

А. Лэнгле

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

*«Все наши построения
ждут того, чтобы быть
дополненными, надстроенными
и тем самым исправленными»
З. Фрейд (цит. по Frankl 1983, 202)*

Краткое содержание

Общий экзистенциальный анализ В. Франкла как прояснение возможностей осуществления экзистенции обеспечивает антропологический базис терапевтических воздействий экзистенциально-аналитической психотерапии. Дальнейшее развитие теории и практического применения экзистенциально-аналитической концепции личности позволило выделить три основных вида активности личности. Они образовали каркас методической структуры процедуры экзистенциального анализа, которая получила название «персональный экзистенциальный анализ» (ПЭА). В статье рассматриваются теоретические основы ПЭА, а также его отдельные методические шаги.

1. Введение

Представление концепции «персонального экзистенциального анализа» имеет программный характер. Помимо «общего» и «специального» экзистенциального анализа – «специальный» связан с антропологическим и экзистенциальным пониманием клинических картин заболеваний, как это представлено в концепции Франкла (Frankl 1982, 39, 162) – вводится новое понятие, которое предназначено для обозначения применения экзистенциального анализа по отношению к отдельной личности. Концепция «персонального экзистенциального анализа» включает в себя также и конкретный метод ее применения в психотерапевтической практике и в обучении личностно-ориентированному диалогу.

«Персональный экзистенциальный анализ» (ПЭА) возник из экзистенциального анализа Франкла благодаря теоретическим размышлениям, опыту применения феноменологии и интроспекции. ПЭА представляет собой результат стремления создать поддающийся методическому описанию способ применения антропологии Франкла к конкретному человеку и его жизненным обстоятельствам. Основными понятиями ПЭА

являются «личность» и «экзистенция» – психотерапевтическая или педагогическая работа фокусируется на личности как основе экзистенции. Речь идет о том, чтобы актуализировать аутентичное бытие личностью и помочь ему проявиться в экзистенции. При этом главной целью является достижение открытости личности по отношению к миру (Scheler 1980, 381, 392 ff; Scheler 1991, 38 f) и установлению взаимообмена с миром. До осуществления экзистенции следует обнаружить запрос, обращенный к личности в конкретной ситуации, а «экзистенцией» жизнь становится только благодаря личностным ответам на запросы и предложения ситуаций (Frankl 1982a, 71 ff; Längle 1987, 64 f; Längle 1988, 40 ff). ПЭА, таким образом, является подлинным экзистенциальным анализом в традиции Франкла, приносящим в нее форму и метод практического применения. Благодаря этому экзистенциальный анализ становится применимым также и в тех случаях, когда осуществление экзистенции не происходит гладко и встречается с препятствиями.

Следует отметить, что термин «анализ» здесь не совсем корректен, даже если говорить, как это делал Франкл, о «пограничном» случае анализа (Frankl 1970, s.170). Процедура применения метода в гораздо большей степени является синтезом («психосинтезом», если воспользоваться термином Ассаджиоли), однако и понятие «синтез» также не является адекватным, потому что духовное, будучи одновременно отграниченным и связанным, скрытым и видимым, представляет собой нерасчленимую целостность.

Итак, «персональный экзистенциальный анализ» представляет собой попытку сделать экзистенциальный анализ Франкла антропологической концепцией, применимой на практике. Это, в свою очередь, позволяет эмпирически проверить теорию.

С точки зрения теории науки, ПЭА как метод психотерапии ставит перед собой задачу привести в терапию духовное – то измерение, которым в общей психотерапии обычно пренебрегают, недооценивая его значение.

Для экзистенциального психотерапевта ПЭА преследует ещё одну цель: практическая процедура, которая выводится из теории, должна быть прозрачна благодаря последовательности конкретных шагов. Подробная методическая структура ни в коем случае не отрицает интуицию терапевта или педагога – определенные правила и формализованные процедуры, напротив, освобождают чистую интуицию и импровизацию, как этого требует логотерапия Франкла. Методическая структура делает экзистенциальный анализ более удобным в использовании и более легко усваиваемым, благодаря чему можно ожидать повышения его эффективности. И, наконец, от подробной методической структуры можно ожидать, что она поможет прояснить, когда и как следует использовать отдельные терапевтические техники.

2. Как был разработан метод

Два фактора сыграли решающую роль в разработке «персонального экзистенциального анализа»: рефлексия теоретической концепции личности и ежедневная работа с пациентами. В теоретическом плане я занимался тщательным анализом и рекомбинацией учения о личности. Я очень благодарен доктору Рольфу Кюну, беседы с которым стимулировали и поддерживали, а также были источником важных инсайтов. С другой стороны, меня направляли мои пациенты. Работа над их болезненными состояниями, дефицитами и внутренними запретами, их собственные усилия и неудачи, а также доброжелательные, но порой безрезультатные попытки помощи с моей стороны привели, в конечном итоге, к результату, который сейчас выносится на обсуждение. Без восприимчивого, наполненного предчувствиями поиска моими пациентами личностной целостности этот путь не мог бы быть найден. Я искренне признателен им.

Прежде, чем начал вырисовываться данный метод, я использовал классические логотерапевтические методы. Однако такой по сути консультативный способ воздействия был мало эффективен при наличии серьезных нарушений или глубоких психических травм. Он, скорее, даже препятствовал собственному развитию пациентов. При наличии подобных нарушений я не мог добиться успеха, и тематика смысла вскоре была исчерпана. Благодаря экзистенциальному анализу я, конечно, знал, какой должна была бы быть жизнь, и поэтому было не сложно увидеть, какие экзистенциальные ошибки совершали пациенты. Однако я не знал, каким образом я с помощью экзистенциального анализа/логотерапии могу повести их по такому пути развития, чтобы их невротические паттерны исчезли. Напрашивались другие методы и техники. Однако, спрашивал я себя, разве экзистенциальный анализ не обладает, в случае его последовательного применения, достаточным потенциалом, чтобы на его основе могла быть разработана оригинальная практика, использование которой было бы эффективным во многих терапевтических случаях? Если нет, тогда теория является не релевантной для психотерапии самоцелью.

В нижеследующем представлении метода ПЭА сначала рассмотрим его теоретические основания, а затем перейдем к описанию каждого методического шага в отдельности.

3. Краткое описание концепции личности

В основе ПЭА лежит экзистенциально-аналитическая концепция личности и экзистенции Франкла (Frankl 1982b; 1984), в соответствии с которой под личностью понимается духовная сила, которая *открывает* человека по отношению к миру (Frankl 1984,

121) и одновременно *отграничивает* его от мира (Frankl 1982b, 115) и, таким образом, создает возможность для уникальности и целостности «Я» и «Ты», которое характеризует бытие личности. Благодаря наличию такой полярности между открытостью и отграничением в личности изначально заложено как интимное, так и возможность самовыражения. Благодаря отграничению как части бытия личности возникает то, что стыдливо скрывается от общественного взгляда. Адекватное выражение собственного бытия личностью – во время выполнения какой-либо деятельности, в речи, в самопрезентации – создает базис для встречи и придает человеческой встрече особенную ценность. При таком чередовании «бытия самим собой» и открытости по отношению к «бытию за пределами себя» *бытию личности присуща фундаментальная способность к диалогу.*

Способность к диалогу может быть просто названа характеристикой бытия личности. Эта способность представляет собой отправную точку для дальнейшей рефлексии. Таким образом, язык, речь становится уникальной характеристикой человека. Человеческие существа окружены речью также, как воздухом, которым они дышат (Vuber 1973, 41). Речь, конечно, находит свое выражение также и во взгляде, в тоне голоса, в мимике, в жестике, в положении тела и в действиях.

ПЭА определяет личность как то, что *говорит во мне*. Если я говорю с самим собой, я создаю внутренний мир *самодистанцирования*. Если я говорю с другим, возникает внешний мир *самотрансценденции* (со-бытие).

Бытие личностью, благодаря своей диалогической природе, всегда представляет собой процесс *обмена с миром и взаимообмена с самой собой и с миром*. Именно в этом человек осуществляет своё фундаментальное «бытие личностью» – внося себя в отношения с самим собой и с миром, который, в свою очередь, как «иное» его до-полняет и тем самым делает «целостным» (= «исцеляет»). Бытие личности, следовательно, представляет собой постоянное соотнесение с чем-то (нахождение в отношениях), соотнесение в особом виде – в виде встречи (Längle 1986, 55 ff). Встреча представляет собой не застывшее, фиксированное соотнесение, но всегда движение, «выход из самого себя с самим собой» – это означает вынуть себя или быть вынутым другим в «между» коммуникации. Встреча динамична, представляет собой действие и взаимодействие. Можно сказать, что обмен посредством встречи позволяет моему собственному быть затронутым другим и добавляет мое собственное к другому.

ПЭА стремится к тому, чтобы благодаря встрече создать углубленное отношение, а именно, отношение в широком смысле, которое включает в себя также встречу с различными вещами и ситуациями, с переживаниями, с прошлым опытом и с самим собой. Это представляет собой *генеральную цель ПЭА – привести человека к встрече с тем, что его*

касается: с самим собой и с другим. Человек должен обрести способность вступить в диалог с самим собой и со своим миром (Längle 1988, 10).

В приведенном выше описании содержатся признаки бытия личности, которые выделял Франкл (Frankl 1959, 672-696) – бытие с кем-то или с чем-то, бытие свободным и бытие ответственным. Как свет, проходя через призму, свобода в диалоге распадается на многие содержащиеся в ней цвета. Она проявляется в неповторимом Собственном, которое, если оно действительно является аутентичным, всегда является тем, за что я несу ответственность. Помимо этого свобода отражается в неожиданном, вызывающем удивление повороте, для которого принципиально открыт каждый диалог (Buber 1973, 41), также как он является открытым для нового, неизвестного, непредвиденного.

3.1 Как можно достичь личности посредством диалога

Диалог в вышеназванном широком смысле является необходимым для актуализации бытия личности. В каждом диалоге можно обнаружить три базисных конститутивных элемента, без которых он не может состояться. Эти элементы являются структурообразующими для методики ПЭА:

1. У диалога есть адресат – тот, кто вступает в диалог, имеет намерение *заговорить* с кем-то.
2. Тот, с кем заговорили должен *понять*, о чём идёт речь.
3. И, наконец, для диалога требуется *ответ* того, к кому обратились.

Воспринимать, понимать и отвечать – таковы три вида активности, фундаментальных для бытия личности с практической точки зрения диалога.

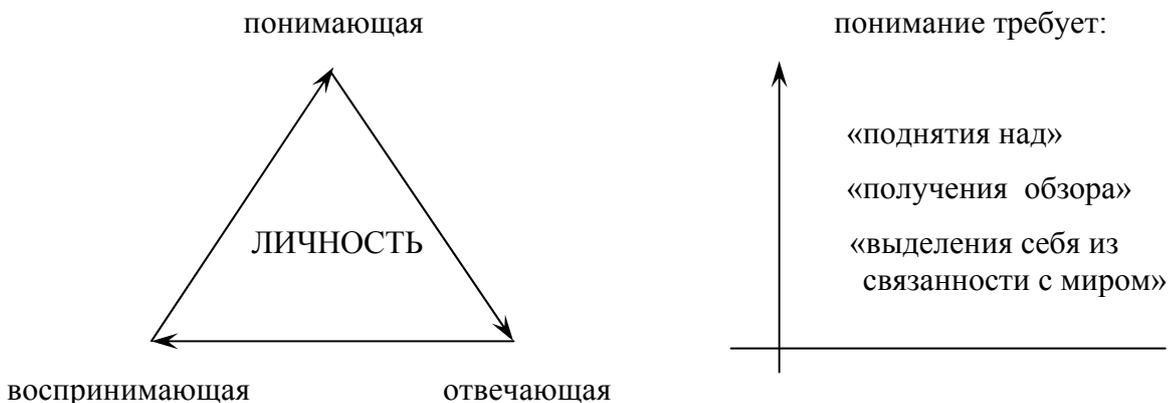


Рис. 1 Проявления бытия личности во встрече

Попытаемся соединить сказанное с опытом.

1. Что я переживаю когда ко мне обращаются? Когда со мной заговаривают, я ясно сознаю, что более не могу ускользнуть от мира незамеченным. Это именно я – тот, к кому обращаются, и я чувствую, что никто не может заменить мое «Я» и его ответ. Это меня вызывают к экзистенции, и я не могу избежать этого вызова. Речь идет обо мне! И я сразу же становлюсь значимым и включенным как личность. Например, если во время разговора я обращусь именно к Вам, Вы немедленно и очень отчетливо сможете пережить себя самого. Возможно, Вы даже покраснеете, даже если вопрос будет совершенно безобидным – потому что сейчас речь идет именно о Вас и о позиции, которую Вы занимаете относительно моего вопроса, а также и о сохранении Вашего лица (как «внешней поверхности» бытия личностью). От этого может многое зависеть – например, положение и уважение в группе. Даже не подвергаясь физической опасности, переживание бытия спрошенным может вызвать страх (в нашем примере это, возможно, страх опозориться). Когда со мной заговаривают я, однако, переживаю также и другую сторону бытия личностью: свободу бытия открытым, реально существующим и живым, ценность отношений и защищенность, которую они дают. Открытость для восприятия открывает для меня мир – мой мир.

2. Как понимание связано с моей личностью? Быть понятым другим человеком – одно из самых целительных и приятных человеческих переживаний. Чувствуешь себя принятым как личность. Другой увидел то, что является для меня важным. Только понимание ведет к истинной встрече с другой личностью. Когда я могу понять другого человека, я чувствую к нему близость. Исчезает то, что нас разделяет; возникает течение коммуникации. Часто человек не вполне понимает самого себя. В таких случаях понимание другим особенно важно, в особенности понимание пациента терапевтом. Благодаря пониманию терапевта может улучшиться понимание пациентом самого себя.

3. «Я чувствую, что со мной заговорили» – «Я чувствую, что меня понимают» – третья формулировка может быть: «Я чувствую, что мне отвечают». Вместо того, чтобы натолкнуться на стену молчания, я получаю ответ от другого. Другой открыл себя мне.

Насколько одиноким я себя чувствую, когда мой шепот, мои слова, крик, плачь, мое уединение в тишине не встречают ответа! Насколько мне одиноко даже в том случае, когда другой хотя и понимает меня, но отказывается мне отвечать, как это часто происходит в отношениях, которые распадаются. Ответом не обязательно должны быть слова – жест может быть гораздо красноречивее. Иногда сопереживание другому человеку в много значащем молчании важнее любых слов.

Говоря об ответе, давайте вспомним о ребенке и постараемся не оставлять его без ответа слишком часто. Как он может понять себя и познать свое бытие личностью без ответа взрослого? Только благодаря встрече с другой личностью и тем самым подъему в межличностное пространство может происходить становление ребенка личностью. Насколько я сам, будучи взрослым, являюсь личностью, если оставляю ребенка без ответа?

3.2 Обхождение личности с самой собой

Бытие личности можно увидеть «извне» во встрече. Встречающий наталкивается на личность в другом, если он переживает человека воспринимающим, понимающим и отвечающим.

Встретить не означает «схватить» или «овладеть» личностью, а только лишь прикоснуться к некоторой форме ее активности. Бытие личности открывается встречающему и одновременно остается спрятанным за границами своей безусловной субъектности. (См. приведенную выше диалектику между сущностной открытостью и отграниченостью бытия личности. Ее можно сравнить с физиологией строения глаза, диаметр зрачка которого ограничивается ирисовой диафрагмой радужной оболочки. Только такое строение делает возможным и взгляд вовне, и одновременно охрану глубоко внутреннего посредством установления необходимых границ апертуры диафрагмы).

Вопрос заключается в том, может ли личность познать саму себя. Здесь мы соглашаемся с позицией Шелера, в соответствии с которой личность никогда не может быть объектом своего собственного рассмотрения (Scheler 1980, 386 ff; также Франкл 1959, 676; 1984, 85; Wicki 1991). Личность не может сама себя наблюдать с определённого расстояния. Однако личность может переживать саму себя в осуществлении действия (Scheler 1980). Опираясь на точку зрения Шелера (или всего лишь уточняя ее), мы можем обнаружить в осуществлении действия три компонента, которые соответствуют фазе зарождения, фазе созревания и фазе исполнения действия.

При этом трём основным «внешним» видам активности личности соответствуют *три вида субъективного переживания*. Готовность к восприятию, или готовность к тому, что к тебе обратятся, субъективно переживается как *впечатляемость*, как способность почувствовать впечатление. Во впечатлении, которое всегда является эмоциональным, личность схватывает логос, смысловое содержание обращения своего визави. Простое впечатление, однако, оставляет открытым то, в каком соотношении в этом чувстве находятся внешняя реальность и внутренние установки воспринимающего.

Восприятие обращения и получение впечатления может быть названо первичным личностным процессом (по аналогии с первичными процессами Фрейда). При этом речь идет о непосредственных, спонтанных ощущениях, которые способны произвести значительный резонанс в аффективной сфере; они представляют собой сырой материал, доступный для последующей духовно-личностной обработки. Ранее (Längle 1989) я писал об этом как о «первичной или исходной эмоциональности», обнаружение которой является первым шагом в терапии.



Рис.2 Субъективная сторона переживания активности личности

Прежде, чем личность будет готова к ответу, ей необходимо решить самую интимнейшую задачу: *занятие внутренней позиции*. Здесь соединяются духовное бессознательное (Франкл) и сознательное суждение в сочетании со всем телесно-душевно-духовным состоянием человека. В процессе занятия внутренней позиции личность входит в

пространство, которое до этого открылось ей во впечатлении; бытие личности раскрывается в самой его сердцевине (совесть). Занимая позицию, личность творит свой мир и ставит себя в его центр. Занимая позицию, личность реализует свою сущность, а именно: бытие свободной из своей глубины, которая никогда не может быть измерена и которая уходит корнями в духовное бессознательное. Занимая внутреннюю позицию, человек идет впереди себя, он опережает сам себя. И все же на протяжении всей жизни он остается для самого себя непознаваемой тайной – тайной бесконечности духовного бессознательного. Эта бессознательность, однако, не препятствует занятию внутренней позиции (например, спонтанно, или эмоционально или соматически). Наоборот – без внутренней позиции личность не смогла бы защитить себя от некоторой части сознательного бытия (правила, нормы, привычки и т.д.). Без внутренней позиции личность потеряла бы себя.

Что происходит в процессе занятия внутренней позиции? Первичное ощущение приводится во взаимосвязь со всем, что является для личности ценным и с чем она чувствует себя связанной, потому что это составляет ее жизнь. Личность добавляет свое собственное и свои ценностные суждения к первому спонтанному впечатлению. Этот шаг может быть назван «вторичной или интегрированной эмоциональностью» (Längle 1989). По отношению к первичному ощущению, которое всегда является односторонним, устанавливается небольшая дистанция. Теперь можно осмотреться и соотнести первичную эмоциональность со всей совокупностью ценностей, определить ее значимость в биографическом контексте жизни. Этот процесс осуществляется преимущественно посредством активного следования за внутренними движениями (в отличие от более пассивной впечатляемости, приводящей к первичной эмоциональности). Сознательные размышления могут в равной степени как помочь, так и препятствовать этому. По мере того, как исходная эмоциональность интегрируется, сила ее импульса становится силой воли – воли, которая коренится в чувствовании и не является производной от рационального, хотя она и может быть понята рационально.

В процессе диалога занятие внутренней позиции является существенным. В отличие от эхоподобной видимости беседы (эхолалия) или пустого разговора с надетой маской, диалог живет самостоятельностью и независимостью партнеров, каждый из которых занимает свою собственную внутреннюю позицию. Внутренняя позиция означает установление соотношения между моим собственным и визави. Внутренняя позиция поэтому соответствует пониманию (см. Рис. 2), которое также существенным образом связано с установлением отношений. Понимание без занятия внутренней позиции невозможно.

Личность, которая нашла свою внутреннюю позицию, более не будет оставаться скрытой. Теперь она готова к действию. Она настойчиво стремится *выразить* себя – отвечая

и действуя в мире. После того, как с ней заговорило фактическое, личность трансформировала впечатление, обрела понимание и заняла внутреннюю позицию. Теперь она хочет выразить то, что говорило в ней. Она хочет через свои действия прорваться в мир фактического, и в этом осуществить мир возможного. Так личность осуществляет сама себя. Она реализует то, что для нее возможно в мире и тем самым реализует саму себя как возможность. Это и делает ее, в конечном итоге, личностью.

4. Показания для применения “Персонального экзистенциального анализа”

ПЭА представляет собой глубокий психотерапевтический метод, который стремится мобилизовать бытие личности из глубины ее эмоциональности и интуитивного чувствования.

Показания для ПЭА являются:

- 1) Нарушенный внутренний или внешний диалог, а также недостаточное чувствование ценностей, которое возникает вследствие подавленного или не переработанного впечатления. Сюда относится вся картина ноогенного невроза и экзистенциального вакуума.
- 2) Отсутствие способности занять внутреннюю позицию или недостаточное развитие этой способности. В этих случаях пациенты чувствуют отсутствие внутренней свободы или же они жалуются на неуверенность, страхи, неспособность принять решение, неспособность постоять за себя, ощущение отчуждения от своего я (пациенты или не могут делать то, что им хочется, или не могут понять, чего им хочется).
- 3) Третьей областью показаний являются нарушения поведения ответа в отношениях с другими. Пациенты чувствуют, что их неправильно понимают, отношения имеют тенденцию становиться хрупкими и наполненными конфликтами. Пациенты не в состоянии отреагировать на требования ситуации, на требования и сигналы партнера или не могут дать подходящий ответ и в своем ответе промахиваются мимо запроса.

Противопоказанием является тяжелая депрессия, так как в этом случае отсутствует витальная энергия для занятия позиции, кроме того постоянное негативное настроение искажает впечатления. Относительным противопоказанием являются содержания, вызывающие сильный страх; здесь сначала необходимо работать со страхом для того, чтобы не провоцировать ненужное сопротивление при проведении ПЭА. Опыт в отношении психозов, шизофрении, паранойи и органического психосиндрома на данный момент отсутствует.

5. Персональный экзистенциальный анализ как психотерапевтический метод

Диалогическая модель личности служит основой для методической последовательности ПЭА, состоящей из четырех шагов:

1. Описание объективных фактов (установление отношения).
2. Осознавание первоначальных эмоциональных впечатлений, которые вызывают факты (самопринятие).
3. Достижение понимания (терапевтом и пациентом), имеющее результатом занятие пациентом внутренней позиции (самодистанцирование).
4. Выработка адекватного поведения ответа (самотрансценденция).



Рис.3 Методические шаги ПЭА и их антропологический подтекст

Процедура ПЭА подводит пациента к реализации экзистенциального смысла, который заключается в том, чтобы в данных обстоятельствах сделать «лучшее» из возможного в качестве ответа. Таким образом, в этом методе обнаруживаются те же четыре ступени на пути к нахождению экзистенциального смысла, которые были описаны в другой работе (Längle 1988, 42 ff): 1. восприятие; 2. распознавание ценностных аспектов воспринятого; 3. выбор и принятие решения и 4. действие.

5.1 Описание

- *Цель:* фактичность; основой для экзистенциально-аналитического диалога всегда является сообщение о реальности
- *Антропологический подтекст:* установление отношений с реальностью посредством разговора о фактах
- *Технические шаги:* сообщения, рассказы, описания, визуализация конкретных ситуаций (сценариев)
- *Методические указания:* деликатное (эмпатическое) расспрашивание, прояснение противоречий
- *Мотивационный контекст:* поиск жизненного пространства (стремление «быть в мире»)
- *Набор типичных вопросов:* Что произошло? Кто?-Что?-Где? Почему?-Как?-Когда? Как долго? Как часто? О чем идет речь? Что Вы хотите сказать?
- *Другие методы:* ведение дневника, гипнотерапия и т.д.

Фаза описания предназначена для сбора информации для последующей психотерапии. Необходимо, чтобы пациент рассказал о ситуации или проблеме. В самом общем виде такой рассказ включает описание текущих обстоятельств и анамнез. Следует обратить внимание на то, чтобы в рассказе не доминировали впечатления, мнения, желания и размышления пациента – рассказ должен быть построен на неопровержимых фактах. Для этого требуются уточняющие вопросы со стороны терапевта, который должен заботливо и эмпатически направлять беседу. Вследствие своих страданий пациент склонен к искажениям восприятия и к тому, чтобы обходить важные факты и оправдывать себя. Два последующих примера показывают, что эта фаза часто требует от терапевта большой тонкости. Он должен отдавать себе отчет в том, что даже не рефлексия, а только лишь простое описание или проговаривание обстоятельств означает, что пациент должен признаться в случившемся самому себе. Кроме того, описание приводит к установлению близости с тем, о чем говорит пациент, так что можно ожидать большую степень эмоциональной включенности – именно это и является существенным для последующей терапии.

Я вспоминаю беседы с молодым человеком, чьи самодеструктивные суицидальные тенденции во многом были результатом грубости и жестокости, с которыми к нему относился его отец. Пациент любит, уважает и боится своего отца. Потребовалось много времени, прежде чем он смог рассказать об обстоятельствах своего воспитания. Вначале он не мог ни писать, ни говорить об этом. Он был способен только на самые общие описания: «Да, воспитывали меня в строгости... Мой отец – строгий человек. С ним трудно было разговаривать...» Только через несколько недель, после обретения доверия к терапевту (и, в большей степени, обретения доверия к себе самому – к тому, что он вообще способен выдержать эту боль), пациент смог рассказать о том, как вел себя его отец. Стало понятным, почему он не мог говорить об этом раньше и описать все, что было мне и себе. В 18 лет отец выгнал его из дому. Он жил в приюте, был потрясен, чувствовал себя брошенным. Подобную жестокость отец проявлял по отношению к нему и раньше. Говорить о таких ужасных событиях, угрожающем жизни опыте и связанных с ним глубоко спрятанных переживаниях пациент имеет мужество только тогда, когда ощущает достаточно опоры и чувствует доверие к терапевту.

Например, молодая женщина, которая удерживает людей на дистанции своим приторно-милым жеманным поведением, выглядящим искусственно. Несмотря на большое количество отношений, в которых она стремится оказывать помощь другим, она одинока и втайне несчастлива. Такой она была не всегда. Это началось вскоре после того, как ей исполнилось 14 лет... Тут она начинает запинаться. Речь заходит о ее священнике. Он соблазнил ее, и делал это в последующие годы неоднократно, всегда под религиозным предлогом. Поскольку она почувствовала, что не потеряла из-за этого моего уважения, то смогла говорить об этом, но говорила очень быстро, словно бы мимоходом. Таким образом, описание ей удавалось, но эмоциональный вес и значимость произошедшего для ее жизни еще не были ей обнаружены.

5.2. Феноменологический анализ

- *Цель:* схватить существенное содержание впечатления
- *Антропологический подтекст:* самопринятие посредством принятия спонтанных (в том числе нежелательных) ощущений
- *Технические шаги:* феноменологическое рассматривание, позволение рассматриваемому объекту вызвать впечатление; обнаружение первичной эмоциональности (спонтанных ощущений), распознавание ценностей, содержащихся в воспринятом
- *Методические указания:* отказ от любых объяснений и интерпретаций как от информации, которая не исходит непосредственно от объекта
- *Мотивационный контекст:* стремление почувствовать ценность жизни
- *Набор типичных вопросов:* Основной вопрос: «Как» это для Вас?
 - Как это ощущается? (взгляд направлен на спонтанное чувство) Как Вы обходитесь с этим? Что Вам в этом нравится? Что доставляет беспокойство?
 - Как это на Вас воздействует? (взгляд направлен на интенциональный объект) О чем это Вам говорит? Что он/она дает Вам этим понять?
- *Другие методы:* терапия рисунком, музыкотерапия; элементы гештальттерапии, элементы психоаналитической терапии, элементы символдрамы и т.д.

Факты представляют собой сцену, на которой разыгрывается жизнь. Сами по себе факты не являются чем-то однозначно определяющим жизнь, факты – лишь предпосылки и условия для собственно жизни. Для человека существенным в фактах является то воздействие, которое они оказывают на личность. Говоря другими словами: существенным является смысл, который они имеют для того, кого касаются. Для того, чтобы подойти к сути, следует отставить факты в сторону и взглянуть сквозь них вглубь. Подобный феноменологический анализ уводит на глубину также и терапевтическое воздействие. Если человек невосприимчив к опыту, не дает пространство тому, что он почувствовал и в отношении чего у него возникло (возможно бессознательно) интуитивное чутье, если он эмоционально это не принял (не позволил этому быть) или, возможно, не приложил усилий к тому, чтобы сделать это осознанным, то он не может взять жизнь в свои руки и жить. Запутанный в сеть эмоций, он остается чужим в собственном доме. Им руководят

обстоятельства. Он вынужден отгораживаться от эмоций, чтобы вообще быть способным к функционированию в обществе – функционированию для того, чтобы выжить. Такие бедные эмоциями люди кажутся застывшими и словно скованными. Их охватывает страх перед собственной внутренней бездной (страх перед жизнью).

Обнаружение и принятие непосредственных ощущений может привести к значительному напряжению. Может, например, броситься в глаза несоответствие между желаемым и действительным, что может стать причиной мотивационной динамики, но в такой же степени – причиной страха и защиты. Защиту можно распознать по отсутствию эмоций при описании фактов, а также по неспособности вспомнить прошлые чувства. Если преобладает страх, то показана постепенная работа, во время которой пациент осторожно приоткрывает свое забрало и смотрит на пугающие его факты (или, возможно, будет необходима специальная терапия страха). В обоих случаях пациенту требуется бережное сопровождение и поддержка со стороны терапевта. Полезным может стать чередование между уровнем впечатления и уровнем занятия внутренней позиции (следующий шаг ПЭА).

Во многих случаях поиск следов воздействия фактов может привести непосредственно к биографическому опыту пациента, который сформировал его индивидуальность. Этот задний план часто проливает свет на то, почему ситуация смогла оказать на пациента такое, поначалу кажущееся непонятным или даже невероятным, впечатление.

5.3 Занятие внутренней позиции

- *Цель:* установление отношения между новым и существующим
- *Антропологический подтекст:* самодистанцирование
- *Технические шаги:* понимание и занятие позиции (суждение); интегрирование эмоциональности со всей системой ценностей индивида (совесть)
- *Методические указания:* диалог; двойное занятие позиции (пациентом по отношению к содержанию феномена и терапевтом по отношению к поведению пациента); метод прямой речи, объяснения, интерпретации, конфронтация
- *Мотивационный контекст:* стремление «иметь право жить» (подтверждение права быть)
- *Набор типичных вопросов:* Основной вопрос: Что Вы думаете по этому поводу?
 - Понимаете ли Вы это? Что он/она хотел этим достичь? Для чего это могло бы быть хорошо?
 - Как Вы это оцениваете? Что Вы об этом скажете? Вы думаете, что он/она поступил правильно? Что Вы лично, в глубине души («втайне», на самом деле), думаете об этом? Вы думаете это было правильно?
 - Что это означает для Вас? Что Вы из-за этого потеряли? Насколько важно это для вашей жизни сегодня (было важно тогда)?
- *Другие методы:* роджерсианская терапия и т.д.

Переживание эмоциональной затронутости вызывает значительную близость с тем, что воспринимается, поэтому оно оказывает влияние на личность и имеет над ней власть. И личность призвана к тому, чтобы высвободить себя из охваченности аффектом для того, чтобы восстановить власть над самой собой. Личность достигает суверенитета благодаря занятию позиции, для чего являются важными ее собственные оценки (собственные мнения). Оценки и суждения проводят границы. Они обеспечивают личности ощущение превосходства над тем, что произошло. Собственное мнение делает личность снова свободной. Так личность вос-создает себя, освобождаясь от захваченности впечатлением.

Занятие позиции означает «отсоединение» от объекта и принятие существующих фактов. Ощущение (аспектная эмоциональность аффективности) интегрируется со всей совокупностью имеющихся ценностей и перестает быть единственным решающим фактором. Создание таких субъективных (но также и реально существующих) связей ведет к

пониманию переживаемого. Эмоция интегрируется благодаря ее соединению с другими важными для личности вещами («совесть» как инстанция общей оценки). Целенаправленное занятие терапевтом позиций по отдельным вопросам (возможно, благодаря объяснениям) может помочь пациенту отыскать его собственную позицию.

Приведу здесь выдержки из терапии 30-летнего мужчины, которые связаны с первым опытом занятия позиции.

Психопатология этого пациента такова, что он, будучи робким и заторможенным в социальных контактах, живет в симбиотических отношениях со своей женой. Она, в свою очередь, страдает от тяжелого истерического невроза. Опасная констелляция, которая встречается нередко. Нижеследующий пример показывает, насколько деструктивными могут быть такие отношения.

После попытки суицида (около 50 таблеток снотворного) пациент несколько дней находился в реанимации, а потом в течение четырех недель – в психиатрическом отделении клиники для терапии и реабилитации. Через два дня после выписки он, в соответствии с рекомендациями врача, отправился на загородную прогулку – благодаря этому он хотел сохранить ту дистанцию по отношению к своей прошлой жизни, которую приобрел в клинике. Однако жена настояла на том, чтобы они поехали вместе и взяли с собой их шестимесячного ребенка.

Они поехали в Земмеринг, который находится примерно в 80 километрах от Вены. Во время прогулки жена начала раздражаться, потому что по-другому представляла себе, как они проведут этот день. Она стала ругать мужа: он, мол, не мужчина, у него очень низкая самооценка; ему следует спросить своего терапевта, когда же он сможет быть жизнеспособным без нее, чтобы она, наконец, смогла с ним развестись. Его молчание злило ее еще больше, и она совсем разошлась: он больной, сумасшедший, как и его друг N, только она – нормальная. Кульминацией атаки стал пассаж о том, что если уж он еще раз соберется совершать самоубийство, то должен позаботиться, чтобы на этот раз довести дело до конца.

Такая вот невероятная сцена. Трудно представить, что женщина, имеющая троих маленьких детей, может встречать мужа, который только что выписался из психиатрической клиники, такими жестокими упреками. Однако как отреагировал он? Он молчал, молчал до конца. Он не имел мужества чего-либо ей ответить. Он только слушал. И более того – он начинал ей верить. Когда же она оставила его в одиночестве и скрылась в придорожном кафе, он вдруг почувствовал, что отроги Земмеринга словно магнитом притягивают его. Его

охватило почти неукротимое желание броситься вниз и положить конец всем своим страданиям. В отчаянии, чтобы как-то справиться с этим, он позвонил своей матери в Вену. Он сказал, что находится с женой и ребенком на прогулке в Земмеринге, и спросил мать, как у нее дела и чем она занимается. Ни слова о своих суицидальных желаниях и о том, что случилось, «чтобы ее не волновать».

На следующий день он пришел ко мне в первый раз с момента выписки из клиники. После его рассказа я спросил о его позиции: «Что Вы скажете о поведении Вашей жены?» – «Она такая... Она всегда была такой. Ей тяжело, она все время с детьми... Она представляла нашу прогулку по-другому».

Таковы были его ответы. Действительно ли они отражают внутреннюю позицию? Конечно, они представляют собой суждения и мнения, но не о ситуации и не на основе тех чувств, которые он испытал. Эти рассуждения являются самыми общими. Он не занимает позицию по отношению к конкретному переживанию, которое было вызвано поведением жены. Страх потерять жену (что она, конечно же, давно распознала) словно стена отделяет его от занятия конкретной позиции, которая в данной ситуации, очевидно, могла бы привести к конфликту. За этой стеной он остается в одиночестве, не вступая с женой во взаимоотношения. В этом случае речь скорее должна идти о том, чтобы занять позицию по отношению к страху, а не по отношению к жене. Благодаря этому он может некоторое время справляться со своим страхом, но с женой – пока нет. В отношениях с ней он пока остается беззащитным.

Следующая часть беседы наглядно демонстрирует, насколько у пациента потеряна личностная сердцевина и, как следствие, самостоятельность в отношениях с женой. Для него было невозможным по-настоящему открыться по отношению к тому, что говорила ему та ситуация в Земмеринге. Без занятия позиции может только сохраняться зависимость, что стало очевидным.

Т.: «Что Вы скажете по этому поводу? Что Вы скажете о том, что говорила и делала Ваша жена?»

П.: «Я не понимаю. Я даже не понимаю Вашего вопроса».

Т.: «По-вашему, это было хорошо или плохо, правильно или неправильно? Нравится ли Вам то, что она говорит и делает?»

П.: «Тут все зависит от точки зрения. Я же не могу иметь свою чисто субъективную точку зрения!»

Т.: «Именно это Вы и должны постараться сделать: найти свою собственную чисто субъективную точку зрения!»

П.: «Но тогда... Тогда я мог бы прийти к мысли, не расстаться ли мне с ней... (пациент становится беспокойным, выглядит испуганно). Я никогда не думал об этом, ни разу. (...) Если у меня заберут моих детей, ко мне придет мысль о самоубийстве... Это оставляет мне только одну возможность: убить самого себя... или ее. Но это не будет решением, поскольку я не смогу без нее жить. Это нереалистично, потому что, потому что...»

Т.: «Я понимаю Вас ... Думать об этом не означает, что Вы на самом деле должны расстаться. Просто Вы можете для самого себя понять что происходит. И это ни в коем случае не означает, что Вы прямо сразу должны что-то предпринимать...»

После девяти месяцев работы над пониманием и занятием позиции он стал чувствовать себя достаточно независимым, чтобы однажды во время ссоры в первый раз сказать жене: «Если так будет продолжаться, я с тобой разведусь!» Постепенно он стал способным на поведение, основанное на личной ответственности. В контексте настоящей статьи это ведет к последнему шагу метода.

5.4 Ответственное действие

- *Цель:* актуализация себя как подготовка к осуществлению экзистенции
- *Антропологический подтекст:* самотрансценденция, самоотдача как выражение целостной включенности человека в действие, интегрированная экзистенция, ориентация на будущее, смысл
- *Технические шаги:* разработка плана конкретных действий
- *Методические указания:* проигрывание возможных сценариев
- *Мотивационный контекст:* стремление к смыслу: «воля к поступку» – «воля к смыслу» (Франкл)
- *Набор типичных вопросов:* Основной вопрос: Что Вы хотите сделать?
 - Чего бы Вам больше всего хотелось сделать в этой ситуации? Что Вы можете сделать/сказать ему/ей? Для кого Вы это делаете?
 - Как Вы хотите это сделать? Какие средства есть в вашем распоряжении? Вы находите их подходящими? Сможете ли Вы нести ответственность за то, что намереваетесь сделать? К чему это приведет? Что он/она на это скажет?
 - Что Вы ему скажете? Можете ли Вы сказать это мне сейчас в прямой речи? Что при этом произойдет?
- *Другие методы:* поведенческая терапия, психодрама, системные стратегические методы, терапия концентративным движением и т.д.

Подготовка к практическому действию представляет собой существенную часть терапии. Если пациента оставить с этим один на один, то часто это может оказаться для него чрезмерным требованием. Знать, *что* нужно сделать еще далеко не означает знать, *как* это можно осуществить. Какие нужны средства, какова форма, в какой момент нужно начинать действовать? Чему в себе пациент может доверять – каких изменений можно было бы ожидать от его окружения? Как следует начать день, как его построить? Что может в этом помочь? Часто сопровождение терапевта может в течение довольно продолжительного времени оставаться необходимым для подобных практических поведенческих и системно-стратегических рефлексий и конкретных попыток пациента. Некоторые пациенты быстро и уверенно ориентируются, однако довольно слабы, неумелы, беспомощны и не имеют представлений о том, как реализовать свои намерения. В конечном итоге, терапевт исходя из солидарности не должен оставлять пациента одного и выстоять вместе с ним в случае, если он потерпит неудачу и будет фрустрирован своим окружением или снова вернется к старым стереотипам поведения.

Период между терапевтическими сессиями является чрезвычайно важным для того, чтобы расширить автономию пациента и дать ему ее пережить – что, собственно, и является целью терапии. Я часто заканчиваю сеанс так, чтобы у пациента было непосредственное, конкретное задание – для того, чтобы привести его к открытости по отношению к еще отсутствующему смыслу и самостоятельной будущей жизни. Экзистенциально-аналитическая терапия не означает только понимание, чувствование, распознавание, занятие позиции, но также и упражнения, экспериментирование, действия. Терапия часто начинается с заданий, в процессе которых пациент занимается с самим собой: с воспоминаниями, чувствами, точками зрения, обдумывает новый режим дня или организацию свободного времени, например, занятия спортом. Позднее задания переключаются на внешний мир: встречи с определенными людьми, разговоры с родителями, братьями и сестрами, друзьями, партнерами. Или речь может пойти о том, чтобы начать по-другому обходиться с ребенком или о беседе с шефом. В других случаях, например, следует внести изменения в режим работы или попытаться начать по-новому обходиться с самим собой (возможно, чаще находить время для уединения).

6. Заключение

Персональный экзистенциальный анализ представляет собой попытку целенаправленно использовать в терапевтических целях ключевые аспекты актуализации личности. Если метод действительно содержит в себе существенные подходы к личности и

способы обхождения с ней, тогда метод, естественным образом, представляет собой общую структуру психотерапии вообще, которая в значительной степени будет независимой от установок, связанных с определенными школами. Это достаточно логично, так как каждое психотерапевтическое направление стремится дойти до ядра и сущности человека и мобилизовать их. В этом пункте разные школы встречаются, как бы ни различались их подходы. (Так, основные условия построения эффективной психотерапевтической беседы К. Роджерса были переняты многими терапевтическими направлениями).

Потенциальная возможность использования ПЭА как всеохватывающих методических рамок для психотерапии для самого экзистенциального анализа может быть недостатком вследствие отсутствия у ПЭА специфичности в отношении конкретной школы. Или же экзистенциальный анализ является в такой степени основополагающим, что его следует поместить в качестве отправной точки еще до разделения на отдельные психотерапевтические направления?

Многие вопросы в отношении показаний к применению ПЭА пока остаются открытыми. Например, не до конца понятно, насколько метод может быть в одном и том же виде использован при различных диагнозах или, может быть, есть необходимость специфического применения для того или иного диагноза. В соответствии с уже имеющимся опытом, пациентам с фобиями требуется больше времени для описания (первый шаг ПЭА), которому они уделяют слишком мало внимания вследствие вызванного страхом стремления к бегству. Работа над неотвратимыми данностями жизни дает таким пациентам недостающую опору. Депрессивные пациенты, напротив, имеют негативно искаженное впечатление от своей действительности, и им нужна корректирующая работа на втором уровне, уровне аффективности (феноменологического анализа). Истеричные пациенты, в свою очередь, в недостаточной степени занимают внутреннюю позицию, и им необходимо сопротивление терапевта для того, чтобы они смогли прорваться к своим подлинным чувствам и найти свою собственную позицию. В этом случае психотерапевт должен в большей степени обращаться к третьему шагу ПЭА, чтобы помочь обнаружить соотнесенные с ценностями действительно собственные, личные внутренние позиции пациента вместо общепринятых суждений, за которые тот привык прятаться. При работе с психопатиями основное внимание, вероятно, должно уделяться интегральному уровню занятия позиции и нарушенным способам поведения. Таким образом, мы видим, что при конкретном применении метода расставляются разные акценты, хотя все это еще требует проверки и подтверждения практикой.

В каждом случае задача ПЭА – помочь актуализировать бытие личности и тем самым проложить путь для истинной экзистенциальности. Экзистенциально-аналитическая

психотерапия стремится сделать человека способным выражать свою личность и оказывать личное влияние на свой мир. Человек должен стать партнером, занимающим собственную позицию в системе своих отношений. Духовная сила личности ориентирована на экзистенциальное поле напряжения. Для человека это его мир, за который он несет ответственность. Если удастся достигнуть успешного взаимодействия человека и мира, то пациент чувствует, что это приносит ему исцеление, потому что в исполненном смысле влияния на мир и есть его предназначение.

Перевод с английского В.Б. Шумского

Литература:

- Buber M (1973) Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider.
- Frankl VE (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl VE, v Geb-sattel VE, Schultz JH (Eds) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg.
- Frankl VE (1982a) Ärztliche Seelsorge. Wien, Deuticke, 10°.
- Frankl VE (1982b) Der Wille zum Sinn. Bern: Huber.
- Frankl VE (1983) Theorie und Therapie der Neruosen. München: Reinhardt.
- Frankl VE (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber.
- Längle A (1986) Existenzanalyse der therapeutischen Beziehung und Logotherapie in der Begegnung. In: Tagungsbericht der GLE, 2, 1, 55-75, Wien.
- Längle A (1987) Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse. St. Pölten: NP.
- Längle A (1988) Entscheidung zum Sein. Logotherapie in der Praxis. München: Piper.
- Längle A (1989) Wertberührung. Anleitung, Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der existenzanalytischen Therapie. Vortrag bei der Herbsttagung der GLE. Innsbruck, 29.9.1989, published in: Längle A (1993) (Ed) Wertbegegnung. Phänomene und meth-odische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Vienna: GLE, 22-59.
- Längle A, Orgler Ch, Kundi M (2000) Existenzskala. Göttingen: Beltz.
- Scheler M (1980) Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Franke, 6°.
- Scheler M (1991) Die Stellung des Menschen im Kosmos. Bonn. Bouvier, 10°.
- Wicki B (1991) Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl als Beispiel zu einer anthropolo-gisch fundierten Pädagogik. Bern: Haupt.

