

шением терапевт. Как этого достигнуть на практике? Каждый пациент ставит этот вопрос заново.

Экзистенциальный анализ начал свое распространение в России и уже получает широкое признание, так как несет людям то отношение, на которое у нас давний и большой голод — безусловное уважение к «вот этому несовершенному человеку».

Наше издание приглашает вас, дорогой коллега, читать и писать. Для этого мы создали рубрику «Дискуссионный клуб», ждем ваших статей и писем, в том числе — с пожеланиями в отношении того, что по-вашему можно улучшить в нашем издании.

*От имени Совета Директоров Института и Редакционной коллегии журнала — Гл. редактор С. Кривцова*

**А. Лэнгле**

## ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ МОТИВАЦИИ ЭКЗИСТЕНЦИИ КАК ДЕЙСТВЕННАЯ СТРУКТУРА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

*В начале статьи коротко обсуждаются факторы, влияющие на эффективность психотерапии, затем рассматриваются уровень содержания и уровень процесса в экзистенциальном анализе.*

*На уровне содержания выделяются четыре фундаментальные мотивационные силы, которые представляют собой основные условия для осуществления исполненной экзистенции, — четыре фундаментальные экзистенциальные мотивации. Такими краеугольными камнями бытия являются отношения человека с окружающим миром, с жизнью, с самим собой и с будущим. Рассматриваются предпосылки, необходимые для реализации четырех фундаментальных мотиваций, и их влияние на возникновение психопатологии.*

*Ключевые слова: экзистенциальный анализ, мотивация, экзистенция, действенные элементы содержания терапии, нозология.*

### Содержание воздействия и терапевтический эффект

Исследования в рамках психотерапии тридцатых–семидесятых годов традиционно ставили задачу определения эффективности того или иного направления в отношении симптомов заболевания. Начиная с восьмидесятых они уступили место исследованиям, ориентированным на процесс (Fischer, Klein, 1997), однако воздействие психотерапевтических методов, как и прежде, преимущественно оценивается *эффектом*, которого они добиваются в лечении тех или иных нарушений (Grawe, 1998). При всей сдержанности по отношению к сугубо утилитарной постановке вопроса, исследование терапевтической способности того или иного подхода в психотерапии является первоочередной и вполне оправданной задачей как с позиции терапевтической рациональности, так и для сравнительных исследований.

В рамках традиционного классического подхода действенность психотерапии определяется двумя видами факторов: неспецифическими факторами и специфическими методиками (Strotzka, 1983, 9–11). Такого рода исследования пронизаны детерминистскими образцами мышления, основанными на естественно-научных моделях и простых причинно-следственных логических взаимосвязях (как, например, при проверке медикаментов, Grawe, 1998), что сегодня все больше подвергается принципиальной критике (Föh, Fischer, 1998; Fischer, Klein, 1997; Lambert, Shapiro, Bergin, 1986).

Чтобы лучше понять, каким образом воздействует психотерапия, необходимо разделить психотерапевтическое воздействие на: 1) *инструменты воздействия* (методики), 2) *условия воздействия* (сеттинг, терапевтическое отношение, открытость, зрелость и мотивация пациента и т.д., представляющие собой «матрицу» психотерапевтического воздействия)<sup>1</sup> и 3) *содержания воздействия* (Längle, 1988, 62–93). Содержаниями воздействия являются, например, *антропология*, имплицитная картина мира, положенная в основу метода или разделяемая конкретным терапевтом, — они, собственно, и определяют ценностные основания психотерапии в рамках данного подхода или у данного психотерапевта. Содержания психотерапии (философия жизни, лежащая в основании подхода, и картина человека — антропология) занимают значительное место среди факторов, влияющих на достижение привычной, непосредственной терапевтической цели (устранения нарушений или симптомов). Помимо этого они могут приводить к существенным изменениям и во «внеклинической сфере», например, в личностной, мировоззренческой сфере пациента, на уровне установок, хотя для исследователей эффективности психотерапии это представляет меньший интерес.

Содержания терапии обладают прежде всего *структурообразующим влиянием* и несут в себе потенциал для достижения длительного эффекта, который в экзистенциальном анализе постоянно наблюдается на практике и может считаться теоретически и эмпирически доказанным<sup>2</sup> (Längle, 2000a).

1 Й. Эккерт (Eckert, 1996, 340–342) требует, чтобы были названы и исследованы условия, при которых указанные факторы воздействия действительно работают.

2 Экзистенциальный анализ уделяет много внимания антропологическим содержаниям и сообщает пациенту основополагающие элементы своей философии экзистенциального

По нашему опыту<sup>3</sup>, содержания воздействия оказывают большое влияние на принятие психотерапии пациентом и таким образом на мотивацию, сотрудничество с психотерапевтом и способность выдержать процесс — все это также косвенно влияет на терапевтический эффект.

### Терапевтический процесс в экзистенциальном анализе

На основе обозначенных элементов психотерапевтического воздействия в экзистенциальном анализе (ЭА) выделяются два вида методов: 1) персональный экзистенциальный анализ (метод ПЭА) — чистый *инструмент воздействия* (Längle, 1994; Längle, 2000a) и 2) концепция четырех фундаментальных мотиваций (Längle 1994, 3–8; Längle, 1997, 149–172; Längle, 1999, 18–29) — метод, обеспечивающий *содержание воздействия*.

Экзистенциально-аналитическая психотерапия на практике работает с **личностью (Person)**, имеющей в каждом конкретном случае свои особенности, и с **экзистенциальной ситуацией**, в которой личность себя обнаружила. Эти два фокуса задают два направления работы.

Первое направление сфокусировано на **Person**. В экзистенциально-аналитическом понимании Person представляет собой конструктивную силу для переработки проблем и непонятых ситуаций. Процесс работы направлен на развитие «*внутреннего диалога*», который инициирован запросом ситуации.

Person как «чистая динамика» или как «свободное в человеке» (Frankl, 1959, 663–736) не имеет собственного содержания или «субстанции». Ее сущность заключается в действенном участии, в *переработке* любых содержаний, с которыми сталкивается человек, и в обнаружении резонанса с ними, отношения к ним, благодаря чему Person обретает собственное существование. Поэтому

---

обхождения с собой и с окружающим миром. Пациенты учатся феноменологической открытости к окружающему миру и к себе. Проблематика и симптоматика являются для этого формирующего личность процесса всего лишь поводом, а их устранение, собственно говоря, сопутствующим эффектом, а не первичной целью.

3 К сожалению, в отношении этого опыта пока отсутствуют систематические исследования, мне (А. Лэнгле. — Прим. ред.) также неизвестны таковые в других направлениях психотерапии.

терапевтический процесс, при помощи которого запрашиваются и мобилизуются заблокированные персональные силы в человеке, может быть *спровоцирован* (от лат. *pro-vocare* — кликать, звать) какой-то содержательной заданностью, темой, способной затронуть человека, — этот процесс является *встречающим* (заговаривающим, понимающим) и *диалогическим* (идушим навстречу) и, таким образом, побуждает к «встрече с самим собой».

Второе направление психотерапевтической работы обеспечивает **соотнесение с заданностями и условиями экзистенциальной ситуации**, для того чтобы обеспечить способность *мочь в ней быть*, чтобы затем как-то обойтись с ее содержаниями и развить их. Такой обмен может быть описан как «внешний диалог». Этот вид работы психотерапевт осуществляет на основе теории экзистенции, которая создана в результате последовательного применения феноменологического метода и анализа переживаний. Здесь используется конкретное экзистенциально-аналитическое знание, к которому обращают пациента, задавая ему вопросы об этих содержаниях жизни.

Оба вида работы представляют собой *динамические* процессы, которые, однако, преследуют **различные цели**:

1. Фокусирование на Person приводит в движение **процесс переработки**, благодаря которому персональные силы, заблокированные под воздействием прошлого опыта или ситуации, снова мобилизуются. Этот метод рекомендован при переработке травматических переживаний и ситуаций, которые неясны для создающей и стремящейся к принятию решения Person.

Целью этой работы является реструктурирование Person, то есть освобождение и укрепление тех сил в человеке, благодаря которым можно прийти к аутентичному построению жизни, а также воспринять и пережить себя в качестве того, кто принимает решения в своей экзистенции.

Разработанный для этих целей метод персонального экзистенциального анализа приводит, таким образом, к тому, что человек в большей степени становится самим собой, а его жизнь и биография приобретают динамику.

2. При другом фокусе (на экзистенциальных условиях) речь в меньшей степени идет о реструктурировании «Я», а в большей — о создании **свободного доступа к условиям исполненного бытия**.

Осуществляется работа с теми содержаниями, которые экзистенциальный анализ понимает как **фундамент** человеческой экзистенции и которые делают возможной экзистенциальную исполненность. При этом актуальный период жизни, а также прошлая или будущая биография непосредственно увязываются с этими структурами. Работа над «фундаментальными мотивациями человеческой экзистенции», как их называют в современном экзистенциальном анализе, активизирует ресурсы, действует стабилизирующе, но вместе с тем вновь и вновь ставит человека перед вопросом об отношении к четырем фундаментальным структурам экзистенции: 1) окружающему миру, 2) жизни, 3) самому себе как Person и 4) широкому горизонту будущего и смысла.

Далее мы подробнее представим эти четыре фундаментальные структуры на фоне соответствующей психотерапевтической реальности.

### Фундаментальные условия экзистенции

Экзистенциальный анализ получил свое название по центральному понятию — «экзистенция». В данном направлении психотерапии экзистенция понимается как созидающая возможность (вызов, задача) каждой ситуации. Экзистенция как возможность находится в противоречии с фактическим, которое, с одной стороны, в качестве рамок предоставляет экзистенции пространство, однако, с другой стороны, ее ограничивает (Frankl, 1959, 663–736; Lleras, Längle, 2000, 181 и сл. стр.). Суть экзистенции, таким образом, заключается в интерактивном обмене между Person и обусловленностью/ограниченностью (внешней и внутренней).

Для того чтобы не потерять опору, устоять в этом динамичном потоке и быть способной созидательно действовать, Person необходим специфический «якорь» в форме «экзистенциального отношения» к данностям человеческого бытия. Экзистенциальным отношением становится тогда, когда в нем реализуется персональная свобода, а по отношению к данностям занимается позиция. Там, где занятие позиции заканчивается утверждением данностей, экзистенция может состояться как созидающее и переживающее взаимодействие. **Целью** экзистенциального анализа является в этой связи способствование принятию фундаментальных условий экзистенции, благодаря

чему последние могут также принять субъективно исполненный вид. На практике это означает помочь человеку в обретении **внутреннего согласия** с фундаментальными условиями экзистенции.

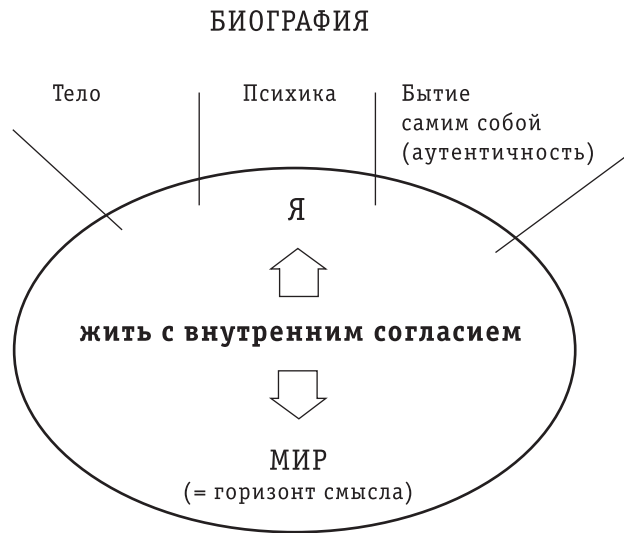


Рис. 1. Внутреннее согласие с фундаментальными условиями экзистенции по отношению к себе и к миру

Целью экзистенциально-аналитической психотерапии является «утверждение жизни», а именно принятие фундаментальных условий экзистенции: такая жизнь «с внутренним согласием» означает внутреннее «да» в отношении того, что человек делает или чему дает быть (= решимость, ответственность, смысл). Внутреннее согласие соотносится как с тем, что внутри («Я»), так и с внешним («Мир»). Эта позиция актуализирует *Бытие-Person* (личностное бытие, Бытие самим собой) в собственном мире.

В процессе дальнейшего развития методологии, теории и практики экзистенциального анализа было обнаружено, что это понимание экзистенции основывается на четырех фундаментальных условиях, которые и делают экзистенцию возможной в полном и целостном смысле этого понятия. Эти четыре «фунда-

ментальных условия исполненной экзистенции» связаны отношением и взаимодействием:

- с миром (онтологический уровень экзистенции),
- с жизнью (аксиологический уровень экзистенции),
- с собственным Бытием-Person (этический уровень),
- с необходимым активным вкладом в будущее и в собственное становление (праксеологический уровень экзистенции).

Если на эти общие условия взглянуть конкретнее, то можно сказать, что исполненная экзистенция имеет свою основу:

- в *принятии* реальности,
- в *обращении* к отношениям и ценностям в мире,
- в *уважении* индивидуальности (как своей, так и других),
- в *согласовании* со смыслом, с тем, что должно быть.

Содержания фундаментальных условий исполненной экзистенции можно описать простыми словами — это не просто возможно, но даже является критерием близости к жизни данной тематики, так как она актуальна для любого, даже не имеющего образования, человека и должна быть ему доступна и ясна.

Немецкий язык создал для обозначения этих фундаментальных деятельностей модальные глаголы: соотнесение с реальностью описывает «**Мочь**», отношение к жизни — «**Нравиться**», отношение к Бытию самим собой — «**Иметь право**», а согласование со смыслом — «**Долженствовать**». Когда все четыре модальных глагола совпадают при выполнении какого-либо действия, можно говорить об истинном «**Хотеть (иметь волю)**».

Понятое таким образом «Хотеть» соответствует исполняющей или исполненной экзистенции. С методологической точки зрения экзистенция базируется на онтологии (учение о бытии), аксиологии (учение о ценностях), этике (обоснованность права быть собой) и праксеологии (теория смысла человеческих поступков).

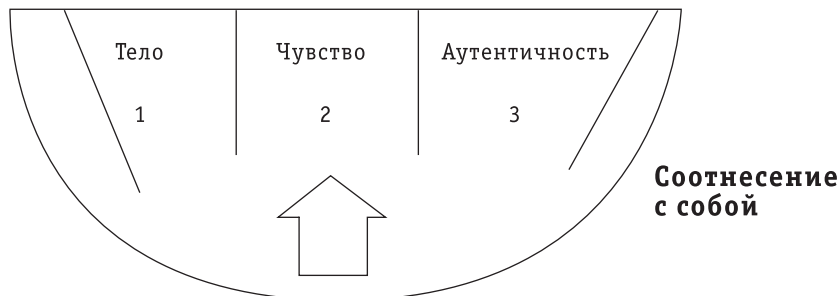
Такое упорядоченное понимание экзистенции дает возможность применять экзистенциальный анализ на практике во всей его полноте как в области профилактики, так и в области лечения болезней.

Современный экзистенциальный анализ используется для решения конкретных задач в определенных проблемных зонах, которые обеспечивают доступ к специфической психопатологии (см. рис. 2).

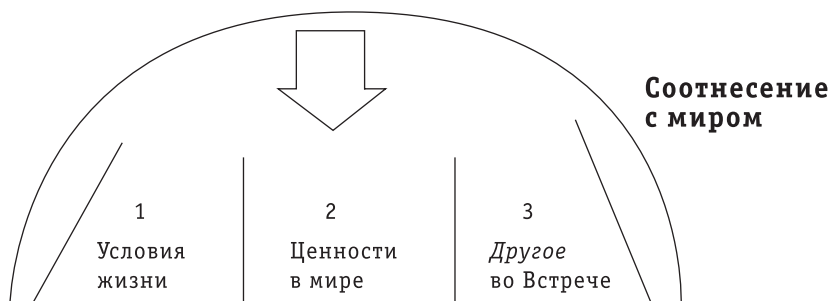
Осуществить экзистенцию означает найти внутреннее согласие (сказать «Да») по отношению к четырем аспектам:

- 1) Да — миру,
- 2) Да — жизни,
- 3) Да — Person,
- 4) Да — смыслу.

4. Биография (история жизни и проект жизни)



НАЙТИ СОГЛАСИЕ



4. Запросы/предложения на основании ситуации и конечных взаимосвязей (понимание целого, контекста)

Рис. 2. Поворотный круг экзистенции

На рис. 2 представлена структура тематики экзистенциально-аналитической психотерапии. Поворотный круг — это целостный акт утверждения жизни (решимость жить) в соотнесении с собой и с миром. При этом речь идет о четырехкратном внутреннем согласии по отношению к тому, что есть внутри и вовне: по отношению к миру, жизни, Person и к смыслу. В экзистенциально-

аналитическом понимании эти составляющие внутреннего согласия представляют собой основополагающие (фундаментальные) структуры — краеугольные камни человеческой жизни.

Так как центральное стремление каждого человека — осуществить свою жизнь, сделать ее удавшейся, то люди неизбежно заняты содержаниями четырех фундаментальных составляющих экзистенции — либо для того, чтобы получить это «Да», либо для того, чтобы его укрепить, обновить и сохранить. Поэтому фундаментальные условия экзистенции, в конечном итоге, являются **мотивациями**, лежащими в основе всех других мотиваций человека, — «фундаментальными мотивациями» (ФМ). Нет ни одного решительного действия, даже ни одной реакции на психодинамическом уровне, которые не были бы связаны, по крайней мере, с одной из четырех фундаментальных мотиваций — всегда речь идет либо о прямом сохранении этих экзистенциальных содержаний, либо только о выживании в виде психодинамических копинговых (защитных) реакций, которые связаны с одной или несколькими из этих четырех тем. Копинговые реакции имеют специфическое выражение для соответствующей экзистенциальной структуры. Следующий рисунок (рис. 3) дает представление о собственной активности Person, открывающей доступ к этим фундаментальным условиям экзистенции.

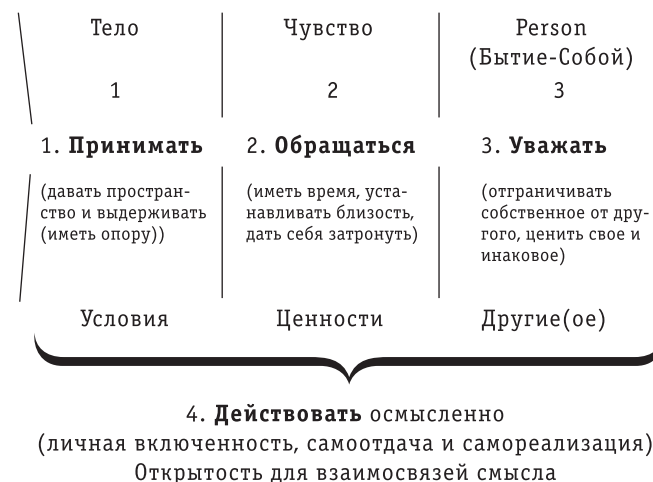


Рис. 3. Психологические навыки для осуществления экзистенции. Основные пункты собственной активности для создания доступа к краеугольным камням экзистенции

С.Эпштейн (*Epstein*, 1993, 313–326) описал четыре основных потребности человека, на которые ориентируется вся психическая активность. К. Граве (*Grawe*, 1998) видит привлекательную особенность теории Эпштейна в «принятии равнозначных потребностей». То же самое касается представленной здесь модели. В отличие от мономотивационной теории личности В. Франкла, современный экзистенциальный анализ является полимотивационной теорией личности.

Далее мы будем говорить о каждой мотивации в отдельности, начиная каждый раз с фундаментального экзистенциального вопроса, а затем освещая специфические предпосылки вплоть до глубочайшей основы каждого уровня. В заключение будут коротко упомянуты картины нарушений, которые встречаются, если условия не исполнимы и не могут быть пережиты, благодаря чему становится очевидным: подобное деление является структурообразующим для понимания не только различных аспектов бытия здоровой личности, но и психопатологии и включает в себя нозологию. Затем мы остановимся на активности Person, благодаря которой может быть создан активный доступ к соответствующему уровню.

### 1-я ФМ: соотнесение с миром как онтологическая опора экзистенции

Первое условие экзистенции возникает на основании того банального факта, что человек родился в мир. Этот факт, однако, связан с экзистенциальным вопросом: «Каким образом можно справиться со своим бытием?» Достаточно ли у человека знаний об условиях, закономерностях и возможностях, чтобы как-то справиться с жизнью? Тот факт, что мы есть в мире, остается для нас не до конца понятным фактом, — если мы задумываемся об этом, то не перестаем удивляться (*Hersch*, 1981). Для того чтобы в практическом, связанном с жизнью, аспекте заниматься скромным фактом собственного бытия в мире, полезно совершить экзистенциальный поворот в постановке вопроса, потому что именно он может придать этому до конца непознаваемому событию собственно человеческое измерение, в котором возможны его понимание и обработка. В экзистенциальном образе мышления в связи с этим фактом Бытия-в-Мире речь идет о фундаментальном вопросе экзистенции: «Я есть, но могу ли я здесь быть?»

Говоря другими словами, в качестве первого вопроса перед человеком встает вопрос бытия: может ли он вообще быть среди этих конкретных условий и с этими конкретными возможностями? Есть ли у него место в этом мире, достаточно ли места для того, чтобы он мог «свободно дышать» в этих условиях? Для того чтобы «мочь быть» в реальных условиях среди данностей мира, необходимы три предпосылки: защита, пространство и опора.

Что дает человеку защиту? Что является его «психическими стенами»? Психическую защиту он получит там, где чувствует себя принятым: в беседе, если его выслушивают, в отношениях, на работе, в вере. В принятии человек переживает себя хорошо устроенным. Здесь особую роль играет биографический опыт, а именно опыт того, в какой степени человек переживал, что его Person была принята другими людьми, или, напротив, какую степень неуверенности он несет в себе в этой связи.

Далее бытию необходимо пространство — физическое пространство, которое человеку предоставляется; психическое пространство в мире, в семье, на работе, в биографии, а также дистанция по отношению к собственным проблемам, мыслям, чувствам — духовное пространство для экспериментов, развития, мыслей и чувств. Пространство, которое мы не только получаем, но и сами занимаем и защищаем, которое мы сознательно и свободно населяем и «обживаем». Обжитое, защищенное пространство становится домом и представляет в качестве самого глубокого переживания чувство родины.

Первое пространство человека в мире — это его собственное тело. Индикатор переживания полноты/недостатка пространства — дыхание, чувство, что «легко дышится» или что «задыхаешься», не хватает воздуха. Легкие представляют собой орган тела, отвечающий за переживание пространства в мире.

Опора приходит к человеку из внешнего мира, из всего того, что ему противостоит и оказывает сопротивление, следовательно, содержит в себе прочность и стабильность (как почва, законы природы, структуры и закономерности). Однако и в самом себе человек находит опору, поскольку у него есть тело (прочность, здоровье, то, что он есть, несмотря на колебания настроения и внешние изменения). Далее это опыт, связанный с его способностями, с надежностью его установок и убеждений, ясностью карти-

ны мира и концепций, надежностью его собственных чувств, психодинамикой, и, наконец, это охватывающая все и вся *последняя опора*, которая может быть обретена в вере. Все это дает чувство: «несмотря ни на что, что-то держит меня в мире». Это приводит к развитию **доверия к миру** и придает нам необходимое мужество для жизни. На основе опыта доверия в отношениях с другими людьми возникает базовое доверие. Сумма *всех* опытов доверия, включающая помимо аспекта отношений между людьми и доверие к себе и к устойчивости мира, — это *фундаментальное доверие*. Оно покоится на восприятии глубокого чувства: «есть нечто, что удерживает меня в мире». Человек ощущает это интуитивно, и мы можем назвать «это» *основой бытия*.

Если эти предпосылки обеспечены, человек чувствует себя устойчиво в мире, и это приносит ему *покой*, прочность, доверие и чувство, что он «может быть» и может активно участвовать в развитии этой собственной способности «быть-в-мире». Эти предпосылки делают для человека возможным *выдержать* свое бытие и свои проблемы, потому что в нем имеется достаточно прочности для того, чтобы противостоять трудностям.

Важно активно работать над созданием этих предпосылок и расширять их, занимаясь прежде всего *восприятием* данностей существования, пытаясь выдержать увиденное и принять его как факт. На онтологическом уровне *принять* означает «оставить/отпустить то, что есть», в смысле: не защищаться и не бороться с собственным восприятием. Это становится для человека возможным, если он чувствует защиту, пространство и опору, которые позволяют ему жить, имея проблемы и трудности. «Выдержать» — значит в основном заниматься только тем, чтобы нести эти трудности (то, что нельзя изменить), «принять» же означает создать пространство и защиту для того, чтобы мочь быть здесь без необходимости «убегать», мочь что-то изменить и сделать, несмотря на наличие ограничений. Основным средством достижения этого является *восприятие реальности*, точное рассмотрение того, что есть, и анализ того, как это воздействует на собственное бытие.

Если это не удастся, то возникают *психодинамические копинговые (защитные) реакции*: избегание (бегство), активизм (борьба), агрессия (разрушительная ненависть) и рефлекс мнимой смерти (паралич, оцепенение). Если ни персональная переработка, ни

копинговые реакции не помогают справиться с неуверенностью, то неуверенность превращается в болезненный страх, на базе которого развиваются патологические формы переживаний, включающие в себя фобии, генерализированные переживания страха, тревожные расстройства личности вплоть до шизофрении (психогенной составляющей).

## 2-я ФМ: соотнесение с жизнью как основа для переживания ценностных оснований

Человеку недостаточно просто быть здесь и ощущать безопасность бытия. Имеет значение также и качество бытия. Эта потребность связана с тем обстоятельством, что человек *живет*, а не просто физически присутствует в качестве неживого предмета.

Человеческое бытие есть жизнь. Это значит, что бытие протекает не механически, оно переживается, «претерпевается», оно воспринимается как приятное и неприятное, связанное со счастьем и радостью, несчастьем и горем, с ценным и неценным. Бытие человека пронизано потоками чувств, страстностью, эмоциональностью и аффективностью. Тот факт, что человек является живым, ставит его перед следующим экзистенциальным вопросом, который вновь требует от него решения на основании его специфического опыта и навыков. Возникает *фундаментальный вопрос к жизни*: «Я живу — но нравится ли мне моя жизнь? Хорошо ли мне быть здесь? Достаточно ли у меня в жизни ценного, чтобы — говоря на языке чувств — ощущать жизнь как теплую и уютную?»

Для того чтобы мочь жить и чувствовать себя живым, вновь необходимы три *предпосылки*: отношение, время и близость.

**Отношение** возникает из восприятия другого человека: он воспринимает меня, и я — его. Его бытие воздействует на мое собственное таким образом, что возникает неизбежность соотнесения с ним. После того как я увидел другого, мне нельзя более вести себя так, как будто его не было. Восприятие предполагает, что нельзя не иметь отношений. Человек обнаруживает себя в сети отношений, уже присутствующих в его бытии. Это отношения с другими людьми, а также с ценностями в мире — ими могут быть идеи, вещи и т.д. В онтологическом смысле эта общность создает мост, связь и представляет собой зародыш интереса, чувства, потому что отныне с другим необходимо как-то обходиться.

Отношение намечает рамки и предоставляет защиту для развития витальной силы Person.

Из соотнесенности (нем. *Bezogenheit*) возникает переживание **времени**. Если человек проживает свою способность относиться и устанавливать отношения, то он уделяет этому время и таким образом увеличивает ценность отношения — ведь он уделяет ему какую-то часть времени своей жизни. Время подпитывает отношения, включая отношение к себе самому. Оно делает возможным возникновение эмоциональных волн, позволяет возникнуть удовольствию и радости, а также позволяет чувствовать страдание и боль. Время — это пространство отношения.

Процесс возникновения эмоций можно делать более интенсивным благодаря восприятию и удерживанию **близости** к соответствующим объектам. Через близость предмет входит, **впечатывается** в собственное переживание и придает ему соответствующий образ. Чувства — это переживаемые движения жизни. Они позволяют воспринимать *ценности*, то есть значение объектов для собственной жизни.

Эти три условия создают основу для *обращения к чему-то* — для того, чтобы обратиться самому или чтобы получить, принять и сохранить обращение, направленное на тебя. Обращение — это та активность, которая может расцветить жизнь красками и через которую пространство собственного бытия наполняется чувствами. Через (активное/или пассивное) обращение, через направленность на что-то человек приобретает чувство, что он действительно живет. Приводится в движение жизнь из самой глубины Person.

Каждое отдельное переживание жизни включает в себя информацию о ценности жизни как таковой. Она является основой для фундаментальной позиции к жизни. В каждом переживании имеется эта *фундаментальная ценность*, она окрашивает эмоции и аффекты и представляет собой фон для того, что человек может воспринимать как ценность. Этот процесс является основой для экзистенциально-аналитической теории эмоций.

Если отсутствуют предпосылки для того, чтобы обратиться или смочь пережить обращение, то это приводит к спонтанным *защитным реакциям*, которые в аспекте второй фундаментальной мотивации, прежде всего, состоят в отступлении и эмоцио-

нальном «уходе»; однако могут возникнуть активизмы, такие как погоня за успехом, суетливое ухаживание или группирование, далее — агрессия в форме ярости, которая не имеет целью разрушение и уничтожение, а направлена на сохранение, спасение отношений, далее может возникнуть и рефлекс мнимой смерти — апатия и обесценивание. Если жизненные потери и недостаток ценностей начинают персонально прорабатываться, то это приводит к инициации процессов печали. Если не срабатывают ни копинговые реакции, ни персональное обхождение с тем, что не нравится, тогда чувство потери жизни приводит к постоянному напряжению и рано или поздно — к *депрессивным* чувствам и нарушениям.

### 3-я ФМ: встреча как источник аутентичности (нахождение себя)

Третье условие экзистенции основывается на том факте, что бытие дано человеку в форме самосознания, которое переживается как «Я». Индивидуальность, субъектность и Бытие-Person являются такими же непреодолимыми данностями человеческой экзистенции, как и факт конечности человеческой жизни. Свою индивидуальность человек вынужден учитывать в своих решениях. Фундаментальный вопрос Бытия-Person в экзистенциальной формулировке звучит следующим образом: «*Я есть я — но имею ли я право быть собой?*» Этот запрос ведет к развитию внутренней структуры, идентичности, аутентичности и этики, но также таит в себе опасность уязвимости, ранимости и чувств отвергнутости и изоляции.

Для возможности Бытия-Person человеку требуются три *предпосылки*: справедливая оценка, уважительное внимание и признание ценности.

**Справедливая оценка:** для каждого человека важно, чтобы к нему относились справедливо. Он чувствует эту справедливость и несправедливость так же, как он постоянно ощущает, поступает ли он сам справедливо или несправедливо. Благодаря этой способности ощущать хорошее и плохое, он имеет право быть таким, какой он есть, потому что он может сослаться на это чувство, которое показывает ему, поступает ли он правильно.

Встречи с другими людьми показывают нам, так ли они воспринимают справедливое, как мы сами. Эти опыты способству-



ют тому, чтобы восприятие собственных и чужих поступков и мыслей было более точным и тому, чтобы я мог сознательно быть лучше для себя и для других. Чувство, что ты оправдан в своем Бытии-Собой и в том, что ты ведешь себя именно так, дает опору в отношениях с другими людьми и с самим собой, потому что ты есть ты сам и ты себя не игнорируешь, не обесцениваешь — и таким образом ты соответствуешь своему Бытию-Person.

Через потребность иметь право быть собой и справедливое оценивание раскрывается пространство **уважительного внимания**, обнаружения «Я» через заинтересованный взгляд на индивидуальность. Быть увиденным другими помогает увидеть себя самого, найти собственное и отграничить его от другого. Дистанция, которая необходима для того, чтобы увидеть собственное, является основой уважения уникальности личности, ее достоинства.

Уважительное внимание позволяет бросить взгляд на сущность человека и ценность его личности, что проявляется в аутентичном, оправданном поступке и в решении. Сущностное становится видимым, и тогда в отношении Person можно говорить о **признании ценности**. И наоборот, установка признательности и благоговения перед ценностью личности способствует обнаружению собственного и справедливому отношению.

Если эти предпосылки третьей фундаментальной мотивации имеются в жизни человека, то возникает чувство, что я есть я сам. Благодаря опыту аутентичного бытия становится возможной персональная *Встреча*, в которой я могу принимать себя и другого в их непохожести на меня, при этом активно вносить в это самого себя. При этом происходит рассматривание, принятие всерьез и отграничение собственного — процессы, формирующие глубочайшее чувство *самоценности*.

Если же эти предпосылки отсутствуют, то начинают действовать *защитные (копинговые) реакции*, такие как уход на дистанцию (при этом собственное закрыто ролевым действием по принципу «ничего личного»), перфекционизм, функционирование или подлаживание под другого (в качестве проявления активизма), высокомерие, злость и раздражение (в качестве формы агрессии) и отрицание и расщепление (как форма рефлекса мнимой смерти). Если копинговые механизмы оказываются недостаточными, про-

исходит потеря самости, которая ведет к самоотчуждению, стыду и *истерическим* проявлениям.

Активная персональная проработка патологических тенденций и травм происходит через развитие способности *встречать* другое и отграничивать собственное. Последнее означает, что человек принимает всерьез собственные чувства, мысли, опыт и отвечает за себя и за свои решения. В процессе проработки также могут содержаться *сожаление, раскаяние и прощение*.

#### 4-я ФМ: смысл как перспектива действия

Человеческое сознание хочет видеть индивидуальное, не до конца понятное бытие на фоне более широких духовных взаимосвязей, в которых собственная экзистенция станет понятной и, несмотря на свою конечность, может полностью раскрыться. Этот поиск горизонта понимания поднимает *экзистенциальный вопрос в отношении смысла*: «Я есть здесь — но для чего я пришел в этот мир? Что я должен делать?»

Четвертое основное условие исполненной экзистенции также имеет три *предпосылки*: структурные взаимосвязи, поле возможностей для деятельности и будущее.

**Структурные взаимосвязи** представляют собой те устойчивые контексты (семья, работа, природа и т.д.), в которых человек себя обнаруживает и которые структурируют его бытие, поэтому оно, независимо от нашего желания, является значимым и ценным. Способность увидеть эти структурные взаимосвязи, исследовать свои возможности и находить в них место для себя поднимает человеческую жизнь на более сложную, интегрированную ступень и освобождает ее из узости чистой индивидуальности. Человеческая жизнь, понимаемая на фоне структурных взаимосвязей, является структурированной.

Такое переживание включенности открывает **поле возможностей для деятельности**, которое связано с ответственностью и ставит перед человеком задачи, предоставляет ему возможности для переживаний и требует от него занятия позиции. Благодаря контексту многие возможности приобретают связанную со структурой целостность (смысл), что придает действию и переживанию новое понимание. Активность прорастает во что-то большее, действие становится делом или поступком.

Это позволяет человеку непрерывно развиваться и раскрываться, делает для него возможным творчество, и все это устремлено в **будущее**. Схватить то, что еще остается открытым и незавершенным в ежедневных трудах, встретить то, что еще придет, — это относится к сущности экзистенции. Таким образом, человек реализует активные и пассивные потенциалы изменения, благодаря чему он и становится тем, чем он (в основе своей незавершенности) может быть. В диалогическом обмене с тем, что предъявляет каждая отдельная ситуация для переживания и размышления, пробуждаются эти потенциалы для изменений. В *действии* они осуществляются.

Если эти предпосылки четвертого аспекта бытия имеются, бытие человека приобретает *смысл*, который в качестве экзистенциального смысла задает ему ориентиры в отношении его действий и переживаний (смысл = установка), а в качестве онтологического смысла раскрывает глубочайшее понимание оснований моего бытия в мире. Благодаря этому человек может пережить исполнение, отдавая себя и при этом чувствуя себя хорошо в более широком контексте, чем его собственная жизнь. В конечном итоге это может привести к чувству: «*Я хорошо устроен в жизни*».

Если эти предпосылки отсутствуют, возникает пустота и защитные (копинговые) реакции: жизнь «начерно» (не всерьез, в позиции ожидания настоящей жизни) как форма реакции ухода, искусственное конструирование смысла через идеализацию, фанатизм и оголтелое стремление к цели как формы активизма, цинизм и сарказм как формы агрессии и нигилизм как форма реакции мнимой смерти. При утрате способности к пониманию взаимосвязей человек начинает личные и в конце концов религиозные искания. Если это не получается и защитных реакций недостаточно, то возникает растерянность, отсутствие ориентиров, пустота, экзистенциальный вакуум и наконец отчаяние и *зависимости* как соответствующая форма нозологии.

Человек может сам способствовать тому, чтобы достичь описанных выше предпосылок, время от времени проверяя, что требует («ожидает») от него ситуация, и согласуясь с этим запросом, то есть внося себя во *внутреннее соответствие* с тем, что ему предстоит («франкловский» экзистенциальный поворот). Благодаря подобной установке осуществляется проверка того, какую

ценность действие имеет для моего будущего, для будущего других и мира. Таким образом человек исполняет экзистенцию на наивысшей ступени.

| ФМ     | основное условие экзистенции | предпосылки для реализации |                       |                      |
|--------|------------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|
|        |                              | аспект опоры               | в аспекте развивающем | в аспекте содержания |
| 1-я ФМ | соотнесение с миром          | защита                     | пространство          | опора                |
| 2-я ФМ | соотнесение с жизнью         | отношение                  | время                 | близость             |
| 3-я ФМ | соотнесение с самим собой    | справедливое отношение     | уважительное внимание | признание ценности   |
| 4-я ФМ | соотнесение со смыслом       | понимание взаимосвязей     | поле деятельности     | будущее              |

Табл. 1. Обзор субъективных предпосылок для реализации краеугольных камней экзистенции

## Заключение

Данная модель экзистенциально-аналитических содержаний психотерапевтического воздействия является очень широкой и чрезвычайно сложной. Она представляется нам в определенной степени «*периодической системой*» человеческой экзистенции. В связи с тем, что эта модель имеет такое всеобъемлющее значение, ее можно обнаружить во всех гуманитарных сферах: в педагогике, экономике, менеджменте, бизнесе и социальном управлении, в политике, в психопатологии, а также в личной жизни. Описанная инвариантная структура может быть обнаружена также при нарушениях личности, фобиях, депрессиях и т.д. Для психотерапевта структурная модель четырех фундаментальных мотиваций является содержательной опорой. Ее универсальность может быть использована для обсуждения широкого круга вопросов при работе с пациентом. С точки

зрения системной науковедческой теории в данном случае речь идет о фрактальной модели, в которой информация всегда содержится в целостной форме, начиная с мельчайшего и заканчивая всеохватывающими элементами (Kriz, 1999).

Несмотря на то что при использовании данной модели могут быть поняты весьма сложные экзистенциальные феномены, она имеет чрезвычайно простую фундаментальную структуру. С научно-теоретической точки зрения это расценивается нами как признак экономичности и вследствие этого как признак потенциала теории.

Перевод с немецкого: О.М. Ларченко

Научная редакция:

С.В. Кривцова, А.С. Баранников, А.В. Локтионова

## Литература

Eckert J. *Schulenübergreifende Aspekte der Psychotherapie*. B: Reiner Ch., Eckert J., Hautzinger H., Wilke E.: Psychotherapie. Berlin: Springer, 1996, 340–342.

Epstein S. Emotion and self-theory. In: Lewis M, Haviland J. (Eds.). *Handbook of Emotions*. New York: Guilford, 1993, 313–326.

Föh M, Fischer G. Sinn und Unsinn in der Psychotherapieforschung. Eine kritische Auseinandersetzung mit Aussagen und Forschungsmethoden. Giessen: Psychosozial Verlag, 1998.

Fischer G., Klein B. Psychotherapieforschung — Forschungsepochen. Zukunftsperspektiven und Umriss eines dynamisch-behavioralen Verfahrens. In: Pottroff G. (Hrsg.). *Psychotherapie, quo vadis?* Göttingen: Hogrefe, 1997.

Frankl V. Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V. v. Gebattel V., Schultz JH. (Hrsg.). *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. München/Wien: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 1959, 663–736.

Frankl V.E. *Ärztliche Seelsorge*. Wien: Deuticke, 1982.

Grawe K., Donati R., Bernauer F. *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession*. Göttingen: Hogrefe, 1994.

Grawe K. *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe, 1998.

Hersch J. *Das philosophische Staunen. Einblicke in die Geschichte des Denkens*. München: Piper, 1981.

Kriz J. *Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner*. Wien: Facultas, 1999.

Lambert M.J., Shapiro D. A., Bergin A.E. The Effectiveness of Psychotherapy. In: Garfield S.L., Bergin A.E. (Eds.). *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New York: Wiley, 1986.

Längle A. Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutischer Wirkung. In: Längle A. (Hrsg.). *Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung*. Wien: GLE-Verlag, 1988, 62–93.

Längle A. Personale Existenzanalyse. In: Längle A. (Hrsg.). *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge*. Wien: GLE-Verlag, 1993, 133–160.

Längle A. Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. *Bulletin*, 1994, 11, 1, 3–8.

Längle A. Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: Längle A., Probst Ch. (Hrsg.). *Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten*. Wien: Facultas, 1997, 149–172.

Längle A. Die existentielle Motivation der Person. In: *Existenzanalyse*, 1999, 16, 3, 18–29.

Längle A. (Hrsg.): *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas, 2000a.

Längle A., Görtz A., Rauch J., Haller R. Vergleichende Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse und anderen Psychotherapiemethoden im stationären Setting. In: *Existenzanalyse*, 2000b, 17, 3, 17–32.

Lleras F, Längle A. Existenz. In: Stumm G., Pritz A. (Hrsg.). *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien: Springer, 2000, 181f.

Strotzka H. Was hilft in der Psychotherapie? *Ärztl. Praxis u. Psychotherapie*, 1983, 5, 2, 9–11.