости “врачебной заботы о душе”, “врачевании души”) и в наибольшей степени им разработанный (Frankl, (1946) 1982). Сила логотерапии с особой убедительностью проявляется в случаях тяжёлых и неустраняемых жизненных ситуаций (неизлечимые болезни, потери близких). Но велико ее значение и в профилактической работе, а также сферах, связанных с воспитанием. Таким образом, коротко можно резюмировать, что если в экзистенциальном анализе речь идёт о внутреннем согласии с собственной жизнью, подтверждении ее (“*аффирмации*”), то в логотерапии главное место отводится ее “осмысленному проживанию”.

Психопатогенез

Экзистенциальный анализ рассматривает человека в неразсторжимости его связей с жизненным окружением. Соответственно, и лечение мыслится на основе учета всей системы отношений личности с другими людьми и миром как таковым. Душевная болезнь в

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ – НАЙТИ СОГЛАСИЕ С ЖИЗНЬЮ

понимании экзистенциального анализа всегда является следствием частичной изоляции (нарушения состояний диалога и обмена). Состояние изоляции, как правило, бывает обусловлено абсолютизацией, т.е. обособлением и преувеличением отдельных, частных потребностей человека (например, фиксации на желании иметь партнёра или ребёнка). Когда психотерапия искусственно высвобождает человека из его жизненных связей (например, путём односторонней концентрации на каких-либо потребностях, чувствах, представлениях, мыслях), человеческое бытие, с точки зрения экзистенциального анализа, фальсифицируется. Как уже отмечалось выше, логотерапия изначально выступила против подобного редукционизма в психотерапии (см.: *Frankl*, (1946) 1982, s.26). Делом жизни Франкла была “регументация психотерапии” (*там же*, s.242), то есть возвращение ей “экзистенциального измерения”. Имеется в виду, что человек не сводим к телесности и психическим явлениям. Он, прежде всего, – духовное существо, способное к принятию решений, любви, ответственности. ... В самой глубине своей он хочет экзистенции: опоры, отношений, возможности быть самим собой, смысла (*Lingle*, 1997). И если это желание фрустрировано, то жизнь оборачивается разочарованием и пустотой.

Такой взгляд смещает все акценты в теории мотивации. В конечном счете, решающими факторами оказываются не сексуальность, или власть, или избегание напряжения. За всеми этими мотивами стоит собственно человеческое устремление. Теоретической базой мотивационного учения, развитого в рамках экзистенциального анализа, является экзистенциальная философия (*Frankl*, 1967; 1990; *Hofstätter*, 1957; *Soucek*, 1948; *Yalom*, 1980), прежде всего идеи Макса Шелера. Оно также обнаруживает большую близость к диалогической антропологии Карла Яспера и Мартина Бубера.

Практика экзистенциального анализа: пример

40-летняя одинокая женщина в течение многих лет страдает депрессией. “Я когда-нибудь, конечно, убью себя. Думаю, скоро. Всё бесполезно”.

Мы долго говорим об её отчаянии. При этом, на первый план выходит: “Всё бесполезно”. Она убеждена, что только то имеет смысл, что полезно. – Полезно для кого? – Полезно для меня (что значит – соответствует её собственным представлениям). – Итак, жизнь как обслуживание, как система обслуживания? ...Так мы извлекаем на свет Божий её “предэкзистенциальную” жизненную позицию: “Жизнь обязательно должна быть такой, как я хочу, иначе я не живу”. В своем гневе и упрямстве она приходит к мыслям о самоубийстве.

Разве такая позиция – не “насилие над жизнью”, не отказ от доступа к ней? Кто же любит то, над чем совершает насилие? Мы с ней говорим о том, что жизнь не подчиняется нашим условиям. Она не находится в нашем распоряжении; собственно, это мы здесь находимся для нее: я здесь для того, чтобы начать мою жизнь, вместо того чтобы её ждать (“экзистенциальный поворот”). “Я ужасно злюсь на себя за то, что моя жизнь такая. Я же не сама привела себя в этот мир! Это кошмар: я здесь, без моего согласия, и мне даже нечего ожидать!” Мы стремимся к принятию нового отношения к жизни.

Вот условия, которые она выдвигает в течение последних 20 лет и на которых готова принять свою жизнь: она хочет иметь партнёра и всё ещё ждёт; и, конечно, детей. Ожидая, она застыла в озлоблении. После долгих лет разочарования она ищет успокоения в алкоголе и транквилизаторах, но поскольку и они не приносят успокоения, стремится к смерти.

В случаях такого рода “окаменения” экзистенц-аналитическая работа заключается, прежде всего, в попытке понять жизненную историю и опыт, которые привели к подобной жизненной позиции. Для этой женщины целительным было осознать, почему она такой стала и как может отказаться от установок, с которыми самым тесным образом связана большая часть её крушений? В ходе работы с биографией важно выявить в пациентке стремление к осмысленной жизни. Неудачу в этой области продуктивнее расценивать в качестве не просто одностороннего “отказа” с ее стороны, ее *неудачи*, но результата многих несчастий и ударов судьбы. И лишь после всего этого и терапевту и, главное, пациентке, возможно, удастся приблизиться к пониманию, каким же все-таки образом может состояться её жизнь.

Чтобы помочь ей нащупать необходимую дистанцию по отношению к собственным требованиям, используется, в частности, парадокс. “Что бы Вы сделали, если бы с этого момента знали, что Ваши требования не исполнятся никогда?” – “Станным образом у меня часто возникает мысль... мол, если бы знать, что всю жизнь буду одна, то, наверное, я бы лучше жила. Иногда я даже злюсь из-за того, что желание с такой силой во мне дает о себе знать”. Нерешительно, неуверенно пациентка позволяет себе приблизиться к новой установке – исходному принятию жизни такой, какая она есть. Она начинает понимать, что только тогда с ней и можно будет обойтись осмысленно. Мы обсудили экзистенциальный смысл жизни – сделать из того, что дано, наилучшее. “Хотите ли Вы сегодня попытаться сказать своей жизни “да”? И сделать эту Вашу жизнь, благодаря Вашему “да”, как бы партнёром, о котором Вы так мечтаете?”. – Робкое решение только на один день отказаться от потенциального мужчины и сознательно жить для себя одной принесло ей облегчение. Из одного дня получилось много дней. Она начала

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ – НАЙТИ СОГЛАСИЕ С ЖИЗНЬЮ

чувствовать тот покой, к которому стремилась. Это был не покой забытья, а покой защищенности от давления её категорических желаний, которые вытесняли действительную жизнь. Новообретенное внутреннее спокойствие открыло, наконец, доступ жизни.

Подобный терапевтический процесс может продолжаться не один месяц, иногда – при особо затвердевших установках – и не один год.

Метод и его применение

Процесс экзистенциального анализа феноменологичен в том смысле, что, во-первых, он направляется высказываниями пациента, и является, таким образом, не объясняющим, а понимающим; во-вторых, он диалогичен, так как приводит пациента к взаимодействию с его миром. Если экзистенциальный анализ используется как *психотерапевтический* инструмент, то логотерапия применяется чаще при консультировании и профилактической работе. Обе формы используются в индивидуальных беседах (без кушетки) или (реже) в группах. Как правило, на это отводится один час в неделю. *Терапевты соблюдают правила абстиненции лишь периодами.* Они – участники диалога, которые целенаправленно делятся своим пониманием, своими идеями (на основании экзистенц-аналитической картины человека) и ответными впечатлениями. В распоряжении терапевта – около десяти специальных техник и методик; разрешается также использовать техники других психотерапевтических направлений

Смысл и ценности

Как, в принципе, может быть *найден* смысл? – В рамках современного экзистенциального анализа существует убеждение, что эта цель становится доступной при соблюдении, по крайней мере, четырех фундаментальных условий экзистенции:

- когда человек может *принять* свою ситуацию;
- когда он затронут определенной *ценностью*;
- когда он свое поведение ощущает как *своё* (совесть);
- когда он осознаёт *вызов*, который неявно содержится в ситуации (“этот момент *наступил* для того, чтобы ...”).

Если же эти основные, фундаментальные условия экзистенции не достигнуты, то смысл ситуации заключается в том, чтобы вначале обратиться к их выполнению. Например, смысл может заключаться в осознании субъективного чувства угрозы и неспособности принять ситуацию. Или предметом работы может стать кажущаяся ненужность всего, обесценивание, постоянно выступающее на первый план жизни. Или может стоять задача прояснения чувств и понимания причины, из-за которой переживание одиночества и отчужденности возвращается вновь и вновь. Если у человека в каждый данный момент времени

отсутствует какая-либо из фундаментальных мотиваций (одно из условий экзистенции), он не может ощущать свои действия или переживания как действительно о-**смысл**-енные (хотя другими людьми, а позднее и данным человеком, они могут быть восприняты в их смысловом плане).

Таким образом, из всей массы своих дел и переживаний человек субъективно воспринимает в качестве лишённого смысла *то*, что он (1) не может принять (например, воспитательную меру); (2) расценивает как не имеющее к нему отношения или к чему он не имеет отношения (например, задание), или (3) делает, но при этом не ощущает это дело как своё или не может нести за него ответственность. Бывает и так, что хотя поведение или переживание доставляет человеку комфорт и удовольствие, тем не менее, оно не сопровождается ни малейшим ощущением осмысленности.

Согласно Франклу, роль поворотного момента в прояснении смысла, в соответствии со второй фундаментальной мотивацией, играют ценности: “Мы неизменно осуществляем смысл бытия – наполняем наше бытие смыслом – путем воплощения ценностей” (1990, s.322). И в самом деле, то, что в наших глазах не имеет ценности, воспринимается нами и как не имеющее смысла. Таким образом, сложнейшая задача поиска смысла охватывается прагматической формулой:

Жить осмысленно – значит делать то, что ощущается и признается ценным (Frankl (1946) 1982, s.58; Längle, 1994).

Экзистенциально-аналитическое учение, в соответствии с философской традицией, определяет ценность как основание для предпочтения одного действия (одной вещи, одной формы поведения) другому/другой (Längle, 1994). На эмоциональном уровне ценность – это то, к чему человек относится неким особым образом, или, согласно М.Буберу, к чему “сердце лежит”. Наши ценности всегда активно апеллируют к нам, – призывают нас поддерживать и защищать связь с ними в течение всей нашей жизни.

Смысл всякой ситуации заключается в ее особом отношении к *ценности*. Эта связь должна выразиться в том, чтобы ценность получила развитие, обогатилась чем-то новым, или, по меньшей мере, сохранилась. У Франкла и на этот случай заготовлена лаконичная, но емкая формула: “Смысл состоит в том, чтобы сделать наилучшее из возможного”. Экзистенциальный смысл определяется как “самая ценная возможность в данной ситуации”.

Логотерапия подразделяет ценности на три категории (Frankl, (1946) 1982, s.39): ценности переживания, творческие ценности и ценности позиции. Каждая ситуация предоставляет возможность реализовать, по крайней мере, одну из трёх ценностных категорий и таким образом открыть ее смысл. И если даже болезнь или другое страдание делает

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ – НАЙТИ СОГЛАСИЕ С ЖИЗНЬЮ

неосуществимым созданием чего-либо осмысленного, у человека остаётся ещё одна, последняя ценность. Она проявляется в том, как он относится к своему страданию, своей судьбе (например, в случае неоперабельной карциномы или утраты близкого человека). Именно в этой позиции находит наиболее глубокое выражение подлинное отношение человека к своей жизни и к миру. Именно здесь манифестирует бессознательная вера, имеет ли “все в целом” смысл, и каков он. Здесь мы стоим на пороге религиозного смысла.

С точки зрения психологии, каждая ценность соотносится с базисной ценностью личности (Längle, 1993, s.33). Эта базисная ценность содержится в глубинном, нередко бессознательном чувстве, которое существует у человека по отношению к собственной экзистенции, определяя ответ на такие вопросы, как: *хорошо ли то, что я есть? нравится ли мне жить?* Тот, кто не несет в себе положительного ответа на эти вопросы, по-своему ограничен в выборе ценностей, а значит и в обретении смысла. Поэтому он живёт как бы предварительно, в ожидании какой-то другой жизни.

Экзистенциальный поворот

Без особой позиции в отношении к самому себе и к миру невозможно найти экзистенциальный смысл. Для того чтобы мир в своей самоценности мог попасть в поле нашего зрения, от человека требуется определённая дистанция по отношению к себе (самодистанцирование). По Франклу, смысл находится вовне, в мире; он не может быть выдуман или найден усилием фантазии или желаний (Frankl, (1946) 1982, s.57). Напротив, для того чтобы найти смысл, человеку требуется отложить в сторону собственные желания и идеи, и это позволит ему прийти в согласие с ситуацией. Иначе говоря, экзистенциальный смысл в качестве предпосылки предполагает состояние не столько безоглядной самореализации, сколько открытости миру. Франкл формулирует это следующим образом:

“... Коперниковский поворот вопроса о смысле жизни: жизнь сама ставит человеку вопросы. Ему не нужно спрашивать, – скорее, его спрашивают, а он должен *отвечать* на вопросы жизни, *отвечать* перед жизнью. Однако, ответы, которые даёт человек, могут быть только конкретными ответами на конкретные жизненные вопросы. Чтобы он мог давать эти ответы, он должен находиться в состоянии ответственности перед бытием, – в экзистенции человек через свои поступки сам становится ответами на собственные вопросы”.

Именно обращенность к миру порождает принципиально диалогический характер человеческой экзистенции (рис. 4). Эта базисная экзистенциальная позиция приводит к различению между “желать” и “хотеть”, “действовать” и “реагировать”.

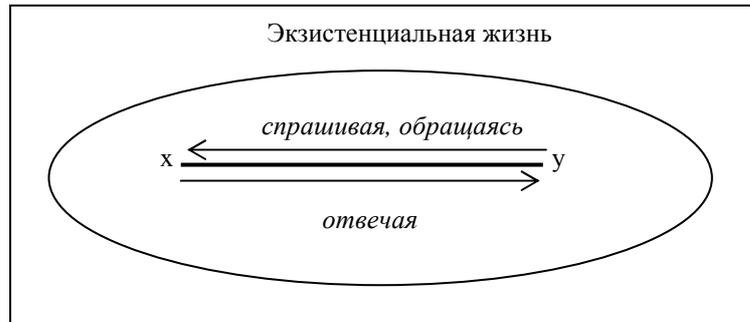


Рис. 4. Человек только тогда пребывает в экзистенциально-смысловом обмене с миром, когда он коммуницирует с ним в диалоге.
Условные обозначения: x – Person, y – Ситуация.

Показания и противопоказания

Как было сказано выше, экзистенциальный анализ применяется при неврозах, чувстве блокированности жизни, чувствах несостоятельности и неуверенности, психозах, психосоматических нарушениях, сексуальных расстройствах, зависимостях, личностных расстройствах, чувстве бессмысленности, кризисах (Frankl, 1997a; (1947) 1997; Längle, 1993). Кроме этого, логотерапия, как уже говорилось, применяется также в сфере социальной профилактики и педагогики.

Противопоказания связаны с некоторыми методами экзистенциального анализа. Так, например, парадоксальная интенция противопоказана в случае суицидальной угрозы или психозов, а работа с биографией – при высоких ситуационных нагрузках, так как она может вызвать у пациента состояние перенапряжения и даже способствовать повышению суицидального риска.

Оценка эффективности терапии

В логотерапии и экзистенциальном анализе разработана, с учетом специфики предмета, система оценки эффективности их методов. Она включает около десяти тестов. Одни из них создавались на основе теоретической базы (см. Längle, 2000), другие – эмпирически (Frankl, 1996).

В рамках феноменологического подхода классической областью исследования эффективности является изучение отдельного случая. К 1993г. нами собрано 126 подобных случаев (Längle, Görtz, 1993). Опубликовано 9 качественных исследований групп, 16 исследований по одной группе и 7 – по нескольким группам. Ещё одно обширное

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ – НАЙТИ СОГЛАСИЕ С ЖИЗНЬЮ

исследование находится в стадии работы. В среднем, приблизительно в 75% случаев, при разном количестве затраченного на терапию времени, наблюдались удовлетворительные результаты с точки зрения как пациента, так и терапевта (при простых и относительно свежих нарушениях – 10 сеансов; в случае хронифицированных неврозов – примерно 30 сеансов; более тяжёлые расстройства личности, включая шизофрению, требуют многолетней терапии).

Кроме того, опубликовано около 100 работ о воздействии метода парадоксальной интенции (*Längle, Görtz, 1993*). Эффективность этого метода продемонстрирована отдельно для различных диагнозов. Сочетание техник поведенческой терапии и парадоксальной интенции оказывалось значительно эффективней, чем применение каждой из них по отдельности.

Актуальное состояние и перспективы развития

Родоначальником экзистенциального анализа и логотерапии Виктором Франклом написано более 400 статей и 31 книга, и то и другое существует в переводах на 24 языка. До 1995 г. Институт им. Виктора Франкла издал около 130 книг других авторов по вопросам логотерапии и экзистенциального анализа. В этой области написано примерно 150 диссертаций и дипломных работ.

Учение Франкла, которое создавалось, скорее, как философская, нежели психотерапевтическая школа, получило дальнейшее развитие, прежде всего, в Венском объединении экзистенциальных аналитиков (GLE), причем, за счет главным образом индивидуального экзистенциального анализа (*Längle, 1993*). Благодаря этому направлению работы был значительно расширен методический инвентарь экзистенциально-аналитической психотерапии. В настоящее время проводятся исследования по экзистенциальной терапии личностных расстройств, эмпирические исследования по обеспечению качества и эффективности психотерапевтической практики, а также образования, изучаются возможности и успешность применения экзистенциального анализа и логотерапии в условиях стационара, проводится скрининг состояний смысловой фрустрации среди населения.

Экзистенциальный анализ и логотерапия распространяются на всех континентах. В Австрии и кантоне Берн данный метод признан на государственном уровне как один из главных в психотерапии. Создан международный союз экзистенциально-аналитической психотерапии (ISEAP).

Пути получения образования и образовательные центры

Полный курс обучения рассчитан на 6 лет и включает теорию, практику, самопознание и супервизию. Более подробное описание полной программы заинтересованные лица могут получить через секретариат в Вене и через институты и образовательные центры в Берлине, Ганновере, Мюнхене, Берне, Цюрихе, Вене, Граце, Иннсбруке, Праге, Темешваре, Араде, Москве.

Существуют также центры, работающие по укороченной программе (2-3 года), они располагаются в странах немецкого языка.

*Перевод с немецкого:
Галины Похмелкиной
и Оксаны Ларченко*

ЛИТЕРАТУРА

- Frankl V. *Zur geistigen Problematik der Psychotherapie. Zentralblatt der Psychotherapie* [О духовной проблематике психотерапии. Основной бюллетень психотерапии] 1938; 10; 33-45.
- Frankl V. *Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie* [Обзор экзистенциального анализа и логотерапии]. In: *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie* [Справочник по теории неврозов и психотерапии]. Frankl V., v. Gebattel V., Schulz J.H. (Hrsg). München, Wien: Urban & Schwarzenberg 1959; Bd. III: 663-736.
- Frankl V. *Psychotherapie und Existenzialism. Selected Papers on Logotherapie* [Психотерапия и экзистенциализм. Избранные труды по логотерапии]. New York: Simon & Schuster 1967.
- Frankl V. *...trotzdem Ja zum Leben sagen* [... и всё-таки сказать жизни "да"]. München. Kösel 1977. Ab 1982: Frankfurt: dtv TB 10023
- Frankl V. *Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion* [Бессознательный Бог. Психотерапия и религия]. München: Kösel 1979.
- Frankl V. *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk* [Человек перед вопросом о смысле. Избранное из собрания сочинений]. München: Piper 1979.
- Frankl V. *Ärztliche Seelsorge* [Врачебная забота о душе. В русском переводе "Доктор и душа"]. Wien: Deuticke (1946) 1982. Ab 1987: Frankfurt: Fischer
- Frankl V. *Das Leiden am sinnlosen Leben* [Страдание от жизни, лишённой смысла]. Freiburg: Herder 1983.
- Frankl V. *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. München: Piper 1990. (Франкл В. Страдающий человек. Антропологические основы психотерапии. Мюнхен: Пипер 1990.)
- Frankl V. *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten* [Логотерапия и экзистенциальный анализ. Тексты шести десятилетий]. München: Quintessenz (früher Piper) 1994.
- Frankl V. *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie* [Воля к смыслу. Избранные доклады о логотерапии. В русском переводе "Человек в

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ – НАЙТИ СОГЛАСИЕ С ЖИЗНЬЮ

- поисках смысла”]. München: Piper 1996.
- Frankl V. *Die Sinnfrage in der Psychotherapie* [Вопрос смысла в психотерапии]. München: Piper 1997
- Frankl V. *Theorie und Therapie der Neurosen* [Теория и терапия неврозов]. München: Reinhardt 1997.
- Frankl V. *Die Psychotherapie in der Praxis* [Практика психотерапии]. München: Piper (1947) 1997.
- Hofstätter P.R. *Psychologie* [Психология]. Frankfurt a.M.: Fischer 1957.
- Kolbe Ch (Hrsg) *Biographie. Verständnis und Methodik biografischer Arbeit in der Existenzanalyse* [Биография. Понимание и методика работы с биографией в экзистенциальном анализе]. Wien: GLE-Verlag 1992.
- Längle A. (Hrsg). *Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe* [Пути к смыслу. Логотерапия как помощь в ориентации]. München: Piper 1985.
- Längle A. (Hrsg). *Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis* [Решение БЫТЬ. Современное состояние практики логотерапии Виктора Франкла]. München: Piper 1988.
- Längle A. *Personale Existenzanalyse* [Экзистенциальный анализ личности]. In: *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge* [Встреча с ценностями. Феномены и методики]. Längle A. (Hrsg). Wien: GLE-Verlag 1993: 133-160.
- Längle A. (Hrsg). *Sinnvoll leben* [Жить полной смысла жизнью]. St. Pölten: NÖ Pressehaus 1994.
- Längle A. *Viktor Frankl – ein Porträt* [Портрет Виктора Франкла]. München: Piper 1998.
- Längle A., Görtz A. *Antrag für die Anerkennung der Existenzanalyse als methodenspezifische Ausbildungsrichtung für Psychotherapie* [Доклад-заявка о признании экзистенциального анализа в качестве специфического по своему методу образовательного направления в психотерапии]. Wien: Unveröffentlichtes Manuskript des Bundesministeriums für Gesundheit 1993.
- Längle A., Orgler Ch, Kundi M. *Existenzskala* [Шкала экзистенции]. Göttingen, Högreffe 2000.
- Längle A., Probst Ch (Hrsg). *Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten* [Быть зависимым. Возникновение. Формы и лечение зависимостей]. Wien: Facultas universitäts Verlag 1997.
- Soucek W. *Die Existenzanalyse Frankls, die dritte Richtung der Wiener Psychotherapeutischen Schule. Deutsche Medizinische Wochenschrift* [Экзистенц-анализ Франкла, третье направление венской психотерапевтической школы. Немецкий медицинский еженедельный вестник]. 1948: 73: 594.
- Stumm G., Wirth B (Hrsg). *Psychotherapie. Schulen und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis* [Психотерапия. Школы и методы. В помощь теоретикам и практикам]. Wien: Falter Verlag 1994.
- Titze M. *Frankl und die Individualpsychologie. Anmerkungen zur Konferenz zweier Wiener Schulen der Psychotherapie* [Франкл и индивидуальная психология. Замечания к конференции двух венских школ психотерапии]. In: *Wege zum Sinn* [Путь к смыслу]. Längle A. (Hrsg). München: Piper 1985: 34-54.
- Yalom I.D. *Existential Psychotherapie* [Экзистенциальная психотерапия]. New York: Basic Books 1980.

