

Чувства – пробужденная жизнь

Обоснование и практика экзистенциально-аналитической теории эмоций¹

Я хочу попытаться коротко изложить представления современного экзистенциального анализа о чувствах (Gefühle), а затем немного поговорить о практике.

Наша жизнь вращается вокруг чувств. Когда появляются чувства, все оживляется, происходящее как бы уплотняется – тогда вообще что-то начинает происходить. Есть ли у вас сейчас какие-то чувства²?

1. Роль чувств в нашей жизни

Мы выстраиваем свою жизнь вокруг чувств, так как мы хотим что-то переживать, – мы хотим переживать, чтобы чувствовать себя живыми. Переживать (Erleben) означает иметь чувства (Gefühle), без чувств нет жизни (Leben). В немецком языке, в отличие от английского, это хорошо отражено³.

Мы хотим не просто функционировать, мы хотим быть вовлеченными (beteiligt sein). Чувствовать (Fühlen) – это много, но это еще не все. С теоретической точки зрения мы структурированы таким образом, что наряду с чувственным измерением мы видим также другие фундаментальные мотивации, которые выявляют наши отношения с экзистенциально важными сферами и показывают, что речь идет о *фактических* взаимосвязях человека с реальностью, с самим собой, с перспективами на будущее. Но чувства являются ведущим элементом. Чувств может быть много или мало. Дорис Фишер рассказывала о ситуациях, когда чувства захлестывали разум человека, так что он не мог справиться с ними, и наоборот, мы знаем ситуации, когда эмоции невозможно разбудить, когда мы почти ничего не чувствуем. Я хотел бы сосредоточиться как раз на этом полюсе.

Мы часто ищем повод почувствовать что-то хорошее. Мы идем в ресторан. Зачем? Не для того, чтобы просто поесть, насытиться можно и в обычной столовой. Мы идем в кино, читаем книгу, мы празднуем, танцуем, мы печалимся, мы влюбляемся и т.д. Повсюду в нашей жизни встречаются чувства, они определяют ее, и это происходит гораздо чаще, чем мы осознаем.

И конечно есть такие виды жизнедеятельности, которые в особенной степени связаны с чувствами, например, когда речь идет о человеческой печали, о доверии или о прощении. Все это очень мощные эмоциональные процессы. Чувства – это ведущий элемент в нашей жизни.

И если мы предоставляем чувствам слишком мало пространства в своей жизни, то они сразу же дают об этом знать. Если мы не можем проживать, игнорируем,

¹ Стенограмма доклада, прочитанного 1 мая 2010 года в Вене на конгрессе GLE. – *Прим. ред.*

² Вопрос обращен к аудитории. – *Прим. ред.*

³ В русском языке «переживание» и «живой», «жизнь» также однокоренные слова. – *Прим. науч. ред.*

экзистенциально важные сферы (домены), это никогда не остается безнаказанным. Если мы предоставляем слишком мало места сущностному, чтобы оно могло проявиться в нашей жизни, если мы не проживаем соответствующие чувства, то возникают *дефициты*. Когда мы говорим и действуем на основании долга, ответственности, своих представлений, идей, идеологии, религии, мы по-настоящему не ощущаем эти экзистенциально важные сферы, не имеем возможности узнать их ценность. И таким образом из дефицита переживаний возникают ростки зависимостей.

2. Что такое чувства с экзистенциальной точки зрения?

Чувства (Gefühle) в нашем экзистенциально-аналитическом языке – это обобщающее понятие, с помощью которого описывается два типа эмоциональных переживаний: «fühlen» (чувствование) и «spüren» (ощущение). Сначала я коротко остановлюсь на первом, а затем, более подробно, на втором.

Spüren – это интуитивный акт. Это ощущение на расстоянии, восприятие через пространство и время того, *в каком направлении нечто развивается*: к чему оно движется, к хорошему результату оно приведет или нет. Соответствует ли оно (нашей жизни), правильно ли оно, имеет ли оно смысл, соответствует ли оно нашим ценностям. «Spüren» означает *восприятие на расстоянии*. Это как глаза и уши, когда я могу слышать, что происходит за дверью, или видеть что-то в дальнем углу комнаты.

И наоборот, чувствование («fühlen») подобно тактильному восприятию, прикосновению, или ощущению вкуса, это контактное чувствование, ощущение на близком расстоянии. И здесь у нас также есть множество понятий, но я хотел бы выделить два из них: **эмоции и аффекты**.

Люк Чомпи назвал свою теорию *«аффектологикой»*, мы скорее обозначили бы ее как *«эмоциологику»*, поскольку под аффектом мы понимаем не все эмоции, а только эмоциональные реакции, которые вызваны стимулом.

Эмоции берут начало во внутреннем мире (радость, любовь, грусть...).
--

Аффекты определяются стимулом (гнев, страх, эротические переживания...).
--

Аффект означает эмоциональную реакцию, детерминированную стимулом. Например, такой стимул, как несправедливое обращение, вызывает гнев. В зависимости от степени несправедливости мы переживаем больший или меньший гнев. Конечно, человек перерабатывает свой гнев, привлекая силы и способности внутреннего мира, Person. Но мы можем ответить и аффективно, тогда наш ответ – это нечто, что в значительной степени обуславливается извне. Аффект – это нечто отдельное от решений, принимаемых человеком, в этом смысле в аффекте мы являемся зависимыми.

Эмоция – это чувство, идущее из глубины, из внутреннего мира. Если я чувствую радость, то, конечно, есть объект, который меня радует, или ситуация, в которой мне что-то удалось. Но тот опыт, те впечатления, которые есть у меня сейчас, не продуцируют мой эмоциональный ответ по схеме «стимул – реакция». Они проходят через меня как через Person, и то, что я при этом ощущаю, соответствует тому, кто я есть, соответствует моей

сущности, является аспектом меня. Это означает, что *эмоции* в отличие от аффектов являются свободными. Не в том смысле, что я могу конструировать их или подчинять своему решению, это означает только то, что *они соответствуют мне тому, каким я являюсь*, то есть они берут начало на онтологическом уровне.

Что должно произойти, чтобы я что-то почувствовал? Я хочу углубиться в рассмотрение вопроса о том, что значит что-то чувствовать, иметь чувства. После этого я расскажу о значении чувств (Gefühle, fühlen) для экзистенции, а затем перейду к анализу практического случая.

3. Четыре шага процесса чувствования (das Fühlen)

Итак, как получается, что я что-то чувствую? В этом процессе можно выделить четыре шага. Мы чувствуем это автоматически, это происходит «само собой» и чаще всего мы не можем осуществить рефлексивность этого процесса. Мы знаем лишь, как можем повлиять на свои эмоции: например, включили любимую музыку, взяли конфету, — и вот уже жизнь стала немного лучше и счастливее.

1-й шаг. Установить отношения. Близость (Nähe). Обращение (Zuwendung).

Нет такого чувствования (Fühlen), которое бы не начиналось с того, что я вступаю в отношения, что я приближаюсь к (объекту) (Nähe), обращаюсь к нему (Zuwendung), уделяю ему свое внимание. К чему бы мы ни обращались, будь то музыка или этот доклад, даже если речь идет о самом «сухом» (когнитивном) содержании, мы не можем избежать того, что мы что-то чувствуем при этом. Именно это утверждает нейрофизиолог Люк Чомпи в своей аффектологике. То, что мы чувствуем, может быть аффектом, но это может быть и эмоция, когда у нас есть идущий из внутренней глубины интерес или наоборот, скука. И здесь чувства чаще всего идут впереди мыслей.

Но для того, чтобы войти в отношение, нужна еще одна фаза, еще один шаг, когда мы позволяем чему-то подействовать на себя (Wirkphase). Для этого нужно время.

2-й шаг. Позволить себя впечатлить/время

Нужно время, чтобы воспринятое могло достичь меня и проникнуть в меня. В чувствовании (Fühlen) я позволяю чему-то оставить во мне отпечаток. Это общечеловеческое свойство, проявление первобытного женского начала в каждом из нас, когда мы даем чему-то проникнуть в себя, подействовать на себя, когда мы не сами действуем, а позволяем другому (объекту) оставить впечатление.

И здесь возникает интересный вопрос: с чем встречается во мне то, что проникает в меня? На чем остается отпечаток впечатления? Есть ли внутри меня что-то плотное (как мокрый песок или глина), какой-то «субстрат», встречающий это внешнее воздействие и способный сохранить его след? Что это такое? Мы не можем определить это иначе как нашу витальность, или жизненную силу (Vitalität, Lebendigkeit).

3-й шаг. Встреча с жизненной силой (витальностью)

Люк Чомпи в своем докладе говорит об энергии; мы используем понятие жизненной силы, но это очень близкие понятия. Речь идет о некоей динамике, которая уже есть во мне и которую нельзя понимать иначе как жизнь, жизненность (Lebendigkeit), поскольку если я умер, то ни мое тело, ни моя душа уже ничего не чувствуют.

Именно тогда, когда воспринимаемый объект встречается с этой жизненной силой внутри меня, я и начинаю что-то чувствовать (fühlen). Впечатление об объекте — это и есть чувство, переживание и восприятие жизненной силы во мне.

4-й шаг. Мобилизация жизненной силы

Эта жизненная сила во мне мобилизуется через восприятие объекта, который встречается мне.

Обобщая можно сказать: будь то телесное прикосновение (подумайте о нежном прикосновении), психологическое прикосновение, затрагивание моей души (например, когда я наблюдаю закат солнца), встреча с подлостью, причиняющая мне боль, или духовное прикосновение (хорошая мысль, прекрасное стихотворение) – что-то затрагивает меня. Когда происходит что-то значительное или неожиданное – например, умирает мой сосед – меня это сильно трогает, поражает, производит сильный удар по моей жизненной силе. Такие чувства тесно связаны с нашим телом, мы знаем, где они локализируются: мы знаем, где находится страх, тяжесть или радость, мы чувствуем, как сжимается сердце или происходит стеснение в груди, или ощущаем тяжесть в затылке.

Можно сказать, что чувство – это описание переживания затронутости. Это опыт, который возникает от сближения с чем-то. Если я чувствую, значит, что-то затронуло меня, или я оказался внутренне затронутым.

Чувство = быть затронутым, движение внутри меня, актуализирующаяся сила

Ценность <=> эмоция

То, что меня затрагивает, имеет значение для моей жизни. Объекты, которые затрагивают нас, вызывая чувства, мы называем ценностями или неценностями⁴. Все сказанное относится к эмоциям, потому что когда мы имеем в виду аффекты, то речь идет не о ценностях, а о психодинамике.

И здесь мы видим взаимосвязь между чувствами и теорией ценностей. С экзистенциальной точки зрения ценность (Wert) это то, что способствует жизни. А неценность (Unwert) – это то, что мешает жизни. Я употребляю слово «жизнь» в широком смысле, понимая под этим не только витальную жизнь, а все, ради чего я живу, – в психологическом и духовном смысле. То, что способствует жизни, является ценным в экзистенциальном понимании.

Интересно было бы посмотреть на то, как развиваются эмоции. Но я хочу сейчас только обозначить эту тему, пробудить ваше любопытство и подготовить к докладу,

⁴ В немецкой семантике ценности и неценности одинаково важны, меняется только знак. Ценности я защищаю, хочу, чтобы они были в моей жизни. А с неценностями я борюсь, хочу от них избавиться свою жизнь. Вместе они составляют сферу безразличного. – *Прим. науч. ред.*

который состоится в ноябре, в нем я планирую рассказать об этом подробнее. Тогда речь пойдет о результатах последних исследований в области психологии развития чувств.

Четыре фундаментальные мотивации (ФМ) задают структуру, с помощью которой мы можем понять, что такое здоровое обращение с чувствами.

Развитие эмоций включает в себя:

1-я ФМ: восприятие

2-я ФМ: эмпатия

3-я ФМ: позиция

4-я ФМ: соматическое проявление

4. Значение чувств для экзистенции

А сейчас я хочу пойти дальше и рассказать о той центральной роли, которую играют в нашей жизни чувства.

Восприятие жизненно важного [→ уменьшение сложности]

Самое важное, о чем я хотел бы сказать и о чем мы постоянно ведем дискуссии в наших экзистенциально-аналитических кругах, это огромное значение чувств для нашей жизни. Потому что чувства – это восприятие. Чувства – это не побочная реакция или какие-то вторичные продукты или какие-то досадные помехи, мешающие вести рациональную и «разумную» жизнь. Чувства – это несущее основание (*tragende Basis*). Почему? Потому что они являются тем каналом, который связывает нас с жизнью: *с их помощью я воспринимаю то, что происходит в моем окружении, воспринимаю, какое влияние имеет происходящее на мою жизнь, становлюсь ли я от того, что происходит, сильнее, подпитывает ли это меня или я начинаю чахнуть от этого, это приносит мне вред, ранит меня, подавляет меня.*

Без наших чувств у нас нет ориентиров относительно того, что касается качества нашей жизни. Благодаря этой своей способности, этой структуре чувства обладают огромным потенциалом, который имеет колоссальную **важность для ориентации в экзистенциальной жизни.**

Чувства являются «понижателями сложности» (*Komplexitätsreduktoren*) номер один; они оперируют поступающей информацией по аналоговому, а не по дигитальному (цифровому) принципу. Они суммируют все поступающие впечатления, связывают их с жизненной важностью и приводят, таким образом, к уплотнению *того, что имеет жизненное значение в происходящем сейчас.* Но это не всегда вписывается в ситуацию, в которой я сейчас нахожусь. Например, у кого-то из вас мысли могут начать отклоняться от содержания моего доклада, поскольку он спрашивает себя: могу ли я дальше слушать доклад или должен уже идти, поскольку скоро отправляется моя электричка. Не пропустить ее имеет большее значение для его жизни, чем прослушивание до конца этого доклада. Это и понятно! И поэтому появляется чувство, которое сообщает ему об этом. И

слава Богу, что у каждого из нас есть такой «будильник»! Но это может явиться помехой для меня, ведь это мешает мне сконцентрироваться на докладе, и я замечаю в глубине себя тревожное чувство, какую-то напряженность, связанную с этой ситуацией. Когда чувства появляются подобным образом, мы обязаны воспринимать их всерьез. Поскольку если у нас нет таких чувств, мы оказываемся отделенными от жизни.

5. Жить, исходя из чувств

Только если действие переходит в чувство, оно является полным и законченным («rund»)!

Сейчас я хотел бы соотнести свой доклад с прекрасным выступлением Люка Чомпи, так сказать, перекинуть небольшой мостик между нашими представлениями. Профессор Чомпи в своей аффектологике указывает на то, что любая мысль, любое действие сопряжено с чувствами, и что существует постоянное взаимовлияние между ними. Мы говорим о мышлении, подразумевая чувства, и мы говорим о чувствах, подразумевая мысли. Когда наши действия приобретают чувственную подоплеку, тогда они становятся завершенными и полноценными. Когда езда на велосипеде или управление машиной, или игра на пианино, словом, когда любые наши действия доходят до автоматизма, появляется так называемая «память тела», то мы чувствуем, что переходим на уровень мастерства. До тех пор, пока мы еще должны думать о выполняемом действии, мы все еще остаемся в фазе обучения, мы все еще ученики.

При подготовке этого доклада я еще более отчетливо осознал, до какой степени *привычное не воспринимается нами*, например, мы не замечаем, где мы живем или что едим, какая эмоциональная подоплека лежит в основе всего этого. А вот если я выпадаю из привычного, если появляется что-то чужое, тогда возникает некоторая связанная с этим неуверенность. Например, когда я нахожусь в Москве, я точно так же, как обычно, завтракаю, но, может быть, у меня с собой нет моих любимых грушевых мюсли, и вот уже мой день начинается как-то странно... Или когда я после отпуска прихожу на первый сеанс консультации, поменяв ставшие привычными сандалии на ботинки, это тоже как-то странно. Все это идет не от мыслей, а от чувств, поскольку на когнитивном уровне я более свеж и активен, чем до отпуска. И можно заметить множество подобных взаимосвязей.

Отметим, что такие чувственные состояния, как наслаждение, празднование, глубокая печаль или раскаяние, представляют собой наивысший уровень уплотнения.

6. Мобилизация чувств – через обращение

Исходя не только из нашей теории, но и из практики, мы можем сказать, что центральным понятием здесь является обращение (Zuwendung). Если задуматься о значении чувств для экзистенции, то станет ясно, что чувства *всегда* сообщают нам о чем-то *важном для жизни*. Поэтому привлечение внимания к тому, что мы чувствуем, имеет фундаментальное значение для экзистенции.

Поэтому когда мы ощущаем эмоциональную пустоту или имеем дело с клиентами, у которых чувства вытеснены чем-то рациональным, тогда появляется потребность в близости, в обращенности.

Что мы можем сделать, чтобы мобилизовать чувства? – Войти в отношения.

1) *Отношения*

Войти в отношения с экзистенциальной точки зрения означает позволить быть тому, что есть, принять это, а затем войти в то, что есть. Отношения есть всегда. Но *войти* в отношения означает, что я принимаю решение признать эти отношения, я разрешаю им быть. Мы можем обсуждать тему, вызывающую страх, но решающее значение имеет то, признаем ли мы свой страх, воспринимаем ли его как свой страх или вытесняем. Мы можем быть влюблены, но решающее значение для этих отношений имеет, признаем ли мы это, даем ли мы право этим чувствам быть или нет.

Принятие отношений нужно, чтобы появилась близость, а для этого нужно время. Между тем, в нашей спешащей, нетерпеливой, изнуряющей жизни всякое «промедление» кажется странным.

2) *Время*

Что такое «время» с психологической точки зрения? Это готовность обратиться к чему-то, уделить свое внимание (*Zuwendung*). Иметь время означает, что я готов посмотреть на тебя, выслушать тебя, войти в отношения. «Иметь время» значит быть готовым к обращению. И, когда у меня есть время, тогда я как бы создаю пространство: у меня есть час или у меня есть для тебя целый день. Это пространство для чувств.

Таким образом, время создает пространство, где могут появиться (или проявиться) чувства. Если мы уделяем отношениям время, мы становимся открытыми, мягкими, доступными. Если мы не делаем этого, мы недоступны. Скорость, поспешность делают нас жесткими. Время в чем-то схоже с водой. Вода – это мягкий элемент, при условии что мы входим в воду медленно, осторожно. Если же мы бросаемся в воду с высоты пяти метров, она становится очень жесткой. Цейтнот нас ожесточает.

3) *Близость (Nähe)*

Близость означает вхождение в зону контакта. Близость затрагивает. В этом состоит потенциал близости: если я разрешаю близость, я разрешаю доступ к себе, вхождение (*Zutritt*) в ту сферу, где бьется моя жизнь, где меня можно затронуть... и где меня можно ранить. Затрагивание, поглаживание... ощущение на коже, к которой прикоснулись... При этом я замечаю, что близость делает контакт более ощутимым и позволяет мобилизовать витальность гораздо сильнее. Когда мы находимся в хороших отношениях с кем-либо, близко подходим, тогда возникает вот такое ощущение течения жизни в нас. Поэтому так важно, что мы берем своих детей на колени, прижимаем к сердцу, целуем. То же и в отношении других близких нам людей. Мы входим в отношения близости и с самими собой, когда у нас есть время и для себя тоже.

Этот процесс, благодаря которому начинается внутреннее движение, мы называем *чувствованием*. Он возникает благодаря обращению. Чувства возникают только там, где есть близость. Чувство усиливается, когда есть время. И в чувстве всегда присутствуют те

фундаментальные свойства, которые присущи жизни. То, что я чувствую, может быть теплым или холодным, я могу воспринимать это как приятное или неприятное, легкое или тяжелое, оживляющее меня или нет. Эти жизненные качества сразу же связываются с чувством. Любое чувство содержит информацию о жизни, которая затем, конечно, может стать более сложной, как это происходит в комплексных переживаниях.

Такова основная структура экзистенциальной теории эмоций. Чувства возникают только там, где есть обращение: близость (прикосновение, затрагивание), отношения и время. Затронутость приводит в движение. Если в движение приводится жизнь, то это позитивное прикосновение, и тогда мы чувствуем тепло жизни, ощущаем тепло в сердце. Если нас затрагивает объект, который вредит витальности, ухудшает жизнь, нам становится холодно.

Близость → затронутость → движение → тепло => чувство

7. Мобилизация чувств на практике

Как мы можем мобилизовать чувства? Мы хорошо знаем, что работа с чувствами – это основная работа в любом виде психотерапии.

Я расскажу только о том, как можно дать импульс возникновению эмоций, когда у человека эмоций нет, может быть, даже нет аффектов, когда он не чувствует ни агрессии, ни ненависти там, где эти эмоции или аффекты должны у него быть. Как мы можем повлиять на это? Я уделю основное внимание эмоциям.

1) Мобилизация чувствования

... через упражнение в открытости

Для того чтобы мобилизовать чувства, нужна открытость. Это единственный путь. Я хочу еще раз подчеркнуть, что мы будем говорить об эмоциях, то есть о персональных чувствах, а не о психодинамических аффектах. Персональным чувствам мы в экзистенциальном анализе уделяем основное внимание, а другими чувствами мы занимаемся в той мере, в которой они блокируют персональные чувства.

Основной предпосылкой для того, чтобы работать на персональном уровне, является встреча (*Begegnung*). И для встречи нужна феноменологическая открытость, установка открытости. Мы можем попытаться с помощью этой установки создать своего рода пространство между нами и клиентом (пациентом), создать «напряжение», которое позволяет чему-то войти в это пространство. Мы хотим услышать, что же говорит его жизнь по поводу того, что он делает, или по поводу того, что мы сейчас обсуждаем. Не то, что он думает по этому поводу, – в современном экзистенциальном анализе это играет второстепенную роль. В своем докладе Лило Тутч⁵ показала (и это ее большой вклад), что когниции начинают выступать на первый план там, где для человека есть опасность чрезмерной структурной нагрузки на *Я*, поскольку тогда важную роль играет сильное

⁵ Доклад Лило Тутч будет опубликован в № 3. – *Прим. ред.*

дистанцирование от ситуации, сопровождающееся оперированием абстрактными, рефлексивными, когнитивными содержаниями.

Но если *Я* нашего клиента функционирует достаточно хорошо, если наш клиент проявляет доверие к обсуждению, если он готов ближе рассмотреть то, чем мы с ним занимаемся, тогда мы хотим услышать, что же *говорит его жизнь*, или *что он чувствует* по поводу обсуждаемого нами. Это – базовая феноменологическая установка по отношению к тому, что в нас происходит.

Господин Пауль, 60 лет. О своих родителях он помнит только то, что они не могли заниматься им в детстве, поскольку по роду деятельности много гастролировали. Ребенок воспитывался у бабушки (дедушки уже не было в живых), которая была очень рассудительной, трезвомыслящей женщиной. С детства он не знал, что такое близость и теплые взаимоотношения и, естественно, не мог развивать собственные чувства. Мы знаем, какие условия нужны для того, чтобы чувства могли развиваться, что должен получать ребенок, чтобы он смог обнаружить и раскрыть собственные чувства. Он не помнит, чтобы его когда-либо брали на колени или целовали. В пять лет ему вручили ключ от дома. Про самого себя он так и говорит: «Я был ребенком с ключом». Для него не существовало никаких предписаний, т. е. его не контролировали. Еда стояла на столе, и, если он не приходил, она просто оставалась стоять на столе...

На терапию он пришел не по своей инициативе, а потому что этого захотела его жена. Он прожил с ней 35 лет, но у них не было сексуальных отношений. У него было все в порядке с эрекцией, которая могла наступать по утрам или во время сновидений, или когда он видел какие-либо эротические сюжеты в кино или по телевизору. Но как только наступала реальная близость, эрекция исчезала.

Его душа находилась в оцепенении. Почему? Он был у психолога, который предположил, что в прошлом над ним было совершено сексуальное насилие. Но он не мог ничего такого вспомнить.

Обсуждая со мной все это, он сказал: «У меня есть на этот счет другие мысли, я хотел бы узнать, что Вы думаете по этому поводу. Мне кажется это связано с условиями, в которых я вырос». И тогда мы попытались найти следы этого прошлого. Было ли эмоционально важно для него то, что он вырос без родителей? У него не было никаких чувств в связи с этим, это была только мысль, чисто рациональное предположение о том, что, может быть, именно это обстоятельство стало причиной его проблем.

В терапевтической работе мы пытаемся приблизиться и войти в отношения с темой: «Как Вы переживали, что...», – совершенно обычный вопрос, – «...Ваших родителей никогда не было рядом, что с Вами была только бабушка? В своем рассказе Вы представили мне совершенно ясный отчет о своем детском опыте, но каково Вам было расти в таких обстоятельствах?» Ответом было очередное умственное заключение. Он сказал: «Ни с одним человеком у меня не было эмоциональных отношений». Затем продолжил и – к моему удивлению – добавил: «Я сам воспитывал себя».

Следуя за ним, я почувствовал в этих словах слабое проявление радости. «Я сам себя воспитывал», – это же достижение! Он сказал это невозмутимым голосом. Тогда я попытался вернуть его к тому, что он только что сказал, чтобы определить, какое значение это имеет для его жизни, попытался сделать так, чтобы он оценил то, что он сделал, используя свои ощущения, а не мысли по этому поводу. Я спросил его, предлагая вариант понимания: «Чувствует ли он гордость от того, что он сам себя воспитал?» Он ответил:

«Это просто констатация факта». Я промолчал, давая ему время. Немного позже он снова заговорил, и при этом уже можно было почувствовать первую эмоцию: «Гордость – это неправильное слово. Но из меня получился довольно самостоятельный человек. Другие начинают пить или обращаются к психиатрам, мне ничего этого было не нужно, поэтому можно сказать, что я в какой-то степени горжусь собой. Гордость – это неправильное слово, но в какой-то степени я горд».

Это и есть постепенное приближение. Сопереживая ему, сопровождая его в его процессе, я ясно ощутил, как пробиваются нежные ростки чувства: «О, да, это было не так уж плохо!»

Затем он снова перешел к рациональным размышлениям: «ребенок с ключом» это нормально, в этом нет ничего особенного, ни негативного, ни позитивного, – он снова начал выражаться привычными для него схемами.

Мы продолжили разговор, и я спросил его, знакомо ли ему чувство близости, теплоты, защищенности. Он ответил: «В принципе, да» – «Где Вы встречали это?» – «С моей женой». Он тут же начал говорить о чем-то другом, уходя от темы. Я вернул его к обсуждению. Я спросил, может ли он вспомнить конкретную ситуацию, когда у него было ощущение близости, теплоты, защищенности рядом с женой. Он сказал: «Да, когда мы так уютно сидим у телевизора» – «Ну и как это вам?» – «Не неприятно» (большое достижение для женщины за 35 лет брака!).

Тогда мы попытались углубиться в это. Войти в отношения – дать время – прийти в соприкосновение – пошагово создать установку феноменологической открытости и поупражняться в ней.

Я задавал ему вопросы: «Что Вам дает такое уютное сидение? Если Вы попытаетесь приглядеться к этому, войти в это состояние, что оно делает с Вами, что с Вами происходит при этом? Просто позвольте подействовать этому на себя. Когда Вы вот так сидите со своей женой, что происходит при этом с Вами? Подсказка: Становится ли теплее на сердце, когда вы вот так сидите вместе?» – «Да, иногда». «Нравится ли Вам это?» Он не знает. «Стремитесь ли Вы к этому?» Долго думает над ответом. «Иногда да».

«Когда Вы это переживаете, что это такое, то, что Вы переживаете? Пытались ли Вы когда-либо наблюдать за тем, что происходит? Когда Вы со своей женой сидите у телевизора, можете ли Вы посмотреть и сказать: что происходит при этом с моим сердцем?»

Мы упражняемся, таким образом, в развитии феноменологической внимательности: «Что происходит у меня внутри, что проникает туда, что затрагивает во мне?» «Я никогда не задавал себе таких вопросов», – ответил пациент.

Это ключевой момент: если я никогда не обращал на что-то внимания, то как оно может вырасти, развиваться?

Дальше мы говорили о разных возможностях, о самых прагматичных вещах, например, о том, что может помочь: может ли он спрашивать об этом сам себя или попросить свою жену задавать ему вопросы и т.д. Словом, совершенно обычная рутинная работа. Ему нужно было научиться обращать внимание на свои чувства, подобная работа может продлиться несколько месяцев, как и было в данном случае.

Но здесь мы уже могли видеть, что произошли первые маленькие сдвиги, с которыми можно было работать дальше, укреплять и развивать их, используя различные

методы и техники. Существует множество полезных инструментов, которые можно применять.

Я попытался рассказать об этой очень небольшой фазе в работе, как о примере, когда, просто уделяя время, оставаясь в отношениях, нам удастся привести эмоции в движение.

2) Обращать внимание на тот ответ, который дают эмоции

... обращая внимание на себя и воспринимая себя всерьез

Другая форма – это обращение внимания на себя и восприятие того, что я ощущаю. Если появляется, например, беспокойство, нельзя проходить мимо него. Мы не можем безнаказанно проходить мимо чувств, поскольку они – это восприятие того, что важно для нашей жизни.

8. Заключение

Жизнь входит в нас не иначе чем через *чувства*.

В заключение я хотел бы обобщить сказанное. Тема чувств в современном экзистенциальном анализе является темой, которой уделяется первостепенное внимание, в отличие от более когнитивного подхода, характерного для классической логотерапии.

Чувства обеспечивают нам доступ к жизни. В эмоциях происходит затрагивание жизненной силы в нас, этой нежной, спасающей, оберегающей нас силы, с помощью которой мы возрождаемся и благодаря которой мы чувствуем себя частью всеохватывающей Живой Природы (Naturalität). В нас затрагивается жизнь, и тогда нам становится теплее.

Жизнь входит в нас не иначе чем через чувства. Если мы боимся близости, боимся чувств, значит, пришло время заняться собой, уделить себе внимание с тем, чтобы дать жизни шанс снова заполнить нашу экзистенцию.

Спасибо за внимание!

Перевод с немецкого: А.Н. Шапкина

Научная редакция: С.В. Кривцова