

Бюллетень, 2009

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ



ИЭАП
(ИНСТИТУТ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ)

ИЭАПП (Институт экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии) — член GLE-international (Международное общество экзистенциального анализа и логотерапии)

Журнал «Экзистенциальный анализ» посвящен вопросам теории, методологии и практики экзистенциально-аналитического направления в психологии и психотерапии и адресован психологам, психотерапевтам, специалистам в области экзистенциальной философии и тем, кто направлен на духовное саморазвитие.

Редакционный совет:

А. Лэнгле, С. Лэнгле, С. В. Кривцова, Н. С. Игнатъева, А. С. Баранников, И. Н. Ефимова, И. А. Ларина, Г. А. Петрова, С. А. Мардоян.

Члены совета директоров ИЭАПП:

С. В. Кривцова, Н. С. Игнатъева, А. С. Баранников, И. Н. Ефимова, И. А. Ларина, Г. А. Петрова, С. А. Мардоян.

Редакционная коллегия:

С. В. Кривцова (главный редактор),
А. С. Баранников (зам. главного редактора),
Д. А. Баранникова (ответственный редактор).

Адрес редакции: 123298, г. Москва, ул. Берзарина, д. 16
e-mail: exist.journal@gmail.com

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ. №1. Бюллетень, 2009.
Москва, 2009. 212 стр.

ISSN 2073-0489

© ИЭАПП

При перепечатке материалов ссылка на «ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ» обязательна

СОДЕРЖАНИЕ:

А. Лэнгле. Приветственное слово в адрес русского журнала.....	5
С. В. Кривцова. Приветствие главного редактора	7

ТЕОРИЯ

А. Лэнгле. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии.....	9
К. Кольбэ. Смысл и счастье. Влияние смысла на переживание полноты жизни....	31
А. Лэнгле. Концепция смысла В. Франкла — вклад в психотерапию.	47

МЕТОДОЛОГИЯ

А. Лэнгле. Воспринимать то, что трогает. Феноменология в практике экзистенциального анализа	79
А. С. Баранников, Д. А. Баранникова. Современный экзистенциальный анализ как существенное дополнение к теории и практике воспитания	113

ПРАКТИКА

Персональный экзистенциальный анализ (ПЭА) на практике. Терапевтическая сессия А. Лэнгле	125
С. В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер	141
И. Н. Майнина. Адаптация опросника «Шкала экзистенции» (Existenzskala; ESK) к русскоязычной выборке.....	171

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

В. Б. Шумский. Онтологическое и персоналистическое направления в экзистенциальной психологии: сравнительный анализ.....	181
---	-----

Глоссарий	199
-----------------	-----

Публикации А. Лэнгле на русском языке	203
---	-----

Сведения об авторах и членах редакционного совета	205
---	-----

Приветственное слово в адрес русского журнала

Как психотерапевтическое направление экзистенциальный анализ живет и развивается благодаря диалогу. Без обмена, без дискуссии, без постоянного переосмысления и проблематизации полученных знаний экзистенциальный анализ был бы чем-то допотопным. Тогда это выглядело бы просто как повторение одного и того же содержания, которое мертвеет на глазах и более не проникает в сердца нового поколения.

Только в диалоге вновь и вновь раскрываются новые грани, отражаются различия в опыте, смена времен и поколений, связанных с этим потребностей, новое понимание жизни и тех требований, которые она предъявляет.

Ранее мы могли только мечтать о подобном оживлении экзистенциального анализа в русской культуре и в русской языковой среде, чтобы тем самым предложить все растущему числу экзистенциальных аналитиков эту объединяющую платформу, способствующую их развитию. И вот теперь это произошло!

Учитывая, что нашей московской группой был накоплен обширный теоретический и практический опыт, мы ждем от нее увлекательных статей, которые углубили бы теорию и рассказали о том, как она воплощается в практику. При этом речь также будет идти о дальнейшем развитии и об адаптации метода и теории к русской культуре с присущими ей социальными, экономическими и психологическими вызовами. Мне также очень интересно будет увидеть, насколько подтвердится тот факт, что экзистенциальный подход соответствует русскому гуманизму и приходит из души этой многовековой традиции к своему расцвету.

Экзистенциальному анализу, в свою очередь, требуются усилия по изучению его основ: антропологии и экзистенциального понимания, а также оценка его теории и практического применения. И в этой связи я ожидаю, что журнал внесет свой неоценимый вклад, который будет иметь воздействие далеко за пределами России.

Позвольте высказать сердечную благодарность тем, по чьей инициативе создается этот журнал, и всем, кто его будет выпускать. Желаю Вам, чтобы Ваши старания принесли разносторонние плоды и доставили радость, став настоящим приобретением в плане духовного познания и профессионального опыта для читателей, в том числе и далеко за пределами экзистенциального сообщества.

*Президент GLE-International, профессор, доктор медицины,
доктор философии Альфред Лэнгле, Вена*

Дорогой читатель!

Вы держите в руках первый номер Бюллетеня российско-австрийского Института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии (ИЭАПП). Институт основан в Москве в 2003 году по инициативе Альфрида Лэнгле, австрийского психотерапевта, Президента GLE-international, автора и признанного лидера современного экзистенциального анализа. Но для нас, учредителей Института, Альфрид, прежде всего, наш учитель, человек, потративший много времени и усилий на воспитание первого поколения российских экзистенциальных аналитиков.

Может быть, именно наша благодарность к нему объясняет тот факт, что в первом номере бюллетеня так много его текстов. Но как же иначе? Все они — программные статьи, не издававшиеся на русском языке ранее, статьи, которые позволят читателю познакомиться с основными положениями и методами современного ЭА, быстрее войти в тематику этого направления психотерапии.

Из статей этих можно узнать не только про ЧТО, но и про КАК. Просто по интонации статей вы, дорогой читатель, догадаетесь, в чем главная особенность подхода. Так, редкие пока русские участники ежегодных конгрессов GLE, возвращаются покоренные не только содержанием услышанных докладов, но и самой атмосферой, предельно естественной и вместе с тем полной огромного уважения людей друг к другу, серьезностью и силой их интереса, доброжелательностью и непредвзятостью отношения.

Нет нужды говорить о том, что современный ЭА — это не только философия и теория эмоций, теория личности, концепция смысла, но и детально разработанная клиническая феноменологическая психология с великолепными специфическими методами психотерапии страхов, навязчивостей, депрессий и различных личностных расстройств, зависимостей и травм. Удивляет и, наверное, всегда будет удивлять то, что не отказываясь от диагнозов, не закрывая глаза на проблемные особенности человеческой личности, ЭА умеет видеть в человеке «то, что не боится». Даже самый сложный пациент, понятый в своих самых глубоких переживаниях, увиденный в своей человечности, и сам для себя становится яснее и человечнее, и, в конце концов, набирается мужества, чтобы разок взглянуть на себя без унижения и страха, но с той же серьезностью и заинтересованностью, которую передал ему своим отно-

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)¹ 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 доказанным² (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 опыту³, 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-vo-care* — 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 отношение 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).

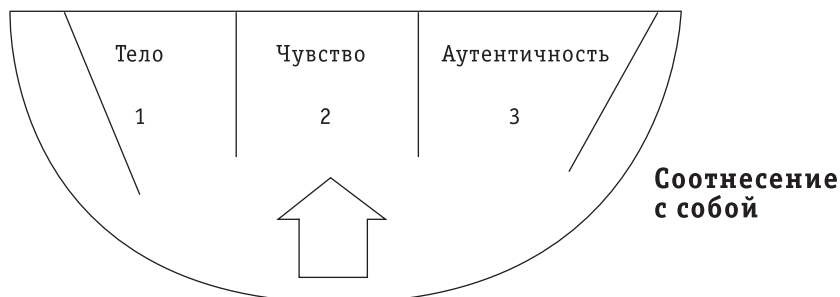
Такое упорядоченное понимание экзистенции дает возможность применять экзистенциальный анализ на практике во всей его полноте как в области профилактики, так и в области лечения болезней.

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

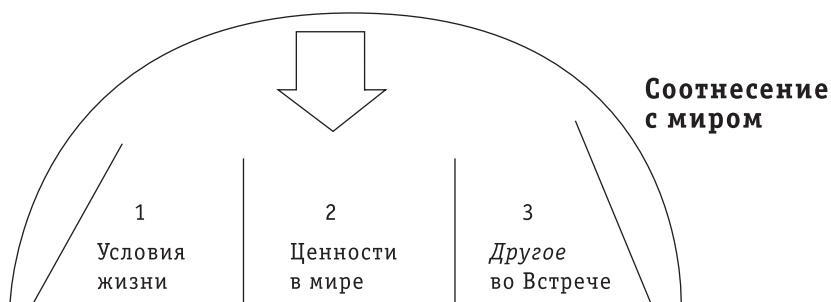
Осуществить экзистенцию означает найти внутреннее согласие (сказать «Да») по отношению к четырем аспектам:

- 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.

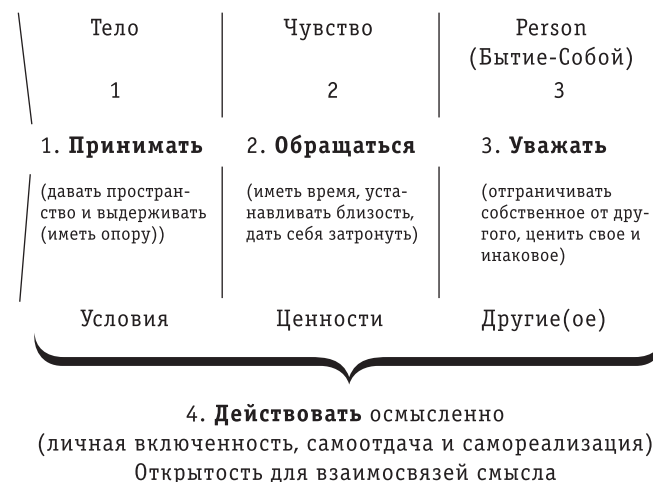


Рис. 3. Психологические навыки для осуществления экзистенции. Основные пункты собственной активности для создания доступа к краеугольным камням экзистенции

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.

К. Кольбе

СМЫСЛ И СЧАСТЬЕ

Влияние смысла на переживание полноты жизни

Помимо установления соотношения между смыслом и счастьем, в этой статье речь пойдет прежде всего о внутренних условиях и установках человека, необходимых для того, чтобы счастье к нему пришло. Также немаловажно взглянуть на внешние условия жизни и на то, каким образом они влияют на счастье: способствуют ему или препятствуют.

Стремление к счастью свойственно каждому человеку, и все-таки это особый дар — чувствовать себя счастливым в жизни. Опыт счастья приносит в переживание смысла витальность.

Ключевые слова: *смысл, счастье, экзистенциальный анализ.*

Если экзистенциальный аналитик занимается исследованием природы человеческого счастья, то он замечает любопытный факт: жизненные позиции и установки людей, которые говорят, что они счастливы, в значительной степени соответствуют жизненным установкам экзистенциально исполненной жизни. Поэтому научные данные о счастье кажутся нам достаточно знакомыми с той лишь разницей, что внутри экзистенциального анализа и логотерапии эти познания сформулированы в аспекте изучения вопроса о смысле.

По крайней мере в том, что касается *установок*, которые есть у человека по отношению к миру, имеется высокая степень родства между опытом счастья и опытом смысла. Так что последующие размышления должны послужить толчком для того, чтобы, сфокусировавшись на вопросе счастья, еще раз оживить, сделать более витальным вопрос о смысле.

Начнем с нескольких личных вопросов:

Когда вы в последний раз были по-настоящему счастливы? Это было давно или совсем недавно? И, наконец, что сделало вас счастливым?

И для того чтобы прояснить главное: является ли то, что наполнено смыслом и занимает вас в жизни вообще и в повседневной жизни в частности, тем, что делает вас счастливым? Или же это, хотя и наполнено смыслом, но уже давно не имеет ничего общего

со счастьем? Может быть, это, скорее, связано с необходимостью? Или чувством благодарности? Или с переживанием покоя?

Возможно, теперь мы сможем взглянуть на то, что, на первый взгляд, кажется несколько пресным, хотя оно и наполнено смыслом, как на предоставляющее нам возможность стать еще и счастливыми? И может быть, вы ощутите себя в жизни обновленными и оживленными — в любом случае приобретете больший доступ к этим специфическим возвышенным эмоциям.

О счастье есть китайская поговорка:

Если ты хочешь стать счастливым на один час, напейся допьяна.

Если ты хочешь стать счастливым на три дня, женись.

Но если ты хочешь стать счастливым навсегда, стань садовником.

Из этой поговорки хорошо видно, что существуют различные виды счастья. Есть кратковременное счастье, которое заставляет нас на миг забыть обо всем. Иногда после этого бывает «похмелье»...

Кроме того, в жизни есть значительные, выдающиеся события — например, свадьба со свадебным путешествием, удачно сданный экзамен, желанное новое место работы или другие события, которые на некоторое время позволяют нам летать от счастья, пока мы постепенно снова не приземлимся в повседневную жизнь. В памяти такие события остаются надолго.

И наконец, в опыте встречается более спокойное счастье. Оно дает возможность в течение долгого времени ощущать гармонию, когда мы знаем, что включены в закономерности жизни. И подобно тому как существуют весна, лето, осень и зима, есть времена, когда мы вспахиваем поле своей жизни, сеем, радуемся всходам и когда собираем урожай. Все это может происходить на любом отрезке жизни в связи с различными темами и задачами. Садовник живет в созвучии с ритмами, знает, когда и что нужно сделать, и радуется каждому этапу. Живем ли мы также в созвучии с нашими жизненными ритмами, можем ли мы им сказать «да»? Или же противопоставляем себя им, и у нас с ними возникают какие-то трения?

Далее речь пойдет о некоторых закономерностях переживания счастья и о том, как можно использовать знания о них для лучшей жизни.

Возможно, кто-то критично заметит: не является ли вопрос о счастье неким уходом в эгоцентрический индивидуализм?

По этому поводу можно задать ответный вопрос: почему люди так стремятся быть счастливыми? Не происходит ли это стремление из самой большой глубины каждого человека?!

Поскольку мы редко испытываем счастье и часто боимся, что нашему счастью что-то угрожает, то можем отнестись к этому вопросу как к идеалистическому, а себя назвать реалистами. Но если честно, этот реализм — просто рационализация страдания в связи с тем, что человек был несчастлив, не жил исполненной жизнью и сам себе в этом не признается!

Счастье является намного более спонтанным, случайным и непредсказуемым явлением, чем распланированная жизнь. Может быть, мы склонны относиться к счастью так недоверчиво из-за боли, которую оно причиняет, покидая нас?

И все-таки мы, люди, в глубине души стремимся испытать счастье, стремимся «мочь быть» счастливыми. Возможно, у нас слишком мало знаний на эту тему, об этом стремлении, может быть, это слишком нас ранит.

У каждого из нас имеется опыт, связанный с переживанием счастья. Я бы хотел вместе с вами осуществить рефлексии того, что стоит за этим опытом, установок, которые лежат в основе опыта счастья. Итак, мы задаем вопрос: можно ли сделать что-то для того, чтобы быть счастливым? Можно ли этому вообще научиться?

В этом вопросе содержится *провокационный тезис о том, что мы сами в состоянии оказывать влияние на то, встретится ли нам в жизни счастье!*

В этой связи счастье представляется мне чем-то, что ищет себе дом, и там, где действительно хорошо, оно селится — просто потому, что там хорошо быть.

То есть я думаю, что мы можем что-то сделать для того, чтобы испытать счастье. Таким образом, имеет силу и обратное: если мы что-то делаем неправильно, то сами его прогоняем.

Но это не означает, что я способен и намерен объявить вам сейчас раз и навсегда, как себя правильно вести. Это было бы слишком самонадеянно. Тем не менее есть определенные знания, которые, если принять их во внимание, могут увеличить вероятность того, что у вас поселится счастье.

Для начала мы можем констатировать следующее: по-видимому, проблема счастья имеет два существенных аспекта.

1. Оно с нами случается. Его нельзя сделать, оно просто «стучится в двери». Счастьем нельзя распоряжаться. Это пассивная часть опыта, связанного со счастьем.

2. Мы можем открыться счастью, если заметим, что оно «у дверей». Сёрен Кьеркегор однажды сказал: «Двери к счастью открываются наружу». Другими словами, мы можем что-то сделать для того, чтобы счастье к нам пришло. Это активная часть нашего опыта.

Но как нам открыть дверь нашей жизни, если в нее стучится счастье? Давайте для начала рассмотрим принципиальный вопрос:

I. Что такое счастье?

Счастье, как говорят ученые, относится к категории *возвышенных эмоций*, для большинства людей счастье — это ярко выраженное позитивное чувство (см. *Kast*, 1997, 16–23), подобное чувству радости, надежды или восторга. Эти чувства дарят нам силу и пробуждают нашу витальность.

Кроме того, ощущение счастья — это не психическая потребность, а нечто большее! Оно, скорее, является *результатом определенного опыта и образа жизни*.

В соответствии с определением Давил Мэйерса, счастье — это «продолжающееся в течение времени восприятие собственной жизни как исполненной, наполненной смыслом и приятной» (цит. по *Ernst*, 1997, 22). Это такое настроение, при котором чувствуешь себя легко, радостно и взволнованно, полным жизненных сил, витальности. Мы говорим, что от счастья нам хочется обнять весь мир, от счастья хочется прыгать.

Такое описание переживания счастья очень близко к его экзистенциально-аналитическому пониманию. Здесь в связи с персональным переживанием каждого человека различаются два принципиальных измерения: с одной стороны, измерение определенных чувств, на основании которых мы переживаем то, что происходит в жизни, как приятное или неприятное, — так называемое психическое измерение переживания. С другой стороны, существует экзистенциальное измерение, в соответствии с которым мы узнаем что-то как созвучное нам, как хорошее или как правильное. Типичным примером такой дифференциации является всем знакомый опыт, когда хочешь сказать человеку что-то

важное, хотя догадываешься, что это, возможно, будет нелегко: колотится сердце и немного страшно, ведь ты с чем-то не согласен и предвидишь конфронтацию. В этом случае психическое переживание окрашено тревогой, но внутреннее чутье подсказывает, что есть что-то иное, что в данной ситуации является важным и правильным, и поэтому, несмотря на страх, об этом нужно заговорить. Франкл называет такое соотношение вещей *«психо-ноэтическим антагонизмом»* (*Frankl*, 1984, 148). Как правило, в счастье этот антагонизм отсутствует. Опыт счастья особым образом гармонично соединяет в себе восприятие того, что переживается как хорошее, с переживанием приятного и красивого. Некоторых людей настолько переполняет то, что они считают правильным и важным, что они могут сказать, что счастливы, даже если в их жизни встречается много трудностей, мешающих хорошему настроению.

В понимании экзистенциализма счастье требует *оснований* (*Frankl*, 1982, 20). Это не просто настроение само по себе, оно в значительно большей степени связано с тем содержанием или событием, которое его вызывает (см. также *Kast*, 1997, 47 и далее). Но то же самое можно сказать о смысле.

Вопрос о счастье привносит витальность в вопрос о смысле. Переживание смысла становится живее, богаче, полнее, если оно происходит на горизонте опыта счастья. Прежде всего, тогда смысл не остается в абстрактной или чисто когнитивной сфере принципов — не отделяется от эмоции. Именно этот аспект понимания смысла привел в свое время к дальнейшему развитию концепции В. Франкла в современном экзистенциальном анализе (А. Лэнгле и GLE — Международное общество экзистенциального анализа и логотерапии). Было очень важно вернуться к рефлексии эмоционального состояния человека, когда он встречается с миром и вопросом о смысле.

В традиционной логотерапии В. Франкла соотношение между смыслом и счастьем характеризуется напряжением: «Именно тот, кто судорожно старается стать счастливым, уже тем самым преграждает себе дорогу к счастью. Так стремление к счастью оказывается, в конце концов... чем-то самим по себе невозможным» (*Frankl*, 1985, 53). Франкл называет непреодолимым *пред-рассудком* то, «что человек в принципе нацелен на то, чтобы быть

счастливым» (Frankl, 1982, 20). То есть следует воспринимать это как странность, если обнаружишь в себе стремление хоть немного испытать в жизни счастье? Возможно, в понимании логотерапии это является признаком психической незрелости: просто хотеть немного пожить счастливо и беззаботно.

Следует правильно понимать Франкла. Вероятно, следовало бы освободиться и от чрезмерно строгого (ригорического) понимания, на которое, на первый взгляд, претендуют его высказывания. Конечно же, Франкл прав, когда говорит, что человек ищет *основание*, чтобы «мочь быть» счастливым, потому что суть счастья заключается в том, чтобы оно имело основания и на них установилось. Здесь можно увидеть аналогию с радостью, а также со смыслом. Например, мы радуемся чему-то и в *связи с чем-то*, что не должно, однако, вести к пренебрежению потребностью в счастье и стремлением к нему. То есть если мы таким образом говорим о счастье, то подразумеваем в большей степени интенциональное стремление, и в меньшей — состояние счастья, что, кстати говоря, совпадает с познаниями в области исследования счастья, согласно которым различаются модус свойства и модус состояния счастья.

Точнее это можно сформулировать так: хотя человек и не может напрямую организовать себе счастье (именно по той причине, что оно — результат исполнения ценности), он может многое сделать для того, чтобы оно установилось или «поселилось» в его жизни, дав ему шанс посредством своих жизненных установок. В таком случае жизнь не просто наполнится смыслом, но станет также эмоционально насыщенной, исполненной и к тому же счастливой.

Поэтому в следующей части статьи будут описаны установки, которые могут способствовать достижению персонального счастья в жизни и, что интересно, во многом совпадают с фундаментальными антропологическими положениями экзистенциализма.

II. Установки и предпосылки персонального счастья в жизни

Можно задать вопрос по-другому: в чем различие между счастливыми и менее счастливыми людьми? Какие общие признаки можно выделить, если исследовать жизнь тех людей, которые говорят, что счастливы? Здесь можно назвать некоторые характерные черты.

1. Счастливые люди считают, что они сами творят собственную жизнь. Хорошее или плохое случается с этими людьми не просто по велению судьбы. Они в большей степени ощущают себя *действующими лицами внутри своих условий* — через это они переживают себя в качестве творцов и хозяев собственной жизни. Жизнь не просто происходит с ними, как правило, у них нет чувства, что они просто отданы на произвол судьбы. Большинство ситуаций они воспринимают как повод для познания своих возможностей созидания, ищут свое «пространство для игры» для того, чтобы что-то создать внутри имеющихся условий, что-то изменить или приспособиться. Они живут с фундаментальной установкой активного Внесения-Себя. В экзистенциальном анализе мы описываем эту установку как установку *действия* — в отличие от *реагирования*.

Действующий человек — это человек, находящийся в продуктивном движении. Он создает, он активен, переживает самого себя как свободного и себя определяющего. Здесь проявляется глубокая тайна человеческой жизни: мы всегда переживаем себя затронутыми, витальными и живыми там, где попадаем в это движение действия, персонального ответа, как говорил Франкл. Потому что только тогда что-то зависит от нас. Тогда мы ощущаем себя экзистенциальными. И напротив, наша жизнь становится блеклой и незначительной, даже скучной, если мы переживаем себя только как реагирующих на данности. В этом случае речь идет уже не о нашем специфическом ответе, не о нашей индивидуальной манере обходиться с данностями, а о функционировании, которое прежде всего лишено индивидуальности, его, собственно говоря, мог бы осуществить любой другой человек.

Психические нарушения мы в основном распознаем по ригидному способу поведения. Человек реагирует на стимулы определенной последовательностью поведения. Так становится важным вопрос: не переживаем ли мы себя, например, в повседневной работе как *реагирующих*, потому что письменный стол завален, шеф опять дал какие-то указания, дети просят есть. В самих этих формулировках уже сквозит очевидная пассивность нашего внутреннего переживания во время такой деятельности, даже если делаешь много. Подобную деятельность, однако, можно осуществлять по-другому — действуя и созидая. Тогда меняется внутрен-

нее переживание — активность связана с «Я»: Я совершаю этот поступок, Я хочу что-то сделать, а не: Я вынужден что-то делать. По-видимому, чтобы прийти к такой установке, надо владеть искусством жить. Попробуйте это сделать как-нибудь в следующий раз, например, когда вам нужно будет подметать или убираться в подъезде.

Исследования подтверждают данный опыт еще и с другой стороны. Было установлено, что так называемое везение — «слепое счастье» (например, случайный выигрыш в лотерею) лишь на короткое время создает приподнятое настроение. Уже через несколько недель, самое позднее через год, люди снова возвращаются к нормальному уровню счастья или даже опускаются ниже нормы.

2. Счастливые люди хотят того, что они получают. Есть такое еще более тонкое определение: «Счастье не в том, чтобы получать то, чего мы хотим, а в том, чтобы хотеть то, что мы получаем» (Ernst, 1997, 22).

В этой формулировке содержится еще одна глубокая тайна жизни, которую мы зачастую принимаем совсем неохотно. Большинство людей живет с требованиями, которые они предъявляют жизни в отношении своих желаний. Они говорят: если я получу то-то и то-то, я смогу быть довольным и счастливым. Конечно, у нас могут быть самые разные ожидания, но с каждым ожиданием мы все больше отдаем себя на произвол судьбы. Жизнь становится все более суженной, потому что в нашем понимании она имеет право быть только такой, какой мы ее для себя хотим. Но где написано, что у нас есть право на исполнение наших желаний? Отдавать себя в руки собственных желаний опасно. Это связано с неумением *отпускать*, неумением *принимать то, что есть, вернуться* к нему.

Приведу *пример* того, как установка ожидания создает нам проблемы. Позади трудный рабочий день, вы радуетесь несколькими часам отдыха, надеетесь, что дома жена приготовила что-нибудь вкусненькое, что у нее есть время для беседы и вы оба сможете насладиться заслуженным отдыхом. Вместо этого вы открываете дверь квартиры и слышите голос жены из детской комнаты: «Привет, дорогой! Вообще-то у нас пустой холодильник, сходи в мага-

зин, а мне нужно заняться детьми». Какое продолжение эта сцена имеет у вас дома? Или такое не происходит, потому что все приспособились к вашим, чаще всего бессознательно выдвигаемым ожиданиям? — Тогда подождите, пока дети немного подрастут...

Или *другой пример*, который наверняка всем знаком. Вы собираетесь в отпуск и надеетесь, что погода будет хорошей и вы сможете осуществить все свои намерения. Вы приезжаете на место, а там идет дождь. Погода не меняется... Как вы обычно реагируете на такие ситуации? — Наш тезис все еще таков: счастье в том, чтобы хотеть того, что получаешь!

Если вы способны настроиться на подобные непредвиденные события или ситуации, тогда здесь присутствует момент свободы. Ожидание еще не зафиксировано в установке ожидания. Ожидания в совместной жизни с кем-то или во встрече с миром *становятся проблемой, когда они больше не оставляют другому пространства для игры*. Тогда они стесняют и предписывают то, каким все должно быть. Именно это, по-видимому, и трудно выдержать — то, что что-то есть так, как оно есть. Но тем не менее именно это относится к искусству жить. Ожидания у нас, в принципе, есть всегда, *но важно уметь согласовывать их с требованиями изменяющейся ситуации без постоянных жалоб на то, что что-то было утрачено*. При этом ожидания не должны превращаться в фиксированные установки.

Будучи психотерапевтом, я знаю, что не всегда бывает легко отпустить ожидания, прежде всего в тех случаях, когда люди в детстве много страдали в связи с необходимостью от чего-то отказываться. У таких уже взрослых теперь людей обычные человеческие потребности приобретают характер *нуждаемости*. Им сложнее оставить ожидания и отказываться от желаний. Мы можем более спокойно принимать то, что есть, если знаем, что у нас есть психологические тылы и мы хорошо обеспечены.

В этой связи я хотел бы рассказать вам о небольшом *упражнении*, которое может помочь обходиться с ожиданиями: в следующий раз, придя с работы домой и мечтая об уютном вечере, сделайте небольшую паузу, перед тем как возьметесь за дверную ручку. Сосредоточьтесь в этот момент на ваших желаниях, надеждах, представлениях об этом вечере и скажите себе: «Может быть, сегодня все будет и по-другому».

Результаты исследований показывают: для приближения опыта счастья важно уметь не только оставить ожидания, но также сказать «да» тому, что есть. Это очень «сильный» тезис, и все-таки у нас нет другого пути к покою. Почему?

Когда мы хотим того, что получаем, мы даем внутреннее согласие по отношению к миру. В этом акте согласия выражается наша человеческая свобода, свобода занимать позицию. *Следствием является жизнь во внутреннем соответствии с тем, что есть.*

Это «да» в отношении того, что есть, не означает некритичной покорности и отказа от собственного. Оно означает нечто более скромное — первоначальное принятие того, что есть.

Оно не подразумевает, что человек должен находить замечательным, хорошим все, что есть, но смысл его в том, чтобы для начала в нашем собственном восприятии разрешить этому быть. В отдельных случаях это может означать: «Да, и это тяжелое — тоже часть моей жизни». Или: «Да, в том числе и этот нагружающий опыт моей личной истории и моего детства — часть моей жизни». Конечно, так сказать легче, если человек знает, что ему больше ничего не угрожает.

Итак, если даешь быть тому, что есть, то следующий вопрос будет звучать так: «Что я буду делать с этой ситуацией? Как я хочу с ней обойтись?»

При таком подходе человек больше не живет в постоянном сопротивлении по отношению к жизни, он не борется с ней.

Конечно, «да» по отношению к тому, что есть, — это не однократное и не окончательное решение человека, а постоянный вызов, который различается индивидуальной степенью сложности для каждого из нас.

3. Следующая мысль конкретизирует сказанное выше: «Счастье — это сложное взаимодействие между тем, что мы имеем, и тем, чего хотим» (Ernst, 1997, 23).

Это означает: счастье возникает из достигнутого баланса между моим Хочу и моими возможностями. Баланс этот должен быть достигнут преимущественно в настоящем времени!

В принципе, мы всегда немного опережаем возможности в том, чего хотим. Так возникает будущее, нас что-то ждет, мы можем пережить неожиданное. Жизнь становится увлекательной. Напри-

мер, вы хотите через несколько дней или недель поехать в отпуск. Вы воображаете, как будет выглядеть страна, город или местность, которые вы хотите посетить. Или же вы размышляете о том, как вам стоит провести свободное время. И, как следствие, вы начинаете радоваться тому, что будет. Конечно, это разумно, если то, что вас восхищает, привлекает и бросает вам вызов, лежит в сфере реальных возможностей. Тогда вы придете к соответствию между тем, что соразмерно вашим возможностям, и тем, чего вы хотите. Поэтому в экзистенциальном анализе мы говорим, что *Хотеть всегда важно согласовывать с теми возможностями, которые действительно имеются у данного человека, иначе Хотеть станет нереалистичным желанием: вы просто не доберетесь до той страны, которую хотите посетить, потому что деньги закончатся раньше. Если человек занят большим количеством внутренних тревог и неразрешенных проблем, тогда он тоже, скорее всего, не сможет насладиться свободным временем.*

Частью взаимодействия между тем, что мы имеем, и тем, чего хотим, является, таким образом, здоровый реализм. Для счастья требуется реалистичная оценка собственных целей и возможностей. *Счастливым человеком является тот, кто способен либо снизить уровень своих запросов, либо увеличить свои усилия.* Он хорошо распознает, какая стратегия лучше.

Чтобы стало понятнее, поясню на основе предыдущих примеров: либо мы в состоянии снизить наши запросы, так как мы понимаем, что сейчас не до отпуска, потому что не хватает денег, либо мы увеличиваем наши старания, начиная целенаправленно экономить, отказываясь от чего-то, для того чтобы иметь возможность путешествовать. В любом случае отсутствуют какие-либо правила, которые в данной ситуации в равной степени подходили бы всем. Каждый решает для себя сам, насколько что-либо для него важно и ценно, что он готов ради этого отдать и от чего отказаться. Есть люди, которые постоянно жалуются на то, что чего-то не имеют. Эти люди находятся в состоянии отданности на произвол. Они чувствуют себя жертвами, и они-то как раз не готовы ни уменьшить свои запросы, ни активизировать усилия. Они постоянно ощущают свое нынешнее положение как дефицит (Kast, 1997).

Еще один аспект здорового реализма в отношении того, что мы имеем, и того, что мы хотим, — гармоничное сочетание

краткосрочных и долгосрочных интересов, краткосрочных и долгосрочных желаний и жизненных целей. То есть сочетание небольших порций счастья в повседневной жизни (музыка, веселье, физические удовольствия) и более долгосрочных целей должно быть сбалансированным, иначе жизнь станет либо бесцельной (ориентированной только на сиюминутные удовольствия), либо человек вообще перестанет жить Здесь и Сейчас (отдаст себя будущей большой цели).

4. Исследования на тему счастья подтверждают народную мудрость — то, что обычно наивно связывают со счастьем, в реальной жизни не имеет на него влияния.

Например, деньги и богатство. Наличие в вашем распоряжении достаточного количества денег может сделать вас спокойнее, но не счастливее. Впрочем, здесь действует закон элиминации остаточной пользы: если минимальные потребности удовлетворены, то любой дальнейший прирост все меньше и меньше улучшает эмоциональное состояние. Это также распространяется на красоту тела, на интеллект и даже на здоровье. Это связано с тем, что мы быстро привыкаем к какому-то состоянию и затем считаем его вполне достаточным.

Более того, люди могут быть счастливы и без удовлетворения элементарных потребностей и даже в том случае, если с ними произошло большое несчастье.

Исследования на тему счастья показывают *способность психики приспособливаться* так, что она регулирует свой уровень запросов соответственно объективным жизненным обстоятельствам (см. *Ernst, 1997, 22 и сл. стр.*). В экзистенциальном анализе мы исходим из того, что человек обладает способностью *занимать позицию* по отношению к тому, как обстоят дела в его жизни, так проявляется его Бытие-Person. Условия, даже если они и благоприятны, не заменяют необходимости занимать персональную позицию. Вот почему народная мудрость гласит: не в деньгах счастье¹.

Специальная область экзистенциального анализа, логотерапия, посвящена в своей основной части вопросу, более всего требующему разрешения: как люди могут переживать *смысл перед лицом неотвратимых ударов судьбы*. Здесь мы говорим о возможности

¹ По-немецки буквально — «одни только деньги не делают счастливым». — *Прим. пер.*

реализации ценностей установок. В этой связи я хотел бы лишь коротко упомянуть об этом, но не освещать подробно из-за ограниченного времени.

Далее я хотел бы вкратце высказать некоторые важные мысли.

5. Некоторым трудно в это поверить, но работа — источник счастья.

В работе мы реализуем так называемые творческие ценности. Свободное время, напротив, для многих людей, скорее, источник стресса, скуки и разочарования в связи с ожиданиями. Главным образом, так происходит потому, что свободное время не переживает как связанное с персонально значимыми ценностями. В свободное время человек в большей мере должен сам определять для себя ценности за неимением заданных рабочих планов. Но если ценности персонально не значимы или их источник — установки желания, то, как следствие, наступает экзистенциальная фрустрация.

При осуществлении ценностей человек переживает смысл, что приводит к исполненности и, таким образом, к счастью.

6. Еще один аспект счастья, связанный с предыдущим: счастливые люди — активные люди. Они растворяются в том, что делают, и достигают определенной степени самозабвения, которую исследователи счастья описывают как «состояние потока» (Flow) (*Csikszentmihalyi, 1987, 58 и сл. стр.*). При этом дело должно представлять довольно высокие требования к психическим и физическим возможностям. В случае заниженных требований возникает скука, а чрезмерные требования вызывают страх и фрустрацию. Но если человек справляется со сложными задачами, это увеличивает чувство самоценности, делает его счастливым — особенно тогда, когда он не только доходит до границ своих возможностей, но также пытается перейти их. Под сложными задачами подразумевается не наличие каких-либо необходимых предписанных достижений, к ним следует подходить в субъективном ключе, — это то, что представляет собой вызов лично для меня. Эта активность характеризуется интенциональностью. Она — не слепой активизм, не долг и не стремление к достижениям.

Манес Шпербер выразил эту мысль следующим образом: «Счастье — это премия за преодоление» (см. *Ernst, 1997, 23*).

Важна еще одна сторона самотрансценденции в аспекте переживания ее в «состоянии потока»: связанность с чем-то, чем человек сам не является. Он переживает себя связанным с миром или с другими людьми в мире, когда растворяется в своей деятельности. Разделение между ним и окружающими не переживается или почти не переживается. При этом наблюдается некий парадокс: несмотря на самозабвение, возникает высокая степень уверенности в себе (см. также *Kast*, 1997, 53). Франкл называет это основным признаком самотрансценденции: человек в самоотдаче находит путь к самому себе.

7. Отметим еще один аспект — счастливые люди в состоянии **отпускать и расслабляться**. Им известен секрет напряжения и расслабления. Поэтому полезно развивать способность к созерцанию и мечтаниям. В экзистенциальном анализе мы говорим в этой связи о реализации так называемых ценностей переживания.

8. Счастливые люди **находят и создают** в своей жизни много маленьких поводов для того, чтобы **хорошо себя чувствовать и радоваться**, — и делают это постоянно.

Когда вы, например, в последний раз в уютной обстановке готовили что-то вкусное для вашего партнера, вместе ужинали и чувствовали, что вам хорошо друг с другом? Приглашаете ли вы гостей, чтобы отметить какую-нибудь дату? Таким образом создается повод для праздника. Возможно, вам знакома поговорка: «На свете нет ничего хорошего, пока мы сами не создадим его».

Счастье для счастливых людей не является конкретной целью. Поэтому также говорят о *модусе качества счастья* (в отличие от модуса состояния, как, например, при опьянении). *Счастье — это такой путь существования в мире, при котором на обочине видны многочисленные возможности для счастья.*

В сущности, и я опять возвращаюсь к Франклу, счастливый человек совсем не стремится к счастью, потому что таким способом невозможно прийти к цели, так как *необходимо основание* для того, чтобы счастье возникло. *Можно было бы сказать, что счастливы только те люди, которые концентрируются на чем-то другом.* Как только человек спрашивает себя, счастлив ли он, он перестает быть счастливым. Подобным образом дело обстоит и со смыслом: чело-

век не задается вопросом, является ли то, что он делает или переживает, наполненным смыслом. Если задаешь этот вопрос, то чаще всего смысл уже утрачен. Или, к примеру, радость: я не могу хотеть радоваться. Для того чтобы испытывать радость, нужна причина.

Счастливые люди переживают различные стороны жизни, приносящие им радость и дающие исполнение, и они принимают их, вместо того чтобы стремиться к ним. Это означает, что к счастью принадлежит активность человека вбирать в себя все хорошее, удачное, веселое и вдохновляющее, делать его своим внутренним. В противном случае многие возможности переживания счастья остаются упущенными. Тот, кто так живет, принимая в себя счастье, приобретает особую установку: становится счастливчиком. Мне кажется, что элементом такой установки является переживание глубокой благодарности, потому что счастливый человек знает, что у него нет права на счастье. И, несмотря на это, оно есть!

9. Счастливые люди **тратят много сил и времени на социальные отношения**. Они поддерживают отношения с людьми, которые для них важны, и думают, что другие люди ценят и любят их.

Хорошее настроение побуждает к единению с людьми, поэтому праздники мы отмечаем не в одиночку, а с друзьями.

10. О том, что является заветным золотым ключиком к счастью, мы до сих пор еще не упомянули. Но именно он открывает нам жизнь в глубочайшем опыте счастья: **это внутреннее знание о том, что тебя любят**. И это нечто большее, чем знание о том, что ты достоин любви. Тот, кто несет в себе опыт бытия любимым, кто в состоянии принимать любовь, тот — счастливчик.

Вы помните, как это было во времена вашей первой любви?

Может быть, поэтому религиозный опыт глубочайшим образом связан с опытом того, что ты любим. Чему-то или кому-то небезразлично, что я есть. Я очень важен! Ребенок узнает это, когда смотрит в глаза матери.

И еще одна очень важная мысль: человек, который знает, что его любят, также знает о возможностях и силе собственной любви, о собственной способности любить. Этой способности и силе, которая остается неизменной, даже если любовь не является взаимной.

Заключительное замечание

В заключение я хотел бы высказать еще несколько соображений.

Счастьем нельзя манипулировать, его невозможно организовать. Оно предполагает способность оставлять, которая противоположна установке, измеряющей счастье скоростью удовлетворения потребностей. Счастье связано с умением отказываться, умением ждать, не считая себя пупом земли и доверяя своей способности выдерживать разочарование и боль, потому что вечная любовь сильнее ненависти и потому что жизнь в целом к нам хорошо относится.

Перевод с немецкого: О.М. Ларченко

Научная редакция: С.В. Кривцова, Д.А. Баранникова

Литература

Csikszentmihalyi M. Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Stuttgart: Klett-Cotta. 1987.

Ernst H. Wer ist glücklich? Psychologie Heute, 1997, 24, 3, 20–27.

Frankl V. Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt/Main: Fischer, 1985, 52f.

Frankl V. Der Wille zum Sinn. Bern; Stuttgart; Wien: Huber, 1982, 20f.

Frankl V. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern; Stuttgart; Toronto: Huber, 1984, 52–54.

Kast V. Freude, Inspiration, Hoffnung. München: DTV. 1997.

Kolbe C. Was ist es, das den Menschen glücklich macht? Vortragsskript, 2000.

А. Лэнгле

КОНЦЕПЦИЯ СМЫСЛА В. ФРАНКЛА — ВКЛАД В ПСИХОТЕРАПИЮ¹

Логотерапия Виктора Франкла — это первое «учение о смысле, направленное против отсутствия смысла» в психотерапии. Его содержание и дальнейшее развитие в современном экзистенциальном анализе, представленное в данной работе, может использоваться независимо от принадлежности к какой-либо психотерапевтической школе. Сначала освещается проблематика поиска смысла как антропологической и философской проблемы. Затем автор представляет различные формы смысла, которые важно различать в психотерапевтической практике, и предпосылки для нахождения смысла, а также метод нахождения смысла. Таким образом, помимо теоретической рефлексии в статье показаны (логотерапевтически-) консультативный и (экзистенциально-аналитически-) терапевтический подходы к проблематике смысла, которые иллюстрируются случаями из практики.

Ключевые слова: смысл, поиск смысла, экзистенциальный смысл, логотерапия, экзистенциальный анализ.

1. Глубоко человеческий вопрос

Вопрос о смысле — это глубоко человеческий вопрос (Frankl, 1987, 56). Животному он неведом, а в ходе развития человечества (и особенно западного мира) в последние столетия и десятилетия он становится все более значимым.

Вопрос о смысле указывает на *специфически человеческое* — на желание человека понять свою жизнь и формировать ее как *Person* в соответствии со своими ценностями. Если бы мы были существами, действующими только на основании инстинктов, и у нас не было бы этого вида «духовности» (Frankl, например, 1987, 56; 1984, 83 и сл. стр.), вопроса о смысле не возникало бы. Тогда все было бы подчинено стабильному порядку и служило бы цели удовлетворения потребностей. Однако, как существо духовное, как «*zoön logon echon*» (Аристотель), человек хочет ощущать, чувствовать, предчувствовать или знать те взаимосвязи, в которых его переживания и то, что с ним происходит, и, в конечном итоге, его собс-

¹ В этом номере публикуется первая часть статьи, вторую часть читайте в следующем номере. — Прим. ред.

твенная смерть, станут понятными. Нам необходимы отношения с более крупным контекстом, чтобы поддерживать нашу волю к жизни, чтобы посреди бездонности кажущегося абсурдным мира получить для себя представление о защищенности и уравновесить усилия, старания и страдание, которое также сопровождает жизнь, исполнением и (по крайней мере, эпизодическим) счастьем. И все же это соотнесение с более крупным контекстом может вновь и вновь утрачиваться в заботах повседневной жизни, кризисах и при душевных расстройствах, прежде всего в депрессии. Тогда попытка найти смысл ощущается как неразрешимая проблема, и для этого требуется специальная помощь².

2. К истории вопроса о смысле

Хотя вопрос о смысле — центральный и специфически человеческий вопрос — как глобальный вопрос в истории человечества он возник достаточно поздно (см., например, *Lübbe*, 1989, 407 и сл. стр.). А в этой горячей, наполненной отчаянием форме он вообще характерен лишь для эпохи Нового времени или для последнего столетия (*Frankl*, 1996, 86 и сл. стр.). В мистическом мире (а с точки зрения психологии развития — в магической фазе, см. *Freiberg*, 1972) человек хорошо устроен в системе порядка. В отрегулированном возвращении одного и того же, в заранее установленном повторении того, что хорошо себя зарекомендовало, что является опорой, сохраняет жизнь, вопроса о смысле не возникает. Мистический мир не подвержен опасности распада. В нем «*Logos*» управляет «Космосом» и побеждает «Хаос». А в иудейском и христианском мире смысл сфокусирован на ожидании Мессии, а потом, после Спасения, — на возвращении Спасителя (раннее

2 Тот факт, что вопрос о смысле выходит на первый план, ни в коем случае нельзя рассматривать только как патологию, хотя и патология может быть этому причиной. Виктор Франкл вновь и вновь указывал на то, что это характерная, даже генуинная задача человеческого духа — озадачиваться вопросом о смысле, запрашивать смысл и не удовлетворяться заранее заготовленными ответами. Именно в том и проявляется зрелость и самостоятельность способного к осмыслению человека, что он сам ищет смысл и следует своей первичной мотивационной силе — врожденной «воле к смыслу». Таким образом, Франкл (напр. 1987, 32 и сл. стр.; 56 и сл. стр.) восстает против редуционизма, который он встретил у Фрейда, писавшего *Marie Bonaparte* в 1937 г.: «В тот момент, когда человек задает вопрос о смысле и ценности, он болен, потому что ни того, ни другого объективно не существует, человек всего лишь признается, что у него есть запас неудовлетворенного либидо и что должно было произойти что-то иное, некий вид брожения, которое привело к грусти и депрессии» (Фрейд, 1960, 429).

христианство) или на том, чтобы быть направленным на Бога, в Котором все хорошо устроено и благодаря Которому все имеет смысл.

Впервые на Западе за понимание участи человеческого бытия-в-мире (*Dasein*) начали бороться греки, познавшие трагедию. Разногласия между богами могли разрушить структуру мирового порядка, в связи с чем человек попал бы в неразрешимые и безвыходные ситуации. Позднее, в секуляризованном понимании мира и вследствие развития естественной науки и техники, под воздействием распада исторического порядка из-за жестоких войн и расизма, когда в истории человечества по-настоящему еще не найдено царство разума (Кант), вопрос становится радикальным: сводится ли бытие человека к чему-то хорошему? Есть ли порядок, который все удерживает вместе, или же господствует слепой случай, когда наша собственная экзистенция становится игрушкой в его руках?

Тот факт, что в духовной истории проблематика смысла возникла достаточно поздно, нашел свое отражение и в истории слова «смысл». В своем первоначальном значении слово «смысл» — это то же самое, что и направление³, оно означало в древневерхне-немецком языке «хождение, путешествие, дорога». Слово происходит от индогерманского корня *sent-*, первоначальное значение которого было, вероятно: «находить направление, искать след» (*Duden Herkunftswörterbuch*, 2001, 770). Далее в процессе развития это значение слова «смысл» превратилось в однокоренное латинское «чувствовать»: «*sentire*» — воспринимать, чувствовать, полагать, считать чем-то (*Kluge*, 1975, 708). В то время как в древневерхне-немецком языке к первоначальному значению «хождение» добавилась связь с восприятием и разумом (*Duden Herkunftswörterbuch*, там же), в нововверхне-немецком языке «*sinnan*» все еще оставалось рядом со значением «путешествовать» (*Kluge*, там же). «Смысл» помимо «органа чувств»⁴ означает и духовное содержание, внутреннее отношение к чему-то, чувство в отношении чего-то (*Duden Bedeutungswörterbuch*, 2002, 822). Как мы увидим позже, связь духовного содержания, вос-

3 Оно сохранилось еще в слове «*Uhrzeigersinn*» — «по часовой стрелке», где «*uhrzeiger*» означает «стрелка», а «*sinn*» означает «смысл». — *Прим. пер.*

4 В немецком «*Sinnesorgan*» буквально означает «орган смысла». — *Прим. пер.*

приятия и чувства является основополагающей для психотерапевтического понимания проблематики смысла.

В рамках психотерапии Виктор Франкл был одним из первых, кто затронул вопрос о смысле еще в 1926 году на третьем Конгрессе по индивидуальной психологии в Дюссельдорфе (Frankl, 1995, 40; Längle 1998a, 56, 328), после чего Адлер исключил его из Общества индивидуальной психологии. Это парадоксально, потому что несколько лет спустя Альфред Адлер (1931; 1933; Titze, 1985) также занялся вопросом смысла. Франкл в течение всей своей жизни (он дожил до 92-х лет) последовательно занимался тематикой смысла, написал 31 книгу и 400 статей в общей сложности на 24 языках (Längle, 1998a, 119), которые в большей или меньшей степени вращались вокруг этой тематики. То, что его особенно интересовало — по его словам, это «пограничная область между психотерапией и философией, в особенности проблематика смысла и ценности в психотерапии» (Längle, 1998a, 201). Эти работы он рассматривал как вклад в психотерапию в целом и надеялся, что они смогут быть учтены независимо от направлений и методов. Также Ирвин Ялом (1980, 441 и сл. стр.) в своем фундаментальном труде по психотерапии видел историческую заслугу Франкла в том, что он открыл этот вопрос в психотерапии.

Для Франкла (1973, 178) возникновение вопроса о смысле в филогенетическом аспекте связано с утратой инстинкта, а в аспекте истории человечества — с утратой традиций:

«Человеку, в отличие от животного, инстинкты и побуждения не диктуют, что ему нужно делать. И в отличие от древних времен, сегодня традиция уже больше не говорит ему, что он делать обязан. Не зная, что ему нужно, и не зная, что он должен, он по-настоящему не знает и того, чего же он, собственно говоря, хочет. В первом случае мы имеем дело с конформизмом, во втором — с тоталитаризмом».

3. Возникновение вопроса о смысле — фазы кризисов смысла

В жизни каждого человека вопрос о смысле может возникать в разное время и по разным причинам. Этот вопрос не всегда имеет одинаковый масштаб и значимость. Поэтому в первом приближении есть основания разделить его на большие и малые вопросы о смысле. К большим можно причислить жизнеопределяющие воп-

росы о смысле жизни, страдания, труда и т.д. Что касается малых, то здесь речь идет о повседневных решениях: имеет ли смысл начинать сейчас какую-то работу, нанести ли визит, вступить ли в беседу. Вопрос о смысле ежедневно возникает вновь и вновь.

Крупные вопросы о смысле могут спонтанно возникать в любое время, совсем непредвиденно или же медленно рождаться в течение месяцев или лет (Längle, 2002b, 12 и сл. стр.). Типичным является то, что они сопровождают большие изменения в жизни. Это могут быть переломные моменты в связи с этапами развития, этапами жизни или большими потерями⁵.

Вероятно, в жизни можно выделить *четыре этапа развития*, где тема смысла выходит на первый план. При этом с точки зрения психологии речь идет о проходящих через всю жизнь «эпохальных» фундаментальных структурах экзистенции (см. раздел 6).

В *пубертате* (Frankl, 1987, 57) защищенность и обозримость детского жизненного пространства сменяется пробуждающимися новыми силами и задачами. Здесь доминирует вопрос о смысле в связи с «еще-не-мочь», с сомнениями «дорос ли я до этого», нахождением собственного пространства для жизни и деятельности.

В *середине жизни*, а иногда лишь в возрасте пятидесяти лет, люди подводят промежуточный итог. Если при этом присутствуют чувства: продолжая вести такой же образ жизни, я не приду к настоящему исполнению; не может быть, что «это все, что было в моей жизни»; в этой жизни еще не прожито самое важное, самое ценное, — то возникает самый настоящий кризис среднего возраста.

Когда человек *заканчивает трудовую деятельность*, которая для многих людей представляет собой одну из самых больших и важных частей жизни, то может начаться сложное время перемен и перестройки, сопровождающееся утратой несущих жизнь ценностей. Эта пустота больше не является отпуском, который ограничен во времени, она подобно пустыне простирается до горизонта окончания жизни. Она может вызвать возникновение значительных проблем в связи со смыслом (чувство бесполезности, проблемы самооценности). Франкл (1987, 163) указывал на то, что «экзистенциальный вакуум» уже в малой форме может возникнуть вечером после работы или в воскресные дни

⁵ По проблематике концепции смысла в постмодерне см. Bauer, 2000.

(«воскресный невроз»), если человека не отвлекает какая-либо деятельность⁶.

При *приближении смерти* (неизлечимая болезнь или просто с наступлением старости) человек обзревает свою жизнь и задает себе вопрос: «Для чего я, собственно говоря, жил? Была ли для чего-то хороша моя жизнь? — Могу ли я вот так спокойно уйти?» Нередко подобные вопросы человек вытесняет, и тогда они проявляют себя в виде чувства беспокойства, депрессивности, тревожности, психосоматических явлений (расстройства сна, хронических болей).

Конечно же, наиболее драматично вопрос о смысле возникает у людей — независимо от возраста и этапа жизни, — если они переживают *огромную потерю* (Frankl, 1987, 59 и сл. стр.). Контрасты обостряют восприятие, поэтому и тема смысла в связи с потерей осознается особенно остро и болезненно⁷. Тяжелая болезнь, смерть близкого человека, потеря работы, переживание разрушительной силы и т.д. — все это может вызвать кризис смысла, если в этой связи утрачиваются несущие ценности, идентификации и включенность в контекст.

4. Малые и большие вопросы о смысле

Некоторые люди вкладывают в понятие «смысл» только значение глобального предназначения жизни. Это может рассматриваться как недопонимание, которое иногда приводит даже к «блокадам смысла». Вопросу о том, какой смысл имеет жизнь, противостоят *сотни* других вопросов о смысле, которые все вместе имеют такой же вес, как и окончательный большой вопрос о смысле жизни.

Любое решение ставит маленький вопрос о смысле, ведь оно требует распознавания собственных возможностей, чувствования ценности, согласования с «собственным» и тем, что ощущается как «правильное», и, наконец, понимания более крупного

⁶ Поэтому дни покоя, отпуска без какой-либо программы, моменты размышлений, выполнения домашних заданий, паломничества, пребывания на лечении имеют помимо своей ценности в плане отдыха также и превентивный характер в отношении утраты смысла. Болезнь, в результате которой в течение некоторого времени приходится оставаться в постели, может иметь подобное воздействие.

⁷ Аналогично этому тело, ценность отношений, совесть лишь тогда воспринимаются в полной мере, когда присутствует боль: болезнь, утрата отношений, угрызения совести.

контекста, в котором для этого решения находится место. Лишь тогда человек ориентирован в собственной жизни, только тогда даже в малом решении у него присутствует чувство, что он включен в более крупное «для чего». Если посмотреть на это таким образом, то мы ежечасно имеем дело с вопросами о смысле, даже если не осознаем этого. Эти маленькие вопросы о смысле тесно связаны с большими вопросами, они являются конкретизацией «большого смысла» в повседневной жизни (через направленность вопросов от конкретного к общему — более широкому контексту или от глобального к повседневному (см. Längle, 2002b, 13). И наоборот, малые решения предвосхищают «большой смысл», они его намечают, подготавливают его и помогают человеку освоиться. Хасидская мудрость так говорит об этой взаимосвязи: учитель задает каверзный вопрос способному ученику: «Скажи, что для твоего учителя является самым важным в жизни?» Тот, не колеблясь, отвечает: «То, что он в данный момент делает!» Может ли жизнь иным образом стать более исполненной и целостной? В маленьких решениях обнаруживается, кем является человек, немного показывается то направление, в котором он живет.

5. Вопросы о смысле нельзя исключить из жизни

Ощущение бессмысленности может постепенно и незаметно прокрасться также и в успешно функционирующую жизнь, даже если человек не жалуется на какие-то особые события или утраты. Причины ее возникновения часто непонятны тому, кого это касается — а нередко и тем, кто с ним работает. Сначала закрадывается недовольство, которое все в большей степени генерализуется и, в конечном итоге, может превратиться в *недовольство жизнью*. Если сначала человек еще полагает, что все, чему он посвящает свое время, имеет смысл, то постепенно он замечает, что вложения уже давно не соответствуют тому, что он получает. Работать ради денег не имеет смысла, если замечаешь, что они расходуются на что-то, в чем мало смысла. Такое удерживающееся недовольство рано или поздно приводит к возникновению психических или психосоматических симптомов.

Успешный бизнесмен (34 года) обратился к психотерапевту по поводу невротического страха с паническими обострениями. Симптомы возникли неожиданно и без видимой причины на

фоне самых благоприятных жизненных обстоятельств. В качестве единственной причины, создающей помехи, он видел существующую в течение длительного времени проблему смысла. Он так описывал месяцы до возникновения невротического страха: он хорошо зарабатывал, мог себе позволить несколько раз в год ездить в отпуск, в течение двух лет был женат на милой женщине. «Но у меня не было смысла. Все было так поверхностно. Отсутствовала эта основа: ради чего я, собственно, хочу жить? Работа, свободное время, отпуск — этого было как-то мало. Я заметил, что жить для удовлетворения собственных желаний для меня стало слишком мало. Хотя я и делал это в течение нескольких лет, но однажды все стало абсолютно пустым. До тех пор пока у человека хорошо на душе, это все не является проблемой. Пока человеку хорошо, все это доставляет удовольствие, но если тебе не хорошо, что тогда остается?»

Во время терапии обнаружилась забытая/вытесненная конфронтация с конечностью экзистенции. Когда во время деловой поездки с его коллегой случился коллапс и он попал в больницу, это вызвало у него страх и стало впредь вызывать паникоподобные состояния, так как он еще не представлял себе, для чего хочет жить. До сих пор большое горе обходило его стороной. Благодаря воспитанию и примерам, которые были в его жизни, а также его представлениям, у него сформировалась жизненная концепция, в которой наиболее важное место занимали успех в бизнесе и материальное благополучие. А теперь, столкнувшись с возможностью смерти, он чувствовал, что этого ему уже недостаточно, однако он сам не нашел нужного инструментария, чтобы помочь в этом самому себе. И ему оставалось только приукрашивать свою жизнь по принципу «больше того же самого», отвлекаться, вытеснять.

Найти смысл — не означает обрести гарантию (см. *Frankl*, 1984, 16; *Längle*, 2002b, 20 и сл. стр.). Если понимать смысл как нечто, что может быть нами воспринято, то никогда нельзя исключать возможности ошибок восприятия. Могут измениться горизонты и перспективы. А там, где смысл связан с собственной жизнью, меняются персональные условия и установки, что имеет обратное воздействие на понимание смысла (см. раздел 13).

6. Проблемы смысла, связанные с нарушениями основных условий экзистенции

Вопросы о смысле часто напрямую тесно связаны с другими проблемами осуществления экзистенции, такими как, например, ощущение бессилия, сомнение в самооценности. И причины проблем в отношении смысла заключаются в отсутствии отдельных предпосылок исполненной экзистенции. С точки зрения современного экзистенциального анализа тема смысла является комплексной и связана с исполнением *четырёх экзистенциальных фундаментальных мотиваций* (*Längle*, 1994a; 1999a,d; 2002c). Эта структурная модель экзистенциального анализа позволяет систематизировать причины, которые приводят к проблемам смысла. В то же время эмпирически было установлено, что поиск смысла находится во взаимосвязи с этими фундаментальными мотивациями (*Tutsch* и другие 2000/2001; *Tutsch*, 2003).

Фундаментальные мотивации описывают, как люди занимают основные темы своей экзистенции: как они соотносятся с фактами и данной реальностью; а также с жизнью и переживанием данностей; обнаруживают идентичность и аутентичность; ищут и понимают более крупные контексты своих действий. Далее фундаментальные мотивации будут рассмотрены в связи с возникновением вопросов о смысле (для более подробного знакомства с фундаментальными мотивациями смотри ссылки на литературу).

1. При рассмотрении проблемы утраты смысла редко упоминается, хотя и является чрезвычайно важным для практики, переживание *бессилия* по отношению к судьбе, природе, государству, начальству и т.д. Связанная с этим *пассивизация*, даже беспомощность, может блокировать переживание осмысленности. Переживание смысла предполагает активное участие, «*мочь*» привнести себя в мир, будь то деятельность или же внутреннее участие, или идентификация.

2. Нередко в качестве причин возникновения проблемы смысла упоминаются проблемы, связанные с *утратой ценности и отношений*. К этой категории относятся проблемы в отношении смысла, возникающие из-за уплощения *эмоциональности*, что сегодня встречается все чаще. Конечно, также известно чувство бессмысленности, которое регулярно возникает в рамках *депрессивного переживания* утраты ценности.

3. В наше время чувство бессмысленности может также появляться и в связи с *расстройствами формирования Я и самости* или формирования *самоценности* (Längle, 1999b). Дефицит в нахождении себя, самоотчуждение, отсутствие идентификации и недостаточная аутентичность ведут к внутренней пустоте. Когда все определяется другими и человек не способен к отграничению, когда решения откладываются или принимаются недобросовестно, то человеку не удается персонально найти смысл. Эти проблемы наиболее часто представляют собой основу для описанного Франклом экзистенциального вакуума (Frankl, 1987, 31 и сл. стр.).

4. В соответствии с четвертым условием экзистенции проблемы смысла часто возникают из-за *отсутствующей открытости к «запросам внешнего мира»* как базовой феноменологической установки, которая описана в экзистенциальном повороте (см. раздел 11). Благодаря тому что человек видит, где он сам может способствовать чему-то лучшему в мире, на пользу другим и себе, возникают наполненные смыслом *сферы деятельности*. Если они могут быть включены в более крупный контекст, то становятся «задачами». Их содержанием являются *ценности в будущем*, добиваться которых, развивать или получать — это смысл жизни в настоящий момент.

Таким образом, дан краткий обзор специфических предпосылок для наполненной смыслом жизни с точки зрения современного экзистенциального анализа. Существенным для понимания смысла является то, что это основное условие исполненной экзистенции требует, чтобы человек внес себя в более масштабное целое, в котором он открывается и становится продуктивным, например, в семье, фирме, проекте, профессии, вере. Только на основании этих взаимосвязей человек может по настоящему понять себя. Они придают содержаниям и ценностям значение, которое превосходит настоящий момент времени. Дополняя Франкла, мы видим наполненную смыслом задачу также и в саморазвитии и самораскрытии⁸. Это требует феноменологической *открытости по отношению к самому себе*, а не только к внешнему миру («отдаваться чему-то вне себя самого») (Frankl, 1981, 38).

⁸ На основании этого понимания Франкл отвергал самопознание (как теоретически, так и персонально) (см. Längle, 1996).

Вопрос о смысле не обязательно привязан к *рефлексии*. Наполненная смыслом жизнь в большей степени происходит из спонтанного ощущения «в общем, хорошо и правильно то, что я в данный момент делаю». Поэтому из-за этого *интуитивного чувствования* большинство людей редко или никогда осознанно не задают себе вопроса о смысле. В большинстве случаев он сам по себе возникает в переломные моменты биографии или при возникновении проблем и потерь. И все же он известен практически всем людям (96%), или же они часто задавали его себе, как это было установлено в упомянутом ранее исследовании Тутч (были опрошены 100 человек в Вене из общей популяции и 100 человек с поставленным клиническим диагнозом, которые проходили психотерапевтическое лечение). На то, что вопрос о смысле не играет в их жизни осознанной роли, указали 11% людей из общей популяции. Именно эта группа была наиболее довольна жизнью (Tutsch, 2003; Tutsch и другие, 2000/2001)! Этот, вероятно, неожиданный результат еще Франкл (1987, 82) объяснял тем, что люди, которые живут с хорошо исполненным смыслом, не задают себе вопроса о смысле, потому что это не является для них проблемой.

7. Как задавать вопрос о смысле?

В обиходной речи вопрос о смысле чаще всего задается с использованием слова «почему» (*Warum*). Однако вопрос «почему?» содержит два вопроса, вследствие чего возникает определенная нечеткость. Спрашивая «Почему?», мы, с одной стороны, задаем вопрос о цепочке причин и тем самым о (детерминистической) последовательности процессов, а с другой — о смысле и практической цели (*Spraetann & Löw*, 1981, 17–24). «Почему идет дождь?» — означает, с одной стороны: какие условия необходимы для того, чтобы образовался дождь? С другой: для чего идет дождь — какая у дождя функция?

Если на целенаправленный вопрос о смысле дать ответ, указывающий лишь на *причинно-следственную цепочку* (причина — воздействие — реакция), то хотя формально на вопрос и будет дан ответ, но по содержанию он будет пустым. В наше время под влиянием естественных наук на вопрос «почему?» часто дается ответ в виде объяснения причин. Но для того, кто ищет смысл («Почему у меня эта болезнь?»), ответ, объясняю-

щий причины, не будет достаточным, даже если он основан на медицинских знаниях.

Но и вопрос «зачем?» («для чего?») (*Wozu*) не защищает от недоразумений. Это вопросительное слово также имеет двойное значение: «Зачем (для чего) я появился на свет?» В зависимости от уровня рассмотрения будут даны *окончательные* ответы: «Чтобы размножиться (*биологизм*), чтобы самореализоваться (*психологизм*), чтобы выполнять социальную функцию в обществе (*социологизм*)». Эти ответы, хотя и являются ответами на вопрос «зачем?» («для чего?»), все же редукционистичны, если их рассматривать в качестве смысла. Смысл располагается на другом уровне, который отличается от функционального уровня практической цели.⁹

Таким образом, в немецком языке отсутствует вопросительное слово, которое запрашивало бы смысл только в одном направлении (насколько я знаю, в других языках то же). Один вопрос происходит в большей степени из каузально-детерминистического поиска, а другой больше относится к пониманию с точки зрения конечной цели. Примечателен тот факт, что, спрашивая о смысле, мы используем два разных вопросительных слова. Это может быть связано с тем, что сама тема смысла несет в себе различные аспекты, которые требуют разных вопросов. Вопрос «почему?» (*Warum*) на уровне смысла выясняет *причину*, на основании которой что-то и все мы существуем и действуем. А «зачем, для чего?» (*Wozu*) освещает *направление*, намеченную цель, аспект будущего — «куда?».

8. Смысл — динамика становления

Вопрос о практической цели является линейным; вопрос о смысле — не линейный, это вопрос об образовании связей (о структурировании). Здесь идет поиск *более крупной системы вза-*

⁹ В немецком языке также есть редко используемое вопросительное слово «*Weshalb?*», которое является более неопределенным в отношении направленности вопроса и поэтому занимает, вероятно, промежуточную позицию между двумя другими вопросительными словами. Он нацелен как на основание, так и на цель, и может в равной степени пониматься как детерминистический, так и запрашивающий смысл. В русском языке ему трудно подобрать аналог. Словарь дает такой перевод этого слова: почему, отчего? Вопросительное слово «*Wofür?*» (*ради чего, для чего?*) имеет такое же значение, как и «*Wozu?*» (*зачем, для чего?*). Однако ответы на вопрос «ради чего?» показывают, что вопрос с использованием этого вопросительного слова в большей степени запрашивает ценности (сообщение L. Tutsch).

имосвязей, а не функции. При поиске смысла нас интересует не цель или польза, которым подчинены действия или бытие. Поиск смысла — это в гораздо большей степени поиск «включенности», «встроенности» ситуации или действия во что-то большее. Эту включенность мы не должны представлять себе как статичную взаимосвязь, подобно тому как соотносятся друг с другом физические предметы, например, благодаря наличию силы притяжения. Эта взаимосвязь является, прежде всего, *взаимосвязью развития*. Так как развитие означает изменение, оно по своей сути является *динамичным*. Динамика смысла идет из динамического взаимодействия переплетенности и соотносительности в направлении будущего: впоследствии речь пойдет о том, к чему все *сводится*. Смысл содержит направление развития и становления.

Исходной точкой и поводом для вопроса о смысле может быть буквально все: мир, болезнь, насилие, война и разрушение; жизнь с ее ценностью и страданиями; мы сами с нашими решениями и самостью; наши действия и переживания, потенциалы и ресурсы. Если при этом возникает вопрос о смысле, то он всегда направлен на становление: на что это указывает, куда меня это приведет, если я, например, выполню работу, создам семью, если я страдаю от этой болезни?

9. Смысл: соединение источника и цели

Поскольку смысл указывает на то, к чему все сводится, ему присуща определенная направленность, подразумевающая два вопроса: вопрос об *источнике* и вопрос о *цели*. Они подобны координатам, задающим направление стрелке (только точка не задает направления). Поэтому в вопросе о смысле мы обнаруживаем *два измерения*, одно из которых *направлено назад*, а другое — *вперед* (то есть не только измерение будущего, которое выделял Frankl, например, 1987, 103 и сл. стр.¹⁰). Эта биполярность придает вопросу о смысле специфическое напряжение, иногда также и беспокойство, поскольку предполагает разнонаправленное рассмотрение, придающее вопросу кажущееся *противоречие*. Он заключен

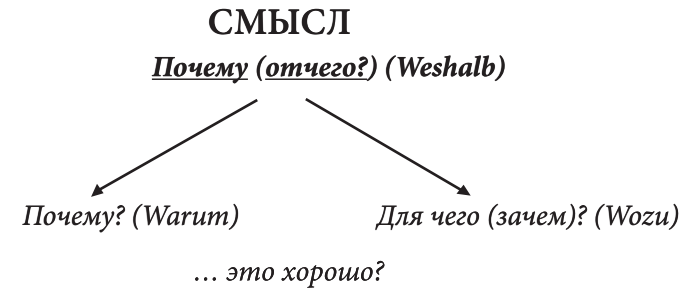
¹⁰ Я не знаю, можно ли сказать, что измерение будущего имеет больший экзистенциальный вес для формирования жизни, чем прошлое. Непреодоленное прошлое может оказывать большое давление на настоящее и требовать от него другого смысла, чем этого требует перспектива будущего. Будущее, которое рассматривается без учета прошлого, не имеет истории.

в пространстве между началом и окончанием (завершением), между исходной точкой и целью. Жизнь со смыслом находится «в пути», и она еще не «прибыла в пункт конечного назначения». Также и каждой отдельной ситуации присущ характер рождения и смерти. В измерении смысла жизнь носит указующий характер. В таблице 1 наглядно представлена эта биполярность.

Вопрос «почему?» — это вопрос о причине, об изначальном, о почве, на которой покоится наше бытие и которая удерживает нас в жизни. Поэтому вопрос о смысле всегда подразумевает также и «основной вопрос». Спрашивать о смысле — значит искать «основное», *изначальное*.

Для пояснения этого полюса: вопрос о собственном происхождении, об исходной точке ведет назад к основе нашей жизни: к *бытию*. Таким образом, вопрос о смысле — это вопрос об основе человеческой экзистенции. Если у нас нет ответа и мы наталкиваемся на «ничто», то в нашей экзистенции отсутствует «почва». Тот, кто когда-либо страдал от бессмысленности, знает, что когда больше не видишь никакого «зачем?», которое бы тебя направляло и во что-то включало, то отсутствует какая-либо основа для жизни и возникает чувство, что почва уходит из-под ног. Тяжелая болезнь, смерть любимого человека, потеря работы или других жизненных содержаний — неожиданно жизнь может показаться похожей на бездонную пропасть. Тогда бытие больше не предлагает «хорошей основы», на которую мы могли бы «поставить» свое бытие-здесь. Мы «провалимся», если утратим то, во что верим: идею, ради которой живем; людей, которых любим; веру в Бога. Иногда во время терапевтических сеансов я чувствовал, что «падение» напоминало «падение» в бездонную пропасть, если люди утрачивали опору в связи со своим происхождением и, например, узнавали, что родители желали аборта. Насколько бездонной может стать жизнь, если тебя бросает в беде любимый человек и все против тебя. Вопрос о смысле — это главный *вопрос об основе*, из которой происходят вещи — и из которой исходим и мы сами!

Так же как и вопрос «почему?», вопрос «зачем?» содержит аспект смысла. В вопросе «зачем?» речь идет о *цели* и, таким образом, о *будущем*. К чему мы придем, если будем так действовать, так жить, делать это, а другое не делать? Куда нас приведет этот путь? Может быть, другой был бы лучше? Куда ведет жизнь в этом мире вообще? Какая динамика заложена в плане ее построения, какова была «интенция» «создателя» этого бытия, кем бы и чем бы ни был этот «создатель»?



происхождение (генеалогия)

конечная точка

понимание БЫТИЯ

Куда? = понимание ИЗМЕНЕНИЯ

... это хорошо?

соотнесение

ОСНОВА БЫТИЯ

ЦЕННОСТЬ ЦЕЛИ

источник (исходная точка)

результат (цель)

начать = встать на
исходную точку,
подойти к делу
в «своем духе»,
участвовать в истоке.

жить, осознавая факт конечности
своего бытия = думать о резуль-
тате, признавать ограничение,
вносить эту конечность в свои
начинания, иметь в виду, начи-
ная делать что-то; понимать, что
можешь умереть, не успев завер-
шить этого.

Табл. 1. Вопрос о смысле, его содержание и динамика

«Для чего?» — это вопрос о «прибытии на берег», к которому нас несет или к которому мы направляемся сами. Если мы говорим о прибытии, то речь идет не о какой-то произвольной цели, не о любом будущем. Если бы это было так, то вопрос о смысле не понадобился бы, потому что *какой-то* результат есть у всего, что мы делаем, и у всего, что происходит. Пока человек живет, его всегда что-то ждет *впереди* в неопределенном будущем. Вопрос «зачем?» — это попытка преодолеть неопределенность и поставить ее на почву, которая согласуется с жизнью. Вопрос «зачем?» выражает, что человеку небезразлично, куда он «прибудет». Человек ищет *определенного* буду-

щего — будущего, *которое будет признано ценностью!* Мы также задаем себе совершенно практический вопрос, насколько цель *оправдывает* затраты? «Стоит ли затрачивать столько сил? Хочу ли я в этом еще участвовать? Для чего все это?» Важно, чтобы мы в жизни — как в повседневной жизни, так и принимая важные решения, — вновь и вновь задавали себе вопрос, насколько *хорошо* там, куда ведет нас дорога и куда мы однажды, может быть, прибудем? И чтобы мы спрашивали себя, *хотим* ли мы туда идти, можем ли мы *решиться* в пользу этой ценности и этих взаимосвязей?

Таким образом, вопрос о смысле объединяет вопросы «для чего (зачем)?» и «почему?» в единое целое и соединяет «откуда» и «куда», начало и конечную точку, придавая содержанию определенное направление.

10. Содержание вопроса о смысле — всегда ценность

Что является содержанием этого единства, какова субстанция вопроса о смысле, который в своей целостности охватывает исходную точку, конечную точку, которая и является тем пунктом, куда необходимо попасть? Содержательное назначение вопрос о смысле приобретает благодаря соответствующей ценности, о которой идет речь. Когда человек занимается *внутренней ценностью* и ее связанностью с миром и самим собой, то это является определяющим моментом поиска в вопросе о смысле: на каком основании это так? Другими словами, спрашивать о смысле означает: «Для чего это *хорошо*? Будет ли для чего-то *хорошо*, если я это сделаю, если я из-за этого страдаю, если я что-то отпускаю?»

Тот, кто задает вопрос о смысле, с одной стороны, формально спрашивает о некой *динамике*, а именно о *взаимосвязи*, благодаря которой что-то приобретает ценность, и о *направлении*, к которому все сводится и благодаря которому вещь, вероятно, только еще приобретет некую ценность. С другой стороны, с вопросом о смысле всегда связано некоторое *содержание*, поиск ценности, того, «что *хорошо*», и наличие хорошего взаимодействия с окружением. Поэтому «плохое» неизбежно переживается как бессмысленное. Эту мысль можно сформулировать иным образом: бессмысленное мы переживаем как плохое. Если мы зря простояли в очереди за билетом в кино или как всегда пугливо отступили и т.д., мы ощущаем это как плохое, потому что оно не имеет смысла. Переживание бессмысленности присутствует до тех пор, пока

мы ощущаем что-то как плохое, однако это не исключает того, что оно будет иметь смысл для других людей.

В общем можно сказать: бессмысленное не представляет для нас ценности, а не представляющее ценности не имеет смысла. Только наполненное смыслом содержит в себе *драгоценное*, что-то, что нас *трогает*, что нам *близко*, и то, с чем мы себя чувствуем *связанными*, потому что ощущаем ценность этого (см. *Wertelehre der Existenzanalyse (Учение о ценности в экзистенциальном анализе)*, Längle, 1993, 2003). Само собой разумеется, что когда переживание ценности заблокировано, как это происходит в депрессии, то утрачивается и переживание смысла.

В конечном итоге, для того чтобы наше действие наполнилось смыслом, не так важно, достигнем ли мы цели и доведем ли дело до конца. Решающими для проживания смысла являются та мера, в которой мы способны охватить *ценность*, и правильность намеченного нами *курса*. Это необходимые условия для обретения смысла. Не цель и, в конечном итоге, не успех являются решающими для наполненности нашей деятельности смыслом, а внутренняя ценность чего-либо, которая на основании взаимодействия с окружением должна быть «ухвачена» и рассмотрена в более крупной системе *взаимосвязей*. Наша жизнь или ценность этого часа, этого наслаждения, этой деятельности и т.д. должны быть включены в более *крупное целое*, даже если они не будут исчерпаны и доведены до конца. Потому что мы не можем до такой степени «подвергнуть контролю» ход жизни, чтобы определить результат. Жизнь находится под влиянием многих факторов. В жизни каждого человека определенную роль играет судьба, неудачи. Жизнь, любая ситуация, могут развиваться не так, как было запланировано. Поэтому и смысл не дает гарантии успеха.

Идентификация смысла и успеха и возможности его достичь может привести к значительным проблемам в связи со смыслом, как это видно из следующего примера:

Романа, 35-летнего архитектора, занимала тема отсутствия гарантий в жизни. Его как раз бросила подруга. Имея нарциссическую структуру, он страдал от «жизненной несправедливости», от того, что в его жизни все происходит не так, как ему хотелось бы. Протестуя против неудач, он сравнивал жизненную структуру со своей профессией. Будучи архитектором, он не мог «приблизительно» планировать, он должен был давать *гарантии*.

«Почему же в жизни должно быть иначе? Почему здесь нельзя с той же степенью точности, предварительно все рассчитав, создавать структуры?» Проявились ли здесь помимо его структуры личности особенности, связанные с профессией? Или к этой установке добавился дух времени, и это сделало ее противоречивой? Мы искали отправные точки, которые «обещали» в жизни какие-либо гарантии, но не могли таковые обнаружить. И напротив, было очевидно, что, являясь архитектором, он должен давать гарантии. Чем лучше архитектор, тем в большем соответствии с его планами будут возводиться постройки. «В архитектуре все это можно сделать. А в жизни это по-другому. Самое важное в жизни как раз *нельзя* сделать, оно «происходит», возникает само по себе. Над условиями мы можем работать, но результат мы должны оставить открытым. В жизни мы сажаем в почву семена. Мы не знаем, получится ли что-то из этого. И если из семян что-то вырастает, то, вероятно, мы еще не знаем, будет ли это цветок или дерево, потому что некоторые семена нам незнакомы. Жизнь преподносит много сюрпризов. Техника, напротив, не может преподносить сюрпризы». Не обходимся ли мы, несмотря на наличие большого количества техники, слишком «технично» с жизнью?

Сделаем краткое обобщение: исследование вопросов «почему?» и «зачем (для чего)?» показало нам *структуру вопроса о смысле*. Во-первых, мы увидели, что, спрашивая о смысле, мы задаем вопрос об *основании*, на котором что-то покоится, и наша экзистенция в том числе, и с которым связаны наши действия и переживание. И, во-вторых, речь идет о «курсе», *направлении*, на которое что-то рассчитано в своем замысле («создатель») или которое мы должны задать для нашей жизни через наше решение, действие и переживание.

11. Обхождение с вопросом о смысле — экзистенциальный поворот

Принципиально с вопросом о смысле можно обходиться двояким образом (Längle, 1998b): можно занять по отношению к нему более пассивную или более активную позицию.

1. Можно остаться в *позиции задающего вопрос и требовать ответа*. Тогда человек задает вопрос о смысле жизни или о смысле болезни и ждет ответа или ищет его у кого-нибудь другого: «Скажи мне, в чем смысл моей жизни? — Почему я заболел?» Будучи включенным во что-то, человек обнаруживает себя затронутым и ищет проясняющего понимания. Здесь смысл проявляет себя как

вопрос на понимание, в котором речь идет о «замысле построения вещей», в определенной степени о «*конечном вопросе*» экзистенции. Ответ не зависит от собственных действий и решений человека. Даже познание наталкивается здесь на границы, ему на смену приходят предположения, надежда, вера.

В этой форме вопроса доминирует аспект экзистенциальной *отданности на произвол*, встречи чего-то, бытия-поставленным-во-что-то. Человек задает вопрос о смысле бытия, то есть об *онтологическом смысле*. Он хочет понять большую систему взаимосвязей, в которой располагается затрагиваемая его тема и на основании которой она будет понятной и приобретет свою ценность. Задавая вопрос таким образом, мы зависим от того, может ли кто-то дать нам ответ. Обычно подобные ответы дают религии, философии и мировоззрения.

2. Можно занять по отношению к теме смысла *более активную* позицию и самому принимать в ней участие. Тогда мы кардинально повернем вопрос о смысле и тем самым осуществим *экзистенциальный поворот* (Frankl, 1987, 96; 1984, 28; Längle, 1988a, 10 и сл. стр.): «Что требует эта ситуация, это обстоятельство от меня? Какой вклад я могу внести в это или что я могу сделать, чтобы, может быть, все-таки из этого получилось что-то хорошее, получилось благодаря мне?» В такой установке человек больше не является спрашивающим, а ощущает себя тем, кого спрашивают. Ответ не зависит от других; в большей степени от самого человека зависит, возникнет ли смысл. Этого смысла пока еще нет, он только ожидается, он «ждет», чтобы его нашли и исполнили (Frankl, 1981, 88). Такая форма вопроса отсылает человека к исходной точке и ставит его перед начинанием. Это — прагматический аспект смысла.

В этой форме вопроса доминирует творческий, креативный аспект. Человек не изымает себя из ситуации, а видит себя частью еще открытого жизненного проекта и здесь-бытия. Смысл жизни понимается как участие в этом бытии, которым мы вынуждены заниматься, потому что мы не можем его избежать, мы должны принимать решение. Также и самоубийство предполагает, что человек будет заниматься жизнью и ее смыслом (см. Kühn, 1988). Экзистенциальный смысл находится во взаимосвязи со *свободой* человека и способностью к решению. В нем делается акцент на

другом аспекте экзистенции, а именно на «принуждении» к свободе (обреченности человека на свободу), а не на экзистенциальной «отданности» (см. *Sartre*, 1943, 535 и сл. стр.).

Этот поворот от онтологического к экзистенциальному запрашиванию смысла представляет собой ядро логотерапии Франкла. О его практическом значении мы будем говорить ниже. Здесь следует более подробно рассмотреть *установку*, которая ведет к экзистенциальному смыслу. Для того чтобы найти экзистенциальный (или «ситуативный») смысл, требуется *феноменологическая установка* по отношению к самому себе и миру — установка открытости по отношению к тому, что есть. Эта установка не является само собой разумеющейся и в ней нужно упражняться. Подобная открытость требует, прежде всего, освобождения суженного взгляда от собственных мыслей и чувств. Сначала необходимо «отставить в сторону» предыдущие знания, предубеждения, тревожные чувства, желания, ожидания, собственные интересы, чтобы открыться тому, что есть. Это означает «*Epoché*» — с психологической точки зрения — определенную дистанцию по отношению к самому себе (самодистанцирование), чтобы мир попал в поле зрения в своей *самоценности*. Это самое главное для экзистенциального смысла, который является реалистичной категорией, а не произвольной конструкцией. Согласно Франклу, смысл находится во внешнем мире и не может быть придуман исходя из фантазий, желаний или настроений человека (*Frankl*, 1987, 77 и сл. стр.). Экзистенциальное нахождение смысла требует *согласования* с актуальной ситуацией, это жизнь в открытости по отношению к миру, вместо самореализации, которая ни с чем не считается. Франкл (1987, 96) сформулировал это так:

«(...) дать вопросу о смысле жизни коперниковский поворот: он не должен спрашивать, он в гораздо большей степени тот, кого спрашивает жизнь, кто должен дать ответ жизни, отвечать за жизнь. Однако те ответы, которые дает человек, могут быть только конкретными ответами на конкретные «вопросы жизни». Ответ на эти вопросы дается в ответственности за бытие-здесь. В самой экзистенции человек «осуществляет» ответ на свои собственные вопросы».

Благодаря обращению к миру с его возможностями и открытой встрече с ним, возникает *основополагающий диалогический характер человеческой экзистенции*.

Экзистенциальная жизнь

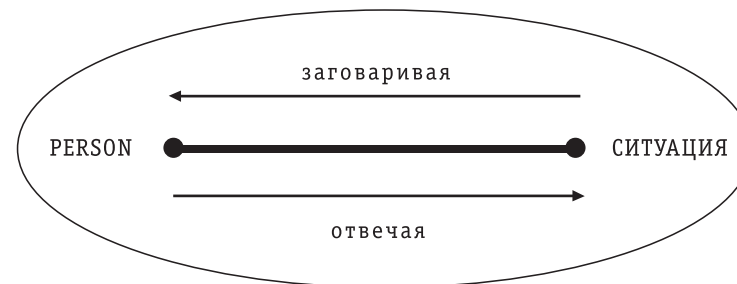


Рис. 1. Человек отправляется в экзистенциально-осмысленный обмен с миром, если он общается с миром диалогично

Экзистенциальный смысл переходит в *действие*. Человек хочет совершить действие — это активность на основе *решения*. Поэтому экзистенциальный смысл не следует путать с желаниями или реагированием. Поскольку воля и акт принятия решения при поиске и воплощении экзистенциального смысла имеют большое значение, Франкл называл это мотивационное стремление даже «волей к смыслу» (*Frankl*, 1996; 1970).

Ключ к экзистенциальному смыслу, таким образом, находится в «духовности» человека (*Frankl*, 1959, 872 и сл. стр.), которая проявляется в том, что человек «поворачивается» к ситуации и отвечает на ее призыв — содержание и запрос (*Längle*, 1988с). Там, где речь идет о смысле, человек оказывается запрошенным, чтобы «присутствовать» в ситуации, ценности. Таким образом, будучи запрошенным ситуацией, он вновь и вновь приходит к сущности своего бытия, потому что быть человеком в «мире» означает «быть-под-вопросом» (*Längle*, 1988с, 10): «Что мне с этим делать?» Потому что в жизни речь идет не столько об окончании (завершении) чего-то, сколько о начинании, чтобы посредством того, что наполнено смыслом, вновь и вновь приходиться к истоку (началу) жизни.

Это экзистенциальный поворот в направлении истока (начала). Когда-то он находился в детстве, теперь он находится в актуальной ситуации. Жизнь можно беспрестанно начинать заново. Хотя жизнь больше и нельзя начать сначала, но она всегда начинается заново. Человек бесконечно является запрошенным. Жизнь означает давать ответ. Она находится под влиянием экзистенциаль-

ного задания: если кого-то что-то затрагивает, этим необходимо заняться.

Пример экзистенциального поворота

Нахождение смысла может быстро и на долгий срок привести к экзистенциальной перестройке и таким образом к излечению, например, депрессивного отчаяния. Подобных улучшений можно достичь в работе с реакциями, возникающими под воздействием нагрузки, если в основе этих реакций не лежит психическое заблуждение.

Это становится очевидным из следующей истории, которую мне в беседе о Викторе Франкле рассказал Давид Шпигель из Стенфордского университета в Сан-Франциско. Однажды его пригласили в клинику к пожилому пациенту-китайцу, у которого была угроза суицида. Семидесятилетний пациент был неизлечимо болен раком, и ему сообщили о неблагоприятном прогнозе. Раньше пациент никогда не высказывал мыслей о самоубийстве и никогда не страдал от депрессии. Вероятно, он не смог справиться с психической и духовной переработкой своей смертельной болезни, которая лишила его жизнь какого-либо смысла.

Когда психиатр вошел в палату пациента, то там для него почти не было места. Три поколения семьи пациента собрались в палате. Все плакали. Глава семьи сидел в инвалидном кресле в центре комнаты. Все смотрели теперь на психиатра в надежде, что он вылечит их отца от депрессии.

Шпигель подумал о том, что он мог бы сделать в такой ситуации. Он знал, какое значение имела семья в китайской культурной традиции, и не хотел разлучать пожилого человека с семьей. И тогда он вспомнил историю Виктора Франкла, в которой речь шла об экзистенциальном смысле. Он набрался мужества и сказал, исходя из смысла ситуации: «Вы знаете, что скоро умрете. Все присутствующие это тоже знают. И все, кто здесь присутствуют, тоже когда-то умрут. Теперь мы смотрим на вас, чтобы увидеть, как вы это сделаете, потому что хотели бы у вас чему-то научиться».

В комнате наступила мертвая тишина. Психиатр попрощался до следующего дня. Доктор Шпигель размышлял по поводу своей интервенции. Он хотел на следующее утро, когда посетители

уйдут, в любом случае обследовать пациента и прописать ему лекарство. Но до этого дело не дошло.

Что случилось? Пациент освободился от своей депрессии и ему больше не понадобились психотропные средства. Тот факт, что Шпигель неожиданно, как само собой разумеющееся, исходя из необходимости ситуации, назвал реальность своим именем и прояснил для пациента его экзистенциальную задачу в контексте его семьи, вырвало пациента из бессильного отчаяния. Уже в тот же день он начал, как обычно, вновь давать своим детям поручения: сыну — починить в доме кондиционер, который уже две недели не работал, дочери — купить стиральную машину и т.д. Он вновь занял место главы семьи в соответствии с китайскими культурными традициями. Он прожил еще две недели так, как жил всегда, — примирившись с жизнью, которая стоила того, чтобы даже эти две последние недели прожить так, как было ему свойственно.

12. Становление как характеристика смысла — основополагающее понимание

Что является специфическим в вопросе о смысле? Мы увидели, что смысл не является параметром состояния, присущего ситуации или событию. Поэтому мы не описываем смысл как что-то красивое или приятное; что-либо является наполненным смыслом не потому, что это легко или тяжело; и задача не становится бессмысленной только по той причине, что может быть выполнена быстро или же с большими затратами. Такие статичные описания неудачны, в крайнем случае, это сопутствующие явления.

Смысл представляет собой *динамическую* концепцию, которая подобно *вектору* или стрелке указывает на развитие и становление. Смысл действия, например чтения текста, состоит не в самом действии, а в ценности, которую этот текст представляет для собственной жизни (переживание чего-то интересного, прояснение вопросов) или какой-то деятельности (профессионального использования). Подобным образом дело обстоит и со смыслом жизни. Он также заключается не в самой жизни, а в том, для чего она используется, на что она расходуется (экзистенциальный смысл) или в том, что человек ощущает ее как ценность, что охватывает духовное или религиозное понимание (онтологический или духовный смысл). Так как смысл не является статично при-

сущим какой-либо вещи, подобно цветку, а всегда указывает на что-то иное и носит текучий характер диалога, то о нем тяжелее размышлять. Я сам неоднократно переживал, как вопрос о смысле ускользает от понимания, потому что непривычно думать о взаимодействии, не имея «субстанции в руках».

В связи с развитием и становлением в качестве центральной темы в общем, смысл соотносится с *фундаментальной структурой бытия* и *человеческой экзистенцией* в частности: а именно, что любое бытие — это *изменение*. Будучи людьми, мы переживаем, как что-то заканчивается — порой причиняя нам боль — и непрерывно, иногда подобно счастью, узнаем, в какой степени мы подчинены исчезновению и новому становлению и что нельзя удержать того, что происходит. Человеческая экзистенция не может избежать времени и изменений. Вопрос о смысле соотносится с реальностью и связывает ее с сущностью экзистенции: чтобы она не заканчивалась просто так, а конструктивно *раскрывалась*. Говоря более простыми словами: должно получиться «что-то хорошее» из того, что есть, или (с точки зрения духовности) то, что есть, должно служить «чему-то хорошему», должно находиться в «позитивном взаимодействии». В принципе, смысл — это фокусирование развития, канализация неукротимого изменения, осуществление потенциалов развития.

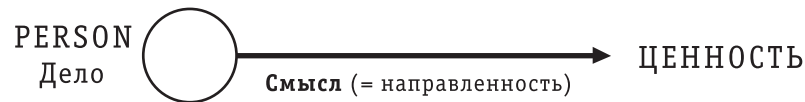


Рис. 2. Схема соотношения смысла и ценности и визуализация принципиального понимания смысла как фокусирование на развитии и становлении

Это выражается понятием «смысл», которое означает «идти в каком-то *направлении*». Принципиально можно дать смыслу следующее определение — «*направленность на ценность*». Благодаря смыслу экзистенция получает ориентировку, фокусирование и включенность, которая воздействует на все сферы осуществления: понимание, распознавание, переживание, чувствование, действие, мотивацию и т.д.

На этом фоне мы можем дать определение обоим формам смысла:

1. *Онтологический вопрос о смысле*, как мы уже увидели в разделе 11, это вопрос о «смысле бытия»: «Почему это есть — почему *есть* болезни, почему болею *именно я?*» Этот вопрос о смысле — вопрос о соотнесенности чего-то с другим бытием: как это сходится воедино, как это соединяется, на что это рассчитано и для чего «создано»?

Таким образом, онтологический смысл можно *определить* (Längle, 1988b, 53 и сл. стр.) как поиск последней основы и всеобъемлющей цели предмета, ситуации, вообще всего сущего. Это поиск той основы, благодаря которой что-то есть, и той конечной точки, в которой все, в конце концов, снова перестает существовать. Этот поиск происходит уже на духовном уровне и частично совпадает с понятием сверхсмысла Франкла (см. Frankl, 1987, 61 и сл. стр.), о чем мы поговорим позже.

2. Франкл (1987, 315) дает определение *экзистенциальному смыслу* как *возможности на фоне действительности*. Это определение сознательно примыкает к гештальт-терапии и психологии восприятия, потому что экзистенциальный смысл подчиняется критериям восприятия: он должен быть «найден» и не может быть изобретен. Таким образом, он как пространство свободы выделяется на фоне заданной действительности подобно переднему плану картины, который становится видимым (выделяется) за счет контраста с задним планом. Это может происходить медленно или совсем неожиданно.

В этом определении еще отсутствует такой существенный для смысла аспект ценности. В других работах Франкл (например, 1984, 202) часто на него указывал. Поэтому сегодня мы даем определение экзистенциальному смыслу как *самой ценной возможности ситуации* (Längle, 2002a, 58). Таким образом, в меньшей степени делается акцент на психологии восприятия и на когнитивном аспекте, а также на антагонистической паре «свобода–фактичность». В этом определении в первую очередь придается значение *бытию включенным* в ситуацию (*situs* — положение), с которой мы находимся в диалогическом обмене. Таким образом, экзистенциальный смысл описывается как человеческая категория с ее *ограниченностью* в отношении способностей, сил и возможностей, которые находятся в распоряжении человека в определенный момент времени.

Экзистенциальный смысл не избавляет от страданий, от религиозной и философской проблематики. Скорее, чувствительность человека в этом отношении даже повышается. И все же, независимо от религиозного и философского постижения смысла, благодаря концепции экзистенциального смысла можно достичь высокой степени исполненности жизни, счастья и самоценности (*Debats*, 1996). Дебатс (*Debats*) также считал, что вера в смысл вряд ли может повлиять на самочувствие, уменьшение психического стресса, если она не соединена с экзистенциальным пониманием смысла.

Перевод с немецкого: О.М. Ларченко

Научная редакция: Н.С. Игнатьева

Литература

Adler A. Wozu leben wir? Frankfurt/M: Fischer, 1931; 1979.

Adler A. Der Sinn des Lebens. Frankfurt/M: Fischer, 1933; 1973.

Bauer E. Wenn die Sinnhaftigkeit des Sinns in Frage steht.

In: *Existenzanalyse*, 2000, 17, 2, 4–12 und 17, 3, 51–55.

Brookmann S. Was bleibt von der Existenzanalyse? Bedenken infolge der Definition des existentiellen Sinns. In: *Existenzanalyse*, 1996, 13, 1, 39–40.

Camus A. Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde. Reinbeck: Rowohlt, 1959.

Debats D. Meaning in life. Clinical relevance and predictive power.

In: *British Journal of Clinical Psychology*, 1996, 35, 503–516.

Dienelt K. «Sinn-Glaube» oder «Sinn-Gespür». In: *Existenzanalyse*, 1995, 12, 1, 16–21.

Duden. Das Herkunftswörterbuch. Etymologie der deutschen Sprache. Mannheim: Dudenverlag, 2001.

Duden. Das Bedeutungswörterbuch. Mannheim: Dudenverlag, 2002.

Frankl V.E. Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie.

In: *Frankl V.E., v. Gebattel V., Schultz J.H.* (Hrsg.). Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 1959, 663–736.

Frankl V.E. The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy. New York: The New American Library, 1970.

Frankl V.E. Psychotherapie für den Laien. Freiburg: Herder, 1973.

Frankl V.E. Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper, 1981.

Frankl V.E. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber, 1984.

Frankl V.E. Ärztliche Seelsorge. Frankfurt/M: Fischer, 1987.

Frankl V.E. «...trotzdem Ja zum Leben sagen». München: dtv, 1946; 1988.

Frankl V.E. Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen. München: Quintessenz, 2. Aufl, 1995.

Frankl V.E. Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. München: Piper, 1996.

Freiberg S. Die magischen Jahre in der Persönlichkeitsentwicklung des Vorschulkindes. Reinbeck: Rowohlt, 1972.

Freitag P. Stellungnahme zu Dr. Wolfslehner.

In: *Existenzanalyse*, 1995, 12, 3, 38–39.

Freud S. Briefe 1873–1939. Frankfurt/M: Fischer, 1960.

Furnica C. Die «paraexistentielle» Persönlichkeitsstörung.

In: *Existenzanalyse*, 1999, 16, 1, 13–17.

Görtz A., Längle A., Rauch J., Haller R. Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse im stationären Setting. In: *Hofmann P., Lux M., Probst C., Steinbauer M., Zapotoczky H.G., Zeiringer H.* (Hrsg.). Klinische Psychotherapie Update 2001. Linz: Univ.-Verlag Trauner, 2001, 24–33.

Hefti R. Persönliche Erfahrungen. Existenzanalyse als Echtheitsprüfung des Glaubens und Logotherapie als Hilfestellung zu existentielltem Glaubensvollzug. In: *Existenzanalyse*, 1996, 13, 1, 42.

Kalies B. Existenzanalyse als Therapie ekklesiogener Neurosen.

In: *Existenzanalyse*, 1995, 12, 3, 22–34.

Kalies B. Ein brisantes Thema. In: *Existenzanalyse*, 1996, 13, 1, 38.

Kluge F. Etymologisches Wörterbuch. Berlin: de Gruyter, 1975.

Kühn R. Leben und Freiheit als Zwang. In: Längle A. (Hrsg.). Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung. Wien: GLE, 1988, 171–178.

Längle A. (Hrsg.). Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper, 1985.

Längle A. Was ist Existenzanalyse und Logotherapie? In: Längle A. (Hrsg.). Entscheidung zum Sein. München: Piper, 1988a, 9–21.

Längle A. Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle A. (Hrsg.). Entscheidung zum Sein. V. E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 1988b, 40–52.

Längle A. Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutischer Wirkung. In: Längle A. (Hrsg.). Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung. Tagungsbericht Nr. 1+2, 4 der GLE. Wien: GLE-Verlag, 1988c, 62–93.

Längle A. Sinn — das existenzanalytische Theorem für die Wirklichkeit des Menschen. In: Längle A. (Hrsg.). Selbstbild und Weltansicht. Phänomenologie und Methode der Sinnwahrnehmung. Wien: GLE-Verlag, 1990, 56–72.

Längle A. Was sucht der Mensch, wenn er Sinn sucht? In: *Daseinsanalyse*, 1991, 8, 174–183.

Längle A. What Are We Looking for When We Search for Meaning? In: *Ultimate Reality and Meaning*, Toronto, 1992. — Vol. 1. — № 4. — 306–314.

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

Längle A. Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellem Sinn in der Logotherapie. In: *Bulletin der GLE*, 1994b, 11, 2, 15–20.

Längle A. Logotherapie und Existenzanalyse — eine Standortbestimmung. In: *Existenzanalyse*, 1995a, 12, 1, 5–15.

Längle A. Ontologischer und existentieller Sinn. Eine weitere Stellungnahme. In: *Existenzanalyse*, 1995b, 12, 1, 18–21.

Längle A., Längle S. Einige Anfragen an Brigitte Kalies. In: *Existenzanalyse*, 1995, 12, 3, 34.

Längle A. Kritik, Bedeutung und Stellenwert der Selbsterfahrung in Logotherapie und Existenzanalyse. In: *Psychotherapie Forum*, 1996, 4, 194–202.

Längle A. Das Ja zum Leben finden. Existenzanalyse und Logotherapie in der Suchtkrankenhilfe. In: Längle A., Probst C. (Hrsg.). Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 1997, 13–33.

Längle A. Viktor Frankl — ein Porträt. München: Piper (ab 2000 als TB). 1998a.

Längle A. Zur ontologischen und existentiellen Bestimmung von Sinn. Analyse und Weiterführung des logotherapeutischen Sinnverständnisses. In: Csef H. (Hg.). Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Gedenkschrift für Dieter Wyss. Würzburg: Königshausen und Neumann, 1998b, 247–258.

Längle A. Lebenssinn und Psychofrust — zur existentiellen Indikation von Psychotherapie. In: Riedel L. (Hrsg.) Sinn und Unsinn der Psychotherapie. Basel: Mandala, 1998c, 105–124.

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

Längle A. Authentisch leben — Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein oder: Wie können wir trotzdem werden, wer wir sind? — Anregungen aus der Existenzanalyse. In: *Existenzanalyse*, 1999b, 16, 1, 26–34.

Längle A. Existentielle Gesprächsführung. In: *Wiener Arzt, Zeitschrift der Ärztekammer für Wien*, Mai, 1999c, 165–168.

Längle A. Existenzanalyse — Die Zustimmung zum Leben finden. In: *Fundamenta Psychiatrica*, 1999d, 12, 139f.

Längle A. Sinnspuren. Dem Leben antworten. St. Pölten: NP-Verlag, 2000a.

- Längle A. (Hrsg.): Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 2000.
- Längle A. Psychotherapie — Methode oder Spiritualität? Zum Verhältnis von Immanenz und Transzendenz am Beispiel der Existenzanalyse. In: Schmidinger H. (Hrsg.). Geist — Erfahrung — Leben. Spiritualität heute. Innsbruck: Tyrolia, 2001a, 177–206.
- Längle A. Old age from an existential-analytical perspective. In: *Psychological Reports*, 2001b, 89, 211–215.
- Längle A. Sinnvoll leben. Logotherapie als Lebenshilfe. Freiburg: Herder (seit 1987 St. Pölten: NP-Verlag), 2002a.
- Längle A. Wenn der Sinn zur Frage wird. Wien: Picus, 2002b.
- Längle A. Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: *Fundamenta Psychiatrica*, 2002c, 16, 1, 1–8.
- Längle A. Wozu das alles? — Sinn als existentielle Motivation des Menschen. In: *WLP (Wiener Landesverband für Psychotherapie)-Nachrichten*, 2002d, 10, 4, 12–14.
- Längle A. Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas, 2003.
- Längle A., Orgler C., Kundi M. Existenzskala — ESK. Göttingen: Hogrefe-Beltz, 2000.
- Längle A., Probst C. Existential Questions of the Elderly. In: *Intern. Medical Journal*, 2000, 7, 3, 193–196.
- Längle A., Wagner R. Die existentielle Wirklichkeit. Ein existenzanalytisches Verständnis fundamentalen Bezogenseins. In: *Fazekas T.* (Hrsg.). Die Wirklichkeit der Psychotherapie. Beiträge zum Wirklichkeitsbegriff. Klagenfurt: Kitab-Verlag, 2000, 47–55.
- Lübbe H. Theodizee und Lebenssinn. In: *Arch. Filosofia*, 1989, 56, 1989, 407–426.
- Lukas E. Geist und Sinn. Logotherapie — die dritte Wiener Schule der Psychotherapie. München: Psychologische Verlags-Union, 1990.
- Lukas E. Die magische Frage wozu? Logotherapeutische Antworten auf existentielle Fragen. Freiburg: Herder, 1991.

- Pöldinger W. Die Abschätzung der Suizidalität. Bern: Huber, 1968.
- Probst C. Wider die Trotzmacht des Geistes. Mut und Demut in personal-existenzieller Angstbehandlung. In: *Existenzanalyse*, 2003, 20, 2, 42–47.
- Rühl K. Sinn und Seelsorge. In: *Existenzanalyse*, 1995, 12, 1, 23.
- Sartre J.-P. *L'être et le néant. Essai d'ontologie phénoménologique*. Paris: Gallimard, 1943.
- Sonneck G. (Hrsg.) Krisenintervention und Suizidverhütung. Ein Leitfaden für den Umgang mit Menschen in Krisen. Wien: Facultas, 1995.
- Spaemann R., Löw R. Die Frage Wozu? Geschichte und Wiederentdeckung des teleologischen Denkens. München: Piper, 1981.
- Titze M. Frankl und die Individualpsychologie. Anmerkungen zur Konvergenz zweier Wiener Schulen der Psychotherapie. In: Längle A. (Hrsg.). Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper, 1985, 34–54.
- Tutsch L., Drexler H., Wurst E., Luss K., Orgler C. Ist Sinn noch aktuell? In: *Existenzanalyse*, 2000, 17, 3, 4–16; *Existenzanalyse*, 2000, 18, 1, 4–14.
- Tutsch L. Wer sinnvoll lebt, ist gut unterwegs. In: *Psychologie Heute Compact* 8, Beltz-Verlag, 2003, 22–25.
- Wolfslehner J. Ontologischer und existentieller Sinn: ein Fallbeispiel. In: *Existenzanalyse*, 1995, 12, 3, 35–37.
- Wolfslehner J. Wir unterscheiden uns sehr. Eine Antwort auf P. Freitag. In: *Existenzanalyse*, 1996, 13, 1, 43.
- Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.

А. Лэнгле

ВОСПРИНИМАТЬ ТО, ЧТО ТРОГАЕТ

Феноменология в практике экзистенциального анализа

Феноменологическая открытость миру является антропологической особенностью человека. Благодаря открытости он способен распознавать существенное и понимать мир. Чисто эмпирический подход слеп в отношении того, что действительно важно, но, постулируя духовное в человеке, мы можем подойти к изучению процессов восприятия и понимания существенного — тех содержаний, что лежат глубже непосредственных ощущений и фактичности. Особенно это касается понимания существенного в человеке. Потому что, если речь идет о Person — то есть о «существовании человека», — тогда то, что ее действительно трогает, и то, что является ее Собственным, может стать видимым только в феноменологической установке. Экзистенциальный анализ — это психотерапия, которая занимается таким аспектом человеческой жизни как Бытие-Person (Person-Sein), и через это — экзистенцией, предпосылками и возможностью настоящей «исполненной» жизни. Основополагающим методом этой психотерапии стала феноменологическая установка. В статье описаны предпосылки, показания, способ действия, границы и практическое применение феноменологии в экзистенциальном анализе, особенно в связи с герменевтической феноменологией М. Хайдеггера.

Ключевые слова: феноменология, экзистенциальный анализ, психотерапия, Person, герменевтика.

1. Увидеть Person — это не прием, а аксиоматическое предрешение

Любой человек ежедневно взаимодействует с разными людьми. Благодаря многолетнему опыту и привычкам наше общение с людьми становится похожим на рутину, оно пронизано ожиданиями и устоявшимися представлениями. Чтобы подойти к теме феноменологии, зададимся простым вопросом: с кем или с чем мы на самом деле находимся в контакте в повседневном межличностном общении? Что это — в большей степени схема, ролевая фигура, представление или все же — сам человек? Говоря другими словами, насколько хорошо мы видим другого — партнера, ребенка, коллегу? Насколько собственные атрибуции, установки, представления и ожидания наслаиваются на наш взгляд? Можем

ли мы сказать, что наше восприятие людей в повседневной жизни свободно? Об этом идет речь в феноменологии. Феноменология, собственно, систематически занимается этой свободой восприятия, открытостью видения.

Дело в том, что, прежде чем мы обратились к другому человеку, мы уже приняли *предварительное решение* запросить его в отношении того, что нас интересует, это, собственно, и мотивирует нас к тому, чтобы с ним заговорить. В этом неосознанном, как правило, *предрешении* уже содержится главное, а именно, обращаемся ли мы к человеку как *целостному существу или нет*. Обращаемся ли мы к тому, какой он есть, что им движет, что он думает и чувствует? Может быть, еще глубже, выходя на уровень Person, мы обращаемся к нему, каким он мог бы быть, если бы это позволяли обстоятельства? Или же нас интересует только какая-то *одна сторона* этого человека, например, выполнение им определенной функции (когда мы просим его сделать работу, оказать услугу, помочь) или теплота его сердца, его любовь, телесность?

Когда мы работаем с человеком в терапии или консультировании, то действует тот же принцип предварительного решения (предрешения). Фокус нашего внимания может быть разным. В одном случае мы видим человека как целостную автономную личность с ее способностями, в другом — больше как *пациента*, клиента. Тогда фокус будет прежде всего на его проблеме: как она воздействует на психодинамику, каким типичным способом когнитивно обрабатывается и каким, исходя из этого, будет наилучший метод оказания помощи?

Человек обычно принимает разные предрешения, не обязательно закрепляясь в каком-то одном, — это разнообразие подходов в общении неизбежно в повседневной жизни. Но когда какой уместен — это основной вопрос той или иной психотерапевтической школы.

У каждого психотерапевтического направления имеются свое понимание человека (*антропология*) и свое представление о том, что может ему помочь (*постановка психотерапевтической задачи*). Они дают ответы на вопросы: «Что представляет собой человек?» и «Что важно для его лечения?» В более или менее явной форме понимание этого передается ученикам в образовательных программах и в супервизиях, там оно становится осознанным и

в нем можно упражняться. Считается, что на той или иной антропологии и основывается вся психотерапевтическая работа, что именно она определяет фокус внимания, однако в конкретной ситуации всегда сохраняется значительная степень неопределенности. То, на чем мы концентрируем свое внимание в беседе, то, насколько наш взгляд расширяется, охватывая целостность человека, или сужается, фокусируясь на его отдельных аспектах, в конечном итоге в каждой отдельно взятой ситуации представляет собой *аксиоматическое предрешение*. «Аксиоматическое» — значит не вытекающее из теории, а определяемое самим субъектом — он сам принимает это решение. Все то, чему мы научились, не может полностью заменить наше персональное решение: каким образом и на что мы будем направлены в беседе с человеком, на что мы будем смотреть. Диалог ведет не метод, а терапевт, и, будучи человеком, он зависит от собственного мнения, способностей, от собственных установок по отношению к жизни, к профессии и т. д.

Обычно предрешение рассматривается как недостаток, ведь оно неосознаваемо и интуитивно. Но оно может также иметь и позитивный эффект. Благодаря спонтанному характеру выбора, в этом процессе происходит первое согласование метода с собственной сущностью терапевта или консультанта таким образом, что им становится легче быть аутентичными. Тогда они могут следовать за тем, что их персонально затрагивает.

2. Заговорить с целостностью человека

В *структурной антропологии* экзистенциализма (ЭА) человек описан как единство тела, психики и персонального духа. Франкл (например, 1984, 125 и сл. стр.) выбрал для изображения этого модель трех измерений, которые, образуя пространство, представляют собой единство. В такой картине человека *сущностное* представлено в *Person*. *Person* является основой для аутентичного соотношения себя с собой и с другими. Франкл (1984, 145) называл ее «свободным в человеке». При таком понимании человек живет сущностно, если он пытается реализовать свою свободу. Он актуализирует свой потенциал свободы, если может дать пространство *переживанию* (соотнесение с собой), занимает *позицию* по отношению к данностям и событиям, ответственно принимает решения и пытается их *реализовать* (соотнесение с внешним).

Эти шаги персонального внесения себя в мир описаны нами в методике персонального экзистенциального анализа (ПЭА) (Längle, 1993, 2000).

Если мы хотим обратиться к сущности человека и заняться, например, не только телом и психодинамикой или выученным поведением, пережитыми травмами, психопатологией и т.д., тогда в терапевтической беседе или в процессе консультирования мы обращаемся к *Person*, то есть к той инстанции человека, которая принимает решения и тем самым осуществляет *свободу*. Этого можно достичь, используя различные подходы.

- *Провокативный подход* (в широком смысле) осуществляется через прямое заговаривание о тематике, пробуждение интереса, провоцирование, конфронтирование, объяснения и т.д. Это наиболее часто встречающаяся форма, в которой пытаются заговорить с *Person* в повседневной жизни (от *лат.* *provocare* — вызывать, звать, кликать). При данном способе действия отношения хотя и устанавливаются, но человека все-таки оставляют одного, предоставленного самому себе, — он «там у себя» — и это относительно легко может вызвать защитные реакции.

- *Медиативный подход* представляет собой промежуточную форму: прямое высказывание своей позиции и вместе с тем достаточное пространство, которое оставляют другому с его позицией.

- При *понимающем подходе* мы прежде всего предоставляем *Person пространство*. Слушатель отходит на задний план, чтобы другой в разговоре мог лучше «раскрыться», чтобы смогло показаться то, что волнует этого человека, что для него важно, что он чувствует, думает, каково ему с самим собой и в мире. Короче говоря: мы смотрим на то, что его делает тем, какой он есть. Мы интересуемся *целостностью* этого человека. Такая форма установления отношений позволяет преодолеть *разделяющую дистанцию*, возникает общее поле движения. Понимания мы пытаемся достичь благодаря феноменологии. Понимающий подход принят в гуманистических и экзистенциальных направлениях. В них внимание направлено на рост и становление человека, поэтому речь идет о том, как он может развиваться и реализовать себя,

то есть в большей степени быть самим собой, в большей степени быть *Person*.

3. Почему феноменология?

Это является настоящим *вызовом* для терапевта — видеть в беседе с пациентом *Person* и заговаривать с ней в ее свободе — встретиться с целостностью человека. Проблема, которая при этом возникает, заключается в следующем: нам для осуществления психотерапевтической работы необходимо встретить *Person*, но ведь она свободна, она не закреплена и не находится где-то, она «всегда может быть также и иной» (Frankl, 1959, 685 и сл. стр.). «Свободное» не обладает такими характеристиками, как субстанциональность или предметность, которые можно удержать. Даже если какие-то определенные особенности *Person* могут быть нами отмечены, мы все равно никогда не сможем сказать ей: «Ты есть такая-то и такая-то». Однозначно установленное и подобным образом удерживаемое сразу же застывает, становясь фактом, и свобода утрачивается. Подобную утрату свободы мы можем *интуитивно* ощущать на себе, когда нас как *Person* фиксируют, давая нам пусть даже лестные характеристики: нам становится не по себе, мы чувствуем, что нас по-настоящему не видят. То, что в нас установлено, описывает не *Person*, а в лучшем случае ее тень, след, который она оставила в жизни, то, как она воздействовала, или просто психическую или соматическую сторону нашего Бытия человеком.

Person нельзя определить — ее можно только встретить

То, в чем *Person* показывает себя, — это ее выборы, принятые решения. То, что проявляется в осуществленном выборе, происходит из *существа человека*. В творческом приливе решения содержится то, что ты хочешь, что для тебя важно, в чем ты себя вновь обретаешь, поэтому в осуществлении выбора мы обнаруживаем, кто мы есть и какое влияние на нашу жизнь оказывает наше Собственное.

Для того чтобы встретить *Person Другого*, распознать, что идет из этого внутреннего источника, требуется *установка моей собственной открытости*, которая как бы приглашает Другого быть здесь со своей креативной потенцией. *Person* нельзя определить

или зафиксировать, и, чтобы оставить ей ее свободу, нужна соответствующая установка терапевта — вместо того чтобы пытаться смотреть и оценивать объективно, он должен задействовать свою собственную субъективную свободную креативную потенцию, свою Person. Person хотя и нельзя объективировать и определить, но можно *встретить*: мы не можем «говорить о Person», не можем «говорить сквозь нее», но можем по большому счету «говорить только к ней» (Frankl, 1984, 146).

Если мы хотим в психотерапевтической работе помочь Person прийти к раскрытию, соответствующему ее сущности, то есть к самопознанию и к чувствованию себя, к своей свободе, Собственному и к смыслу (это и составляет «исполненную экзистенцию»), тогда в качестве методики необходимо использовать те базовые критерии, которые адекватны сущности Person. Именно эти открытость, непредвзятость и отсутствие каких-либо намерений и представляют собой тему *феноменологии*. То есть если в работе психотерапевта или консультанта речь идет о персональных темах, таких как любовь, доверие, ценности, Бытие самим собой, воля и т.д., то тем средством, которое следует выбрать для их проработки, является феноменология. Она оставляет темы на уровне персонального переживания, так Person может чувствовать себя понятой, и при этом темы не будут сразу же редуцированы до уровня результатов исследований с помощью каких-то методов или до предпосылок и условий для чего-то другого. Феноменология оставляет другого свободным, она пытается увидеть его в его сущности, не стремится завладеть им и использовать.

С *практической точки зрения* феноменология — это средство, которое мы выбираем в ситуациях, где отсутствует *ясность* в *восприятии*, в *чувствовании*, в *принятии решения* и в *ориентировании*. Говоря еще более простыми словами: феноменология показана при отсутствии *понимания* самого себя или другого.

**Показания для феноменологии:
Более глубокое понимание другого и самого себя.**

Такое понимание должно способствовать соответствующему сущности развитию, то есть ясности в *познании, чувствовании, принятии решения и в ориентировании*. Это является основой для «исполненной экзистенции»

Конечно, не всегда в консультировании и терапии речь идет о феноменологии. Иногда просто необходимо давать объективные объяснения, обучать какой-то технике, просто подбадривать пациента и т.д. Но вот начинается наполненный чувствами рассказ пациента, психотерапевт просто слушает и уже в некоторой степени затронут — это *спонтанная, внутренняя феноменология*. Что в этом повествовании себя показывает? Как это на меня воздействует? О чем для моего визави идет речь? Эмпатическое слушание с большой спонтанной долей феноменологии и определенное соответствующее ситуации переживание, появляющееся у терапевта рядом с рассказчиком, — вот то самое важное, что делает *актуализацию пережитого* настолько важной в психотерапевтическом процессе. Она важна вдвойне: и для психотерапевта, который получает материал для работы с пациентом, и для самого пациента, который, размышляя над вопросами психотерапевта, посредством внутренней феноменологии может ближе подойти к своей сущности. Внутренняя душевная жизнь человека имплицитно содержит немало спонтанных феноменологических событий, и феноменологическая установка является единственным систематическим подходом к Person, который провоцирует, упражняет и тем самым развивает внутреннюю открытость пациентов.

4. Воспринятое зависит от фокуса внимания

Увидеть человека феноменологически — это значит увидеть его как единственного и неповторимого, увидеть в нем то, благодаря чему его нельзя ни с кем перепутать. Феноменологический взгляд фокусируется не на *условиях и причинах*, а на субъективных ощущениях от него, на том, как *воздействует* на нас то, что он предъявляет (говорит, показывает), что нам за этим просвечивает (что слышится за повествованием), и также — как до нас доходит то, что мы слышим. В этом во всем нам показывается и суть ситуации, и Другой в его сущности. В этой сущности проявляет себя сила его Бытия (да-зайн). Сила, потому что этот человек (или его переживания) действительно есть здесь в данный момент, и благодаря своему Бытию он обречен находиться во взаимодействии со «своим миром», с тем, что его окружает.

Сущностное в человеке осуществляется *Здесь и Сейчас*. Оно, хотя и вплетено в бренность и преходящесть ситуации, обретает свой контур в настоящем. Поэтому в феноменологии нас интересует, какой человек «есть» *сейчас*, говоря точнее, как он переживает себя *сейчас* и как он актуально проявляется в персональном переживании. Взгляд направляется на индивидуальное и на то, что есть в данный момент. Мы смотрим на преходящее, на настоящее, а не на устоявшееся, *закономерное*, повторяющееся. Говоря другими словами, глядя на человека, мы смотрим, каким образом он в своем мире приходит к *действию*, то есть обращаем внимание на контекст и на его взаимодействие с миром¹. Для психологической беседы это конкретно означает следующее: мы схватываем значение того, что имеется в виду, видя при этом другого в его *жизненных взаимосвязях*. Лишь благодаря этому контексту: *что он и как кому говорит и почему он это так говорит*, становится понятно, что он *имеет в виду* и что бы это могло для него *значить*.

За пределами феноменологии наше внимание в меньшей степени направлено на индивидуальное, больше — на *общее*, общепринятое, закономерное, устоявшееся. В повседневной жизни мы обращаемся к условиям и заданностям, к границам и общим для всех правилам. Так сложилось, что в результате научения, привычек и жизненной практики мы больше упражнялись в обнаружении общих правил и закономерностей, чем в применении феноменологии. В психологии и медицине такой объективирующий взгляд является основой способа действия, ориентированного на естественно-научную парадигму, — вместо понимания здесь речь идет об *объяснениях*. Объяснения сводят единичное, неповторимое к закономерностям, особенное — к общему. Естественно-научное, объективирующее мышление представляет собой полюс, противоположный феноменологическому видению, последнее закреплено в субъективности и заинтересовано в единичном. В феноменологической парадигме мы обращаемся к персональному переживанию и пониманию. Чтобы сделать понятным то специфическое, которое присуще феноменологии, взглянем на другие парадигмы.

¹ То, что здесь является существенным, требует, чтобы оно показало себя в том, во что оно включено. Только в динамичном взаимодействии со своим окружением может показаться сущность.

В *каузально-детерминистической* парадигме знание приобретается благодаря взаимосвязям, обнаруженным, например, в процессе экспериментов. Особенно часто это встречается в естественных науках.

В *интерпретативной* парадигме на основании предварительных знаний осуществляется толкование поведения и переживания (глубинная психология).

В *конструктивистской* — доступ к действительности раскрывается благодаря переинтерпретации способа видения.

На *практике* цель феноменологической работы заключается в том, чтобы по возможности распознать, что сказанное означает для *пациента*, увидеть ситуацию так, как он ее видит, понять так, как он это подразумевает, — так, как это соотносено с его жизненными взаимосвязями. *Понимать* другого означает видеть, что он подразумевает, не толковать, используя другое (пусть даже более правильное) знание и тем самым что-то добавляя, не расширять и не продолжать сказанное, а *извлечь* то, что содержится в имеющемся. И тогда, вероятно, нам в процессе совместного смотрения и слушания удастся понять другого лучше, чем он сам себя до сих пор понимал. Это переживается им как *освобождение* — быть увиденным в том, что для тебя важно. Человек, воспринятый в своей персональности, остается свободным.

Для того чтобы подобным образом воспринимать другого, удерживаясь в герменевтике им сказанного, требуется постоянное *отодвигание и убирание* себя самого — освобожденное пространство остается для другого. Мы вновь и вновь убираем Собственное, чтобы следовать за другим, мы открыты тому, что от него идет, и тому, как оно отзывается в нас. Это «Epoché» (см. обзор *Serr*, 2004) — установка, которую можно тренировать через самопознание, супервизию и упражнения.

Что же мы схватываем в феноменологии? Феноменология как установка или как метод делает акцент на собственных впечатлениях, которые возникают как отдельные фрагменты опыта, обзор этих отдельных частей, фрагментов, деталей позволяет подойти к постижению того *целого*, что лежит за ними — на глубине. В этой целостности мы можем разглядеть существенное. Если говорить о психотерапии, то это означает видеть, каким образом сидящий напротив человек — пациент — связан

со своим миром, как он с ним обходится, что его волнует и что для него важно. Это и есть *понимание*. Поэтому феноменология дает нам возможность увидеть большое в конкретном, даже в малом; разнообразие и полноту в единичном, единство в неповторимости, и *целостность*, несмотря на отличия в способах проявления. И в эту целостность, в которой мы можем участвовать, мы вносим свой собственный вклад. Взгляд на целостность возникает благодаря Бытию-вместе, благодаря «Как» этого совместного Бытия (обзор герменевтического подхода Хайдеггера и Гадамера, см. *Vetter, 2007a*).

5. Главное в феноменологическом способе действия

Для того чтобы продуктивно использовать феноменологию, следует обратиться к вопросу об отправной точке понимания. С чего начинается постижение воспринятого, что представляет собой тот «проекционный экран», на котором проявляется феноменологическое содержание? С чем, собственно говоря, соотносится то, что мы воспринимаем, если мы отказываемся от предвзятых знаний, сравнений, теорий и опыта?

Характерным для феноменологии является то, что воспринятое соотносится с *собственной сущностью воспринимающего* (и для многих ученых этот факт делает феноменологию «ненаучной»). Тем не менее в феноменологии содержание восприятия привязывается к собственному переживанию воспринимающего и изучается через его собственную сущность. Другими словами, это означает: мы раскрываем сущность другого посредством своей собственной сущности. Только в том случае, если происходит соотношение с нашей собственной сущностью, мы можем понимать не только то, *что* другой говорит, но и *его самого*. Так мы только и можем прийти до существенного — понимая, что *побуждает* другого к тому, чтобы он что-то сказал или сделал, а не только то, *что* именно он говорит. Раскодировать содержание высказывания несложно. Собственно, каждый может осуществить семантическое раскодирование, но этого недостаточно для того, чтобы произошла встреча. Для встречи нужна Person, с ее «почему?».

Открытость

⇒ двойное принять
всерьез
⇒ двойная конкретность

Вряд ли найдется какой-либо иной инструмент, с помощью которого можно подойти к сущности человека, — только использование *своей собственной сущности* адекватно этой задаче. Открытость другому и переживание его воздействия на себя предполагают *серьезность* отношения к двум моментам: во-первых, к тому, что говорит и как при этом ведет себя пациент, а во-вторых, к себе самому, к тому, как во мне все это отзывается. Тогда мы можем получить большую *ясность и определенность в тех же двух моментах*: *другой* становится для меня более конкретным, доступным, «видимым», и одновременно *я сам* становлюсь более ясным и определенным в этой ситуации для себя самого.

Этот бифокальный способ видения дает возможность подойти к опыту феноменологического пражереживания: *двигаясь «сквозь» отрывочное и поверхностное, найти доступ к глубине и Целому*. Благодаря этой феноменологической установке неожиданно видишь намного больше того, что на поверхности: через симптом, жест, поведение ты уже смотришь на Person, на целостность, которая нам показывается. Это напоминает *подсматривание в замочную скважину*: ты интуитивно угадываешь существо происходящего, имея в распоряжении минимум фактов, например, по нескольким словам пациента можешь почувствовать всю глубину его отчаяния. Может, однако, случиться и так, что первая фаза приближения к сущности другого покажется нам слишком длинной и даже скучной — часто приходится долго задерживаться у каких-то мелких деталей, задавать в связи с ними какие-то вопросы. Кажется, они не могут дать никакого эффекта, как будто мы занимаемся собиранием кусочков мозаики или пытаемся заглянуть в замочную скважину со слишком большого от нее расстояния. Но когда критический порог впечатления перейден, постепенно, а иногда внезапно и всегда неожиданно возникает целостная картина — как будто, заглянув наконец в замочную скважину, мы с удивлением обнаруживаем, как много за ней пространства.

6. Какая персональная активность нужна, чтобы смотреть открыто?

Что необходимо, чтобы можно было смотреть феноменологически? Так как в феноменологии ты «предоставляешь в распоряжение» и свое мышление, и эмоции, и интуитивное чутье, и сам

при этом персонально раскрываешься, то здесь речь идет именно об *установке*, которая позволит чему-то тебя коснуться, затронуть. Поэтому феноменология — это не *техника* и, строго говоря, даже не метод, потому что метод заранее должен был бы ориентировать нас на то, что мы должны с его помощью воспринять. Феноменология — это установка, содержащая в себе много элементов и опирающаяся на следующие персональные компоненты.

1. *Решение*. Нужно *внутренне хотеть* и быть готовым пойти на такое видение.

2. *Обращение*. Всеми органами чувств и интуицией *повернуться* к другому и освободить внимание для восприятия.

3. *Открытость*. Внутренне открыться и удерживать открытость к тому, что на тебя воздействует, — *дать* этому какое-то время продолжаться и обращать внимание на то, *как* я чувствую себя рядом с ним. Не сразу соотноситься с прошлым опытом, а побыть в этом новом впечатлении, поскольку другой как раз проявляется в том, как он воздействует на меня, а моя собственная жизнь тогда становится «сосудом», который его в его сущности в этот момент принимает.

4. *Мужество*. Для того чтобы отодвинуть все ранее известное, все ожидания и установки и дать себя «пленить» тому, что будет, не зная, что ты обнаружишь и как тебе с этим понравится, для этого требуется мужество. Особенно сложно отказаться от контроля, намерения управлять процессом, вообще что-то с ним делать.

5. *Доверие*. Мужество опирается на доверие к тому, на что смотришь, и к себе самому. Бесспорно ли существование того, что ты воспринимаешь? Для этого требуется доверие объекту. Сможешь ли ты не отвести взгляд от того, что увидишь? Для этого требуется доверие к себе. Страх, так же как и боль ранения, лишают человека феноменологической установки.

6. *Терпение*. Процесс узрения сущностного требует времени. Назначать время, за которое результат должен быть обнаружен, или определять границы понимания — это мешает процессу. Как долго он продлится, прежде чем придет понимание, это зависит от меня, но не полностью, также это зависит от другого, но также не полностью, скорее, можно сказать, что все зависит от того, что произойдет между нами. И это невозможно сделать, взаимодействие — это событие.

7. *Покорность* (смирение). Готовность *подчиниться* тому, что видишь, что возникает в тебе, что обнаруживаешь в Другом, — это готовность принять «субъективность» и выдержать неуверенность.

7. Генеративное поле

Когда мы вступаем в контакт с другим человеком с такой феноменологической позицией, возникает своего рода «поле», в котором может установиться существенное — или, как часто говорят: в котором существенное может проявиться, стать видимым явлением. Это ведь и есть цель феноменологии: не претендовать на то, чтобы видеть то, *что есть*, но лишь — как оно *нам «является»*, то есть как оно до нас «доходит», как оно на нас действует.

Так как это поле благоприятствует проявлению существенного и способствует «высветлению» феномена в субъективном переживании, можно говорить о «генеративном поле» — это поле действует порождаяще (см. рис. 1). Благодаря этой открытой позиции для обоих участников возникает новая форма бытия: благодаря тебе и мне возникает общая связующая нас платформа, которая создает переживаемое «мы».



Рис. 1. Благодаря встрече в открытой и обращенной к другому феноменологической позиции возникает генеративное поле, в котором партнеры переживают друг друга как единство «мы»

В напряжении генеративного поля может установиться нечто новое, что ни тот ни другой партнер не может произвести в одиночку. В игре взаимодействия сил возникает фигура вибраций, которая делает видимыми существенные свойства участников и ведет к знаниям друг о друге и благодаря друг другу (см. рис. 2). Пространство, которое создает генеративное поле, приглашает Person вступить в него и показать себя, так что Person становится узнаваемой, то есть понимаемой из нее самой. Так участие друг в друге порождает проникновение и познание.

При этом речь идет об очень древнем первичном переживании, которое было известно уже в античности. Так этот процесс привел к словообразованию, например, греческое слово для позна-

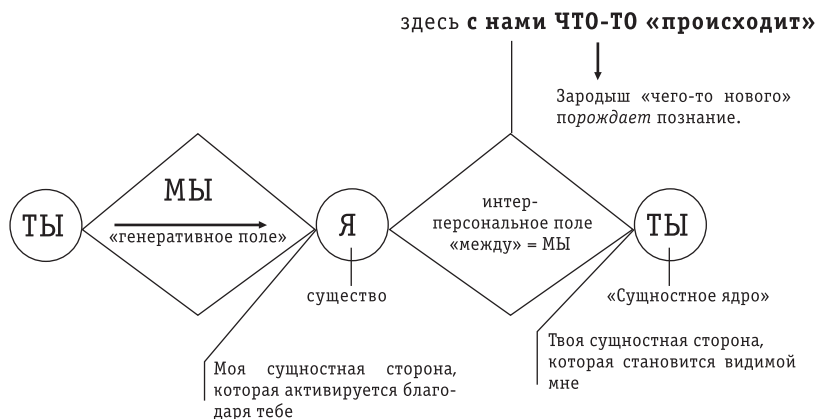


Рис. 2. Генеративное поле порождает новое, которое доступно нашему познанию

ния (*gignosko*). *Gignosko* происходит от *gignomai* — «порождать» (в латинском похожее значение: *cognoscere* — «познавать», *scire* — «знание» имеют общий корень).

Вновь обратимся к тому, какая активность нужна человеку, рассматривающему вещи феноменологически. Его главная деятельность состоит в том, чтобы *открыться* другому, чтобы то, что себя показывает, смогло теперь в него войти, «впечататься» (см. рис. 3). Хайдеггер понимает «экзистенцию как место, в котором мир стучится к человеку, пробуждает его внимание и эмоционально затрагивает» (*Fellmann*, 2006, 93).

«Предмет», например, *Person* другого человека, только тогда начинает являться в своем своеобразии воспринимающему, если он его эмоционально затронет. Опираясь именно на этот факт затронутости, существо феномена будет раскрыто, потому что человек вводит себя в игру, дает феномену действовать на себя и в ходе дальнейшего шага направляет внимание на это его действие на себя. Чтобы сущностное другого стало видимым посредством фе-

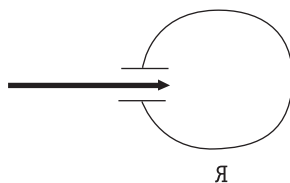


Рис. 3. Первый шаг феноменологической активности: раскрыть Я «вовне»

номена, нужна, таким образом, двойная открытость, открытость «вовне» и открытость «вовнутрь» (рис. 4).

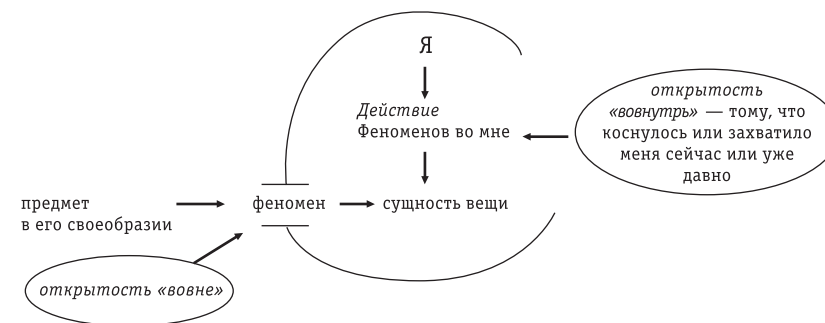


Рис. 4. Двойная открытость в феноменологии: «вовне» и «вовнутрь»

На практике это значит «дать пациенту затронуть себя [с одной стороны], рассматривать эту свою «затронутость» [с другой] и благодаря этому дистанцироваться от нее (затронутости)» (*Lleras*, 2000). Ибо только дистанция делает возможным восприятие². В этой переработке происходит постижение, схватывание сущностного.

Стефан Штрассер (1964, 141) так обобщает это: вместо дистанцированной «позиции незаинтересованного естественно-научного наблюдателя» требуется, как сказал Плеснер, «полное включение *Person* со всеми ее резонансными поверхностями» (цит. по *Kümmel*, 1967, 382).

То, что происходит с нами в этой открытости, имеет основополагающее значение для опыта, подчеркивает Шефлер (1995). «Событие», то есть то, что происходит само по себе, считается продвигающим нас вперед моментом в опыте. Но уже простое восприятие содержит «чувствующее предвосхищение» и поэтому является чем-то большим, чем пассивное принятие того, что является. Ибо *испытать* что-то на опыте всегда означает также и *понимать*, и это вновь запускает динамику напряжения вопроса (притязания) и ответа. Поэтому опыт имеет сам по себе уже «диалогическую перспективность».

2 Забегая вперед, можно также сказать: нужно войти в третий вопрос Хайдеггера (см. ниже следующую главу) и снова установить связь с пациентом: «Это так?»

8. Феноменология как человеческая способность

Если феноменология является адекватным средством для того, чтобы обнаружить Person — свободное в человеке, — тогда кажется совершенно невероятным, что эта форма восприятия в истории цивилизации была разработана так поздно — с появлением науки. Если бы феноменологическая установка не присутствовала также в обыденной жизни, между людьми не происходили бы встречи, и мы не могли бы *любить* друг друга. У нас просто не было бы способа обнаруживать сущностное, настоящее друг в друге, и мы должны были бы удовлетвориться *несущественным*, поверхностным, то есть оставаться лишь в функциональных отношениях, которые, вероятно, могли бы удовлетворить наши потребности, но не нас как личностей.

По самой своей сути человек феноменологичен. Он именно так ведет себя, когда пытается другого (или себя самого) *увидеть* и *понять*. Когда мы превращаемся в феноменологов, мы *открыты для воздействия*, готовы к тому, чтобы принять то, что дает нам другой человек, даем себе право чувствовать, можем внутренне соприкоснуться с персональностью другого и дать ей звучать в нас. Способность к феноменологии интенсивнее всего выражается в *любви*: здесь мы видим, чувствуем и ощущаем что-то от сущности любимого человека (Scheler, 1970; 1980, 105, 247, 480). Эта сущность другого захватывает нас, и мы охватываем ее. Если мы любим, то нам видна и доступна несравненность и несравнимость человека, поэтому любовь исключает взаимозаменяемость. Поэтому мы и остаемся отданными на произвол любовной боли — любимый незаменим, а вот в случае удовлетворения потребности это вполне возможно.

Кроме того, существование феноменологии предполагает принципиальную *познаваемость* мира (не только научную) — это то, что роднит ее с естественной наукой. Отличия заключаются в том, что феноменология подразумевает *познаваемость* важного (существенного) и единичного, а естественная наука — познаваемость измеряемых закономерностей.

9. Феноменологическая установка

Исходя из сказанного выше, еще раз подчеркнем, что феноменология в большей степени установка и в меньшей — метод.

М. Хайдеггер (2002, 233) говорит только о «пути» (см. Scheler, 1957, 380), а М. Шелер — о «позиции духовного видения» (Scheler, там же). Таким

образом, мы можем дать определение: феноменологическая установка — это установка открытости, предполагающая «беспредпосылочность» (предварительное знание отставлено в сторону) и отданность воспринимаемому содержанию.

По Хайдеггеру (1975, § 5), она предлагает выполнение **трех шагов**, которые позволяют ухватить феномен да-зайн (человеческого бытия):

1. Что показывается (спонтанно)? (редукция)
2. Как это? (конструкция)
3. Так ли это? (деструкция; объективность, целостность, открытость)

Каждый из шагов предполагает обращение к своим темам:

1. *Редукция* означает: внимание редуцировано до того только, что само себя показывает. Она предполагает, что мы отказываемся от взгляда с позиции какого-то интереса, ожидания или требования к предмету восприятия. Вместо описания пользы или функции вещи следует рассмотреть и описать ее способ Бытия в мире. Если речь о человеке — смотреть лишь на то, что само себя показывает, как его собственное проявляется в разговоре, каким он кажется, и воздерживаться от спонтанных реакций, суждений и оценок. Этот «наивный» невзыскательный взгляд дает нам необходимые для дальнейшей работы черты, факты, особенности предмета.

2. *Конструкция* является центральным шагом метода. Она заключается в сборке в единое целое полученных на первом шаге основных черт феномена, чтобы разрозненные факты в итоге вновь оказались соотносенными друг с другом, при этом как бы высвобождаются внутренние возможности предмета. Однако композицию создает воспринимающий, благодаря его собственной сущности, его духовности становится видна духовная связь, которая соединяет отдельные черты предмета. Это — свободный креативный момент феноменологии.

Феноменологическая установка:
открытость, предполагающая «беспредпосылочность» (предварительное знание отставлено в сторону) и отданность воспринимаемому содержанию

3. Последний шаг Хайдеггер называл *деструкцией*. В ходе нее подвергается сомнению любая уверенность в том, что получено на предыдущем этапе. Ревизия собственных неявных интересов, настроений, теорий и установок предполагает привычку критично задавать себе уточняющие вопросы относительно созданных конструкций, например, прояснять собственную неявно подразумеваемую картину человека (антропологию), которая лежит в основе данной конструкции о нем³.

В варианте экзистенциального анализа феноменологический метод превратился в практические шаги **персонального экзистенциального анализа** (Längle, 2000), которые выглядят следующим образом:

1. Что показывается (спонтанно)?

Это фаза *описания*, в которой пациент изображает то, о чем для него идет речь. Во время этого рассказа мы одновременно обращаем внимание на *содержание* и на то, *как* он это говорит и что он этим показывает из себя самого. Пациент раскрывает понимание себя с горизонта своего повседневного мира и своего повседневного переживания. На философском языке эта фаза называется «редукция», она характеризуется взятием в скобки любого предположения, любых ожиданий, суждений (*Epochè*). Мы соотносимся с тем, что нам представлено (не с тем, что «есть», а с тем, как другой это воспринимает), — это было бы нефеноменологической констатацией и фиксированием, если бы мы говорили: что-то «является таковым».

В практике персонального экзистенциального анализа (ПЭА) этот первый шаг состоит в обнаружении *феноменального содержания* (ПЭА 1).

Когда слушаешь рассказ пациента, то первая картина создается потому, что в рассказе есть что-то, что «впечаталось», «затронуло», «созвучно», «импонирует», то есть является «феноменальным». Если, например, пациентка, описывая свой симптом (мигрень), говорит: «Недавно мне снилось, что меня окружают крокодилы», то на слушателя сразу же производят впечатление несколько моментов: в *связи с чем* пациентка упомянула о своем сне; а также тот факт, что ей сняться *необычные* экзотические животные,

³ Так, к примеру, экзистенциально-аналитическая картина человека придает значение свободе, а картина Юнга — бессознательному образцу (архетипу) как энергетической ценности. То, что эти антропологии не идентичны, доказывает, что имеются различия в рассмотрении одних и тех же феноменов с позиций разных школ.

опасность, исходящая от крокодила, его огромной прожорливой пасти; тот факт, что в спокойном состоянии сна *она обнаруживает себя* среди этих животных.

2. Конструкция — Как это есть?

В конструкции — этой сердцевине феноменологического восприятия — речь идет о создании «образа», о композиции целого из отдельных фрагментов. Воспринимающий *интегрирует* элементы, соотнося их с собственной сущностью.

Отдельные феномены связываются друг с другом, рассматривается их общее воздействие на собственную сущность: внешний вид, отдельные феномены во время разговора (интонация, стеснение, возбуждение, напряжение или спокойствие, собственная сосредоточенность воспринимающего...), отдельные содержания, а также и то, легко ли или тяжело идет процесс слушания и что доставляет дискомфорт, если он был отмечен. И из всего этого, как результат синтеза, создается общая картина. В диалоге она предъясняется другому и, будучи помещенной в контекст встречи, дополняется и углубляется.

Воспринятое проверяется на предмет своей связанности с целым, при этом оно изымается из узости отдельного явления (например, если слышать только слова про крокодилов, может возникнуть страх, если посмотреть в глаза — появляется симпатия). Все фрагменты рассматриваются во взаимодействии с другими фрагментами, и каждый как бы получает глубину в свете увиденной сущности, а все они вместе раскрывают более широкий горизонт понимания.

В практике ПЭА этот шаг состоит из соединения *феноменального содержания* (ПЭА 1) с *глубоким пониманием* (ПЭА 2, часть 1).

Это напряженный труд — удерживаться в границах отдельных явлений, оставаться у того только, что себя показало, не поддаваясь искушению наполнить неясное пока возможными интерпретациями (чужим знанием). Но, если удерживаться от интерпретаций, тогда возникает пространство, в котором другой может объяснить себя (например, когда задаются вопросы). Это позволяет ему раскрыться, в еще большей степени показать что-то свое, отчасти в свете уже понятого, отчасти — еще непонятого. Напряжение генеративного поля в нем самом порождает вопросы, которые бы он хотел прояснить.

Продолжим приведенный выше пример с крокодилами, теперь в фазе конструкции. Он нам скажет о том, что эта женщина чувствует угрозу и что субъективно у нее возникает чувство: ее окружают дикие существа, которые могут ее съесть. Эта ситуация не дает ей покоя и приходит на ум в связи с мигренью. Это наша «конструкция» или обзор возможных взаимосвязей на основании сопровождения, где мы пытаемся вчувствоваться и персонально войти в изображаемые обстоятельства.

В сравнении с таким «скромным» результатом *интерпретации* имеют больше пространств для игры: их спектр простирается от угрожающей фиксации на оральной фазе развития, через подавление агрессии и вплоть до проблем с матерью.

3. Деструкция — Это так?

Новый шаг — деструкция — выполняется после того, как были схвачены существенные взаимосвязи. Он заключается в приглашении к тому, чтобы снова подвергнуть сомнению и самого себя, и увиденное, и никогда не принимать наверняка результат предыдущего шага. Феноменологическое видение никогда не доходит до конца, оно не владеет истиной, а всегда находится в поиске и в процессе бесконечного приближения к ней. Через эту систематическую открытость мы следуем за необходимым для феноменологии идеалом «объективности», снова и снова ставя под сомнение уже имеющийся вывод и повторяя свои попытки заниматься объектом. Так мы приближаемся к целостности.

Окончательное оформление происходит в субъективной по форме формулировке увиденного, как она доносится до другого человека. Другой же в диалогическом генеративном поле нашими вопросами постоянно приглашается к корректировке и «супервизии» понятого нами: «Так это в данный момент для меня — как это на самом деле? Как это для тебя?» В ПЭА это соответствует шагу ПЭА 2, часть 2.

Вновь обратимся к нашему примеру со сном про крокодилов. Здесь речь идет о том, чтобы быть открытым для *нового*

Самые важные феноменологические вопросы:

1. Что мне показывается?
2. Что я понимаю? Что является важным? Как вещи связаны между собой?
3. Это действительно важное? Это все, что я, ты, мы оба поняли?

понимания без фиксации на первичной конструкции «чувствовать себя окруженной дикими прожорливыми существами, которые ей угрожают». Чтобы проверить понимание «угрожают», можно, например, спросить у пациентки, какой у нее есть опыт в отношениях с крокодилами. Так как она под ними понимает «что-то угрожающее», следует спросить, что именно она ощущает как угрожающее. Не может ли быть так, что у крокодилов принимаются в расчет какие-то другие угрожающие аспекты, например, опасные своей лживостью «крокодиловы слезы», — может быть, этот образ играет для нее какую-то роль? Так как в описании продолжает присутствовать характер угрозы, а тема лицемерия не звучит, далее проверяется, испытывает ли она страх? Следует обратить внимание, замечен ли страх в мимике, голосе, жестах, позе? А может быть, от пациентки и ее рассказа возникает впечатление преувеличения, драматизации, кажется, что ей нравится чувствовать себя жертвой, смаковать беспомощность? Насколько настоящей кажется пациентка? Где она подлинная? И где это подлинное теряется, уступает место образу «женщины, желающей произвести впечатление» или «женщины, желающей вызвать сочувствие»? Может ли за очевидным страхом стоять вызов, который не был сначала увиден? Таким образом, мы никогда не можем быть уверены в том, что при повторном взгляде понимание картины останется таким же, оно, конечно, изменится, если всплывут новые тематические взаимосвязи.

Эти три шага в психотерапевтической практике ведут к *внутренней феноменологии* по отношению к себе самому, которая поддерживается феноменологическим видением со стороны терапевта.

10. Следствия для практики

Из применения феноменологической установки вытекают определенные правила, которых следует придерживаться на практике и которые облегчают процесс.

1. Придерживаться ограничений в высказывании:

а) *соотноситься с имеющимся*. В феноменологии мы говорим только о том, что *показывается*, то есть мы остаемся рядом с тем, что говорит пациент. Мы (пока) не привносим чужое знание

(например, общее знание о клинической картине), какую-либо теорию, какой-либо диагноз. Темой является только переживание пациента и то, как я это воспринимаю;

б) *соотноситься с собой* (оставаться у себя вместо экстраполяции или генерализации). Мы говорим не о том, что сказал другой, а о том, как *я это воспринял* (феномен). Я говорю о себе, в высказывании я ограничиваюсь собой («Когда я это слышу, то мне приходит в голову мысль...»; «Я понимаю то-то и то-то таким образом, что...»; «Я воспринимаю то, что вы говорите, так...»). Вместо того чтобы оценивать: «Я не согласен с тем, что Вы сейчас говорите», мы говорим на основании переживания в связи с тем, что увидено: «У меня с этим возникает проблема, насколько я это понял...» Другому следует дать свободу и пригласить его еще раз показать себя. Все, что является упреком или обесцениванием, не является феноменологией.

Следует избегать *онтологизаций*, таких как: «Ты сказал, что...», «Это неправильно», «Это правильно...» Происходящее обязательно *релятивизируется*, и тем самым мы оставляем ему *свободу*, в которой ничего не фиксируется, и мы оба остаемся в поиске сущности, истины. Онтологизирующее высказывание необоснованно утверждает, что мы пришли к концу поиска (что мы владеем истиной);

в) *соотнесение с предыдущим и ограничение уверенности*. То, что было познано, вновь и вновь подвергается сомнению в соответствии с вопросом: «Так ли это?» Для этого, например, спросить повторно: «Я правильно Вас понял, что...»; «Вы это имеете в виду?..»

2. Иметь мужество для субъективности.

Познание ограничивается собственным переживанием при одновременном отказе от претензий на объективность. Существенное можно познать только через собственную сущность. Терапевт присутствует при этом, *ощущая ценность* (но не оценивая). Мы даем пациенту на нас воздействовать, уделяем время тому, чтобы дать себя «в-печат-лить».

Я принимаю себя *всерьез* в своих чувствах, в своем интуитивном чувствовании и в своем мышлении. Точкой соотнесения в беседе являюсь я сам, а не теория, не руководство. Тем самым я также больше рискую собой, поскольку не могу здесь в качестве

защиты себя использовать теорию или книгу. В этом мы должны упражняться, мы должны учиться замечать и брать в работу то, что в нас возникает, а не обесценивать это как «просто мое впечатление», которое ведь «чисто субъективно» и поэтому не может иметь значения. Необходимо глубокое убеждение в том, что собственное переживание имеет содержание и всегда говорит о чем-то существенном.

3. Саморефлексия и Ероchè.

Нужна повышенная *бдительность* в отношении того, что в восприятии содержится *от меня самого*. Иногда можно об этом также заговорить, если я сам не уверен или если я хочу дать другому больше пространства (например: «Это сейчас, может быть, больше связано со мной...» или «Возможно, я чувствую сейчас пристрастно, но речь идет о...»).

Так как воспринимающий всегда и сам содержится в переживаемом, феноменологическая установка требует *знания своей доли* (собственного способа, собственного стиля восприятия), которые, опять же, должны быть «*вычтены*» из пережитого и убраны из содержания («взяты в скобки»).

11. Практическое применение в психотерапии

Для более успешного применения феноменологии в психотерапевтической практике следует обратить внимание на некоторые позиции, вытекающие из базовой установки. Их рефлексия облегчит конкретные действия.

Общие практические рекомендации:

1. Удерживать феноменологическую *открытость по отношению к себе самому* как терапевту. Позиция в отношении себя одна — всеми силами удерживаться в вопросе: «О чем мне говорит то, что и как рассказывает пациент? Как на меня действует то, что он пережил? Как на меня действует его манера говорить о своих переживаниях?» Снова и снова терапевт спрашивает себя: «Как я это теперь воспринимаю? Что это во мне вызывает?»

Начинать с *переживания* пациента. Наш интерес к пациенту центрируется в следующих вопросах: «Что вы чувствуете в связи с этим?» — «Как Вы это тогда переживали?» — «Как вы при этом сейчас себя чувствуете?» и т.д. Этот способ действия принципи-

ально отличается от возможного в других подходах *комментирования*, например:

Существенной жизнь может быть только в субъективности

«Я думаю... я полагаю... может быть... да, но...» В них речь не идет о феноменологической открытости, а об интерпретациях и обобщениях, создающих дистанцию. Вновь и вновь индуцировать *открытость* пациента. Это происходит благодаря таким вопросам, как: «На основании чего вы это видите?»; «Откуда вы это знаете?»; «Что (какие чувства) в вас вызывает этот опыт?» или «О чем это вам говорит?»

2. В феноменологии следует опять и опять заново смотреть туда, быть конкретным, рассматривать отдельные кусочки мозаики в общей картине, потому что если более детально рассмотреть элементы, то можно неожиданно увидеть в этом что-то иное, новые нюансы, «мелочи», которые могут стать поводом для того, чтобы мы сказали: «Ах, оказывается, это можно увидеть и так!»

Конкретное является для феноменологии основополагающим — только рядом с конкретным — не с абстрактным, не с рефлексией и не с суждением — мы можем осуществлять феноменологию. В *конкретном* содержится все, что нам нужно, в нем как срослось все необходимое. Да и само слово в переводе с латинского означает «срастаться» (*con-crescere* — срастаться). Сегодня конкретное часто называют также «*нарративным*».

3. Отделять переживания, основанные на *соотнесении с реальностью*, от проецируемых чувств. Важно побуждать пациента к этому различению — *Erosché*. Мы снова спрашиваем его: «Это действительно так, как ты это ощущаешь? Я уверен, что ты это *пережил* так, как сейчас рассказываешь, но что здесь вызвано самой ситуацией (тем, что ты услышал/увидел), а что, может быть, к ней не относится? Возможно, есть также чувство, которое происходит из другого опыта? Это чувство, которое ты пережил, тебе знакомо? Как давно? Ты действительно его переживал и ощущал в этой ситуации, но, возможно, оно знакомо тебе по какой-то другой, похожей (перенос)?» Эта работа является важной частью ПЭА.

4. Побуждать пациента к *феноменологической открытости по отношению к себе самому*. Мы учим пациента вставать напротив себя с заинтересованной (может быть, любящей, в любом слу-

чае принимающей) установкой и так воспринимать свой опыт. Примером служит терапевт, его манера, с которой он встречает пациента. Пациенты должны учиться этому, вместо того чтобы осуждать себя или закрываться. Чтобы побудить их *интересоваться* собой и открываться себе самим, можно использовать следующие вопросы: «Почему я этого не сделал? Что мне в этом помешало? Что мне *было бы* нужно, чтобы я справился с задуманным? Что для меня здесь является настолько *важным*, что я себя за это осуждаю?»

Цель этих вопросов одна — пациенты должны сами себя понимать, вместо того чтобы привычно себя осуждать или игнорировать. В этом заключается важнейший эффект психотерапии.

5. Соотноситься с тем, что есть («с *Бытием*»). В феноменологии мы не говорим о том, чего нет, а также о том, что могло бы быть, — только о том, что есть здесь, что переживается. Мы не сравниваем и не обобщаем. Ориентироваться на то, что *отсутствует*, — значит сравнивать с неким заданным критерием, это не феноменология. Разочаровываться из-за неоправдавшихся ожиданий — также не является феноменологией! Фокусирование того, что есть, приближает к человеку, а вот описание того, что должно было бы быть, его ранит, потому что за ожиданиями он оказывается не увиденным.

Как практически добиться феноменологического видения

Следует дать еще несколько советов, как конкретно должен действовать психотерапевт или консультант. Они могут быть полезны, когда слушаешь пациента во время терапевтической беседы или впоследствии как рефлексия по поводу терапии (например, во время представления случая на супервизии).

1. Научитесь вычленять *подразумеваемую, но не явно представленную информацию* из того, что говорит пациент. В короткой фразе содержится гораздо больше, чем кажется. (Обращать внимание на то, что мы уже знаем об этом пациенте, — это соответствует ПЭА 0.) Мы можем продемонстрировать это на часто встречающемся примере из практики. Например, если пациент на вопрос, как он себя чувствует, отвечает: «Мне было плохо, потому

что вот опять я ничего не делал...», тогда мы знаем: а) ему было плохо; б) это уже не первый раз; в) он видит причину того, что ему было плохо, в самом себе; г) ему было плохо, потому что он «ничего» не делал.

2. Обращайте самое серьезное внимание на то, что бросается в глаза в высказываниях пациента. Что здесь идет от него ко мне? Как его сообщение на меня воздействует? Что так впечатляет меня, что становится для меня «*феноменом*»? Это открывает доступ к происходящему (соответственно ПЭА 1).

Например, приведенные выше слова пациента «*вот опять...*» заслуживают нашего внимания: за ними интуитивно чувствуется так много всего (вспомните эффект «подсматривания в замочную скважину»). Они могут неожиданно многое сказать о том, как человек обращается с самим собой. Мы видим, что этот пациент в его отчете привычно сразу же связывает свое самочувствие с оценкой себя, точнее — с *осуждением (упреком в свой адрес)*, очевидно, что он старается разобраться в своих мотивах, погружен в этот процесс, и на него тот факт, что он «ничего» не делал, действует *обесценивающе*. Он видит причины плохого самочувствия только в собственном поведении и *обвиняет себя за это*. За всем этим чувствуется апатия и безнадежность (установка «*сдаться*»). Он не может открыто феноменологически посмотреть на свое конкретное переживание, а подходит к себе с позиции сравнения — он спонтанно (привычно) рассматривает свое поведение на фоне другого, правильного способа поведения. В его тоне, а затем и в разговоре ощущается *агрессия* по отношению к самому себе. В дальнейшем это первое впечатление подтверждается его частыми упреками в свой адрес и самообесценивающими высказываниями («Что еще можно от меня ожидать... Я всегда был неудачником...»).

3. Увиденная симптоматика оказывается, как правило, на первом плане, но будьте внимательны и к тому, что — за ней. Где, несмотря на симптоматику, пациент встречается нас как *Person*? Где я вижу что-то от него настоящего? Что это за человек? (Это соответствует ПЭА 2: что является сущностью и полностью Собственным этого человека?)

В нашем случае мы видим, что пациент страдает из-за собственной немоги, не выносит себя. В эмпатии без труда можно

ощутить *сочувствие к нему* — и это указание на то, что встреча с ним в его персональности для меня возможна.

4. *Конкретизируйте проблему*, с которой мы здесь сталкиваемся (соответственно ПЭА 3: что здесь надо делать).

Например, пациенту хотелось бы получать от себя больше, чем у него получается, у него отсутствует понимание себя, и он наказывает себя за свои неудачи. Продолжать линию самонаказания было бы уже не феноменологией, а интерпретацией (это хотя и близко, но не вытекает из сказанного): он, вероятно, наказывает себя, чтобы себя стимулировать и в будущем делать что-то лучше или же чтобы окончательно умертвить себя и мочь уйти из жизни.

Для получения терапевтического воздействия на пациента можно задавать ему вопросы, которые так же, как и в описанной выше структуре феноменологического видения, повторяют те же этапы, соотносясь со следующими темами:

1. Вопрос «*Что бы Вы хотели и должны были бы сделать, чтобы чувствовать себя сегодня не так плохо?*» Здесь важна *конкретизация*, чтобы можно было схватить содержание. На этот вопрос пациент отвечает, говоря о физических упражнениях и ведении дневника, об этом мы с ним договорились на последнем терапевтическом сеансе, и он намеревался делать это.

2. Вопросом «*Как Вы реагируете на то, что Вы не сделали обещанного?*» мы запрашиваем собственное *впечатление*, пытаемся подвести пациента к себе. Это приглашение к феноменологии в отношении себя самого: к рассмотрению собственных чувств и реакций, которым он теперь должен дать на себя воздействовать.

Далее можно задать вопрос, позволяющий пациенту посмотреть на собственные реакции и оценки себя с достаточно самокритичной *дистанции*: «Вы осознаете, что Вы *в принципе* с собой делаете?» В свете этого вопроса пациент обращает внимание на *осуждающий* характер своего поведения, *упреки* в свой адрес, скорое вынесение себе обвинительного приговора за то, что ему плохо, чувство вины и переживание собственной неценности, когда он признается, что «ничего не сделал». Пациент может теперь яснее увидеть, что это ведет к прерыванию отношений с самим собой и к внутренней *закрытости*, к тому, что он снова и снова привычно отчуждает часть себя, которую считает «неудачником».

Все это может укрепить намерение пациента в дальнейшем продолжать работу над этой проблемой.

3. Следующие вопросы позволяют пациенту прийти к тому спокойствию, которое позволит, вместо *осуждения себя* (это то же, что закрыться), *интересоваться* собой (открыться). Пациент может спросить сам себя:

- «Почему я этого не сделал?»
- «Что мне помешало? Чего мне не хватило, было бы нужно, чтобы сделать то, что я намеревался?»
- «Что мне так важно в гимнастике (в ведении дневника), раз я так себя за это осуждаю?»

Эти вопросы должны помочь пациенту *понять* себя и тем самым мочь удерживать отношения с собой. В связи с описанным нами пациентом выяснилось, что всю неделю он пытался унять боли в суставах, поэтому у него не появилось желания заняться физическими упражнениями. Сюда добавилась и старая привычка: все идет как-то само собой, он ничего не может сделать и в этой рутине застревает. Вечером он говорит себе: «Ну все, теперь уже слишком поздно начинать!» Он запутывается в упреках в свой адрес и в самонаказании, потому что он сам себя в этом бросил, а теперь страдает от этого. Таким образом, он остается в этой мучительной спирали, продолжая рвать отношения с самим собой.

Развивать феноменологическую установку по отношению к себе:
Вместо того чтобы себя *осуждать* — *интересоваться* собой

4. С помощью следующего вопроса пациента можно подготовить к типичной для него домашней ситуации, когда он собирается что-то сделать, но вновь обнаруживает себя не выполнившим задуманное. Вопрос помогает *установить новое обхождение с самим собой* в такой ситуации: «Что Вы могли бы сделать, как Вы могли бы с собой обойтись, если Вы опять обнаружили, что ничего не сделали, хотя могли бы, и просто не захотели? Что бы Вы могли тогда сделать, вместо того чтобы себя ругать и доканывать?» И часто в этом случае пациент вдруг говорит: «Я не знаю». В начале такого поворота пациенты часто ощущают отсутствие доступа к себе. Поэтому важно дать им *подсказку*:

«Попробуйте спросить себя: 1. Почему я, собственно говоря, этого не делаю? 2. Как я себя чувствую в связи с этим?». Этими

вопросами следует проложить путь для *открытости по отношению к себе* самому и не стремиться к каким-либо решениям. Прежде чем появятся решения, нужны отношения с самим собой и принятие себя. Задавая себе эти вопросы, пациенты чувствуют одновременно освобождающую мотивационную силу и свою невротическую закрытость по отношению к себе самим, из-за которой пока еще трудно себя понимать и принимать. Одна пациентка засмеялась, когда услышала такое предложение и сказала: «Знаете что, я лучше буду делать эту зарядку, чтобы не нужно было об этом думать !..»

12. Мой собственный опыт психотерапевта

Здесь следует кратко остановиться на том, как опыт регулярно применения феноменологии воздействует на меня как терапевта. Когда только начинаешь изучать и практиковать феноменологию, впервые осознаешь, насколько тебя сдерживает *рефлексия*, не позволяя быть по-настоящему открытым. Лучше начинаешь понимать значение того, что помимо *Что* есть еще и *Как*. Вскоре замечаешь, что данному способу действия нужно уделить время, чтобы в это погрузиться — а не только об этом размышлять. Чтобы быть феноменологичным, нужно также быть внутренне свободным, нужно иметь пространство внутри себя.

В большинстве случаев, если на практике удастся применить феноменологическую установку, то ощущается *покой, спокойствие* и разгрузка. Хотя бы потому, что больше уже не нужно сразу знать, что следует делать с пациентом. Феноменология также связана с *простотой*, которую можно почувствовать в себе самом. Восприятие другого человека может быть настолько интенсивным, что *все тело* может ощущаться как антенна. Но, несмотря на простоту, феноменологическое восприятие может переживаться как расширяющее и обогащающее, затрагивающее, динамичное и живое.

И все же может возникнуть *страх* или недоверие. Тревога, что проблема другого воспринимается тобой настолько интенсивно, что она становится твоей собственной проблемой; страх, что из-за открытости ты станешь уязвим. В личной жизни может также прибавиться проблем из-за того, что ты все время концентрируешься на существенном и становишься слишком серьезным. По-

тому что иногда и что-то несущественное делает жизнь прекрасной, например, человек просто симпатичный или красиво одет.

13. Границы феноменологии

Феноменология — это установка познания, в которой речь идет о том, «что, собственно, есть», о «сущности». Если речь не идет о познании существенного, то феноменология не показана и неуместна. Поэтому в повседневной жизни прагматичное «естественное познание» с разделением на субъект и объект более уместно. Повседневное делает познанное несомненным, как объективно данное, кроме того, оно «онтологизирует» (например, там «стол», «ты сказал», вместо: «из твоих слов я почувствовал...»).

Феноменология может даже быть вредна, если требуются *защита* и *оборона*, потому что ты имеешь дело с враждебно настроенной силой. Неуместна феноменология и в том случае, если у другого отсутствует согласие для того, чтобы нам открыться. Тогда мы подвергаем себя ненужным обидам и нам следует подумать о проведении границ и не слишком сильно открываться самим. Можно оказаться беспомощным, если в этом случае снова и снова прилагать усилия для понимания.

Когда необходимо *принять решение* и перейти к действию, феноменология завершается. Потому что действовать — означает применять силу, чтобы на что-то повлиять. Феноменология же не хочет ни влиять, ни отбирать у кого-то его свободу.

14. Что такое интерпретация?

Феноменология следует девизу Э. Гуссерля: «К самим вещам!» и герменевтике Хайдеггера. Это означает, что тот, кто смотрит феноменологически, описывает то, «что само себя показывает, и в тех границах, в каких оно себя показывает», в соответствии с Хайдеггером (1967, § 7, также см. *Vetter, 2007b*). Эта задача, как уже было описано выше, требует *Eroschè*, а именно отказа от добавления любой иной информации. Ассоциации, фантазии, теоретические знания и т.д. в этой строгой форме феноменологии должны быть вынесены за скобки.

И все же это вынесенное за скобки другое знание может быть полезным для понимания воспринятого и, вероятно, даже помочь раскрыть важные взаимосвязи. Поэтому на более поздних стади-

ях процесса понимания эти знания могут быть вполне уместны, а также необходимы. Тогда мы приходим к интерпретативной или объясняющей стадии беседы. Это уже другая форма освещения воспринятого.

Что же является специфическим в *интерпретации*? И чем она в нашем понимании отличается от чистой феноменологии? Интерпретация представляет собой креативное обхождение с тем, что задано, как это, например, происходит с толкованием символа или с интерпретацией стихотворения. Ростки содержаний, появившиеся в высказывании, продолжают развиваться благодаря добавлению фантазий, мыслей, ассоциаций или знаний.

Интерпретации используют *творческое свободное пространство* и представляют собой некое подобие диалога с произведением, в которое добавляется что-то Собственное. Интерпретация — это осуществление перевода заданного на другой язык⁴, при этом речь идет о том, чтобы обнаруживать *соответствия с другим знанием* и толковать содержания на основании другого знания (например, теории), высвечивая это соответствие.

Точно так же не является феноменологическим подходом, если мы «переспрашиваем». Тогда мы не принимаем то, «как кто-то себя подает», и то, в каких границах он себя подает. Если мы переспрашиваем, то мы не принимаем сказанное таким, каким оно подразумевается. Мы не верим высказыванию (например, пациента), а что-то за этим предполагаем (вероятно, бессознательное). Такое переспрашивание вполне может быть оправдано, но оно выходит за рамки феноменологии — потому что она хочет видеть то, что показывается, и при этом не быть ни оппозиционной, ни проверяющей. Ее базовая установка — принятие — и она старается увидеть содержание, каким оно являет себя, не допуская высказываний с какими-либо подозрениями и не подвергая сомнению их ценность.

Таким образом, мы видим принципиальное *различие* между феноменологической и интерпретативной установкой. В интерпретативном подходе, который преобладает в психоанализе, имеется позиция в отношении говорящего: «Ты говоришь что-то, но сам не знаешь, что ты говоришь». Высказывание рассматривается только в свете теории. В феноменологическом подходе к высказыванию подходят по-другому: «Ты что-то выражаешь, и я хочу это

⁴ От *итал.* *interpretare* — переводить.

понять, и у меня самого в этой связи нет знания». При этом следует заметить, что интерпретативный подход несет в себе больше интеллектуальной привлекательности, чем феноменологический, который более непритязателен.

Интерпретация имеет особенно большое значение в искусстве. Потому что искусство должно вновь и вновь быть понято заново, произведение прочитывается снова каждым поколением, и это прочтение отражает свое время. Искусство должно возвращать нас к нам самим и подводить нас к нам самим. Поэтому оно должно интерпретироваться из нас самих, должно служить как бы проективным тестом и стимулировать собственную креативность. Также и в психотерапии этот шаг после познания сущности может быть важным для обхождения с ядром проблемы, если, например, добавить теоретические знания, чтобы увидеть пациента в более широком контексте. Интерпретация может также иметь значение в том случае, если, действуя феноменологически, не удастся продвинуться, она может тогда инициировать диалог, благодаря которому снова станет видимым то, что само себя показывает не слишком ясно. Это мы делаем, если, например, пациент говорит что-то, что мы не понимаем. Если ему предложить интерпретацию или сказать, как другой человек в подобной ситуации себя обычно чувствует, то он может занять позицию и лучше себя показать. И все же в интерпретации существует опасность отчуждения, потому что пациент может просто перенять «авторитетное» заключение психотерапевта.

15. Заключение

Феноменология может выйти за пределы своего назначения инструмента для психотерапевтической работы и стать стилем жизни. Это очень тонко и очень персонально выразил недавно скончавшийся психотерапевт Михаэль Махони (Michael Mahoney) (2000, 198). Он описывает, как эта спокойная и уважительная установка воздействует на собственную жизнь — это эффект, который имеет значение для качества персональной жизни:

«Я доверяю моей интуиции и интуиции моих клиентов значительно больше, чем раньше. Я теперь чувствую гораздо меньше дискомфорта, если не могу понять, почему что-то происходит так, как происходит, я стал эмоциональнее, теплее и заботливее (или хотя бы стараюсь быть таким). Я веду с людьми разговор от сердца

к сердцу так часто, как только могу, и подталкиваю моих клиентов делать то же самое. Я чувствую огромную благодарность за право участвовать в их жизнях, и я радуюсь своей работе сейчас больше, чем когда-либо. Если моя жизнь останется прежней, такой, какой была в последние 30 лет, то я продолжу свои исследования и готов к открытиям, о которых пока не имею никакого представления. Я очень настроен на открытия».

Перевод с немецкого: О.М. Ларченко

Научная редакция: С.В. Кривцова

Литература

Fellmann F. Phänomenologie. Hamburg: Junius, 2006.

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. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Neuausgabe. Bern: Huber, 1984.

Heidegger M. Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 1967, 11.

Heidegger M. Die Grundprobleme der Phänomenologie, GA Bd 24, Frankfurt/M: Klostermann, 1975.

Heidegger M. Gesamtausgabe, Bd. 13. Frankfurt: Klostermann, 2002, 2.

Husserl E. Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch. Haag: Husserliana III, 1950.

Kümmel F. Zum Verhältnis von phänomenologischer Anthropologie und empirischer Erfahrungswissenschaft vom Menschen bei Stephan Strasser: Anthropologie und Erziehungswissenschaft. Zu zwei Schriften von Stephan Strasser. In: *Zeitschrift für Pädagogik*, 1967, Jg. 13, Heft 4, 381–394.

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

- Längle A. (Hrsg.). Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas, 2000.
- Lleras F. Phänomenologische Haltung. In: Stumm G., Pritz A. (Hrsg.). Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 2000, 513f.
- Mahoney M. J. Reflections on persons and patterns in my intellectual development. In Goldfried M. R. (Hrsg.). How therapists change: Personal and professional reflections Washington DC: American Psychological Association, 2000, 183–200.
- Schaeffler R. Erfahrung als Dialog mit der Wirklichkeit. Freiburg: Alber, 1995.
- Scheler M. Liebe und Erkenntnis. Bern: Francke, 1970, 5–28.
- Scheler M. Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. Bern: Francke, 1980, 6.
- Sepp H-R. Epoché. In: Vetter H. (Hrsg.). Wörterbuch der phänomenologischen Begriffe. Hamburg: Meiner, 2004, 145–151.
- Strasser S. Phänomenologie und Erfahrungswissenschaft vom Menschen. Berlin: de Gruyter, 1964.
- Vetter H. Philosophische Hermeneutik. Frankfurt: Lang, 2007a.
- Vetter H. Was ist Phänomenologie? In: *Existenzanalyse*, 2007b, 24, 2, 4–10.

А.С. Баранников
Д.А. Баранникова

СОВРЕМЕННЫЙ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КАК СУЩЕСТВЕННОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ВОСПИТАНИЯ

В работе обсуждается активное использование различных парадигм практической психологии и психотерапии в педагогической практике. Рассматриваются критерии, позволяющие использовать ту или иную концепцию для решения задач воспитания. Дана характеристика современного экзистенциального анализа с точки зрения соответствия этим критериям. Проводится его сравнение с отечественной педагогикой в определении целей и средств воспитания. Формулируются задачи развития направления как дополнения к существующей теории и практике воспитания.

Ключевые слова: экзистенциальный анализ, воспитание, развитие личности.

Психотерапия, практическая психология и педагогика исторически всегда были тесно связаны. Они участвовали в формировании теоретически-методологических оснований обучения и воспитания. И сегодня одной из особенностей современного этапа развития российской педагогической психологии является активное использование педагогами и психологами теоретических положений и методов, заимствованных у различных направлений современной практической психологии и психотерапии. Методы психокоррекционного и психотерапевтического воздействия на личность все чаще используются при решении задач обучения и воспитания. Растущее влияние на развитие практической психологии в России оказывает сегодня когнитивно-поведенческая психотерапия, гештальт-психотерапия, гуманистическая психотерапия, психоанализ, системная психотерапия, психотерапия творческим самовыражением, экзистенциальная психотерапия и другие парадигмы. Они развиваются в России усилиями практических психологов, педагогов и врачей-психиатров. Примене-

ние этих направлений в педагогике носит характер практической эклектики. Оно опережает осмысление их теоретических и методологических оснований в соотношении с традиционными для отечественной педагогической психологии представлениями о личности, о психологии развития, о целях, задачах и средствах воспитания. Противоречие между практическим интегрированием этих направлений в российскую педагогику и недостаточным их теоретическим осмыслением и обусловило необходимость рассмотрения современного экзистенциального анализа А. Лэнгле (ЭА), получающего все большее развитие в России в качестве теоретической и методологической основы воспитания. Для достижения этой цели нам хотелось бы попытаться решить несколько задач:

- 1) рассмотреть критерии, позволяющие оценить возможности использования психолого-коррекционного или психотерапевтического направления для решения задач воспитания;
- 2) оценить современный ЭА с точки зрения соответствия этим критериям;
- 3) сравнить представления современного ЭА и отечественной педагогической психологии о теоретических основаниях, целях и средствах воспитания.

При рассмотрении критериев, позволяющих использовать то или иное направление психотерапии в воспитании, мы, конечно же, основываемся на концепции воспитания, принятой в отечественной педагогике и сформированной в работах К.Д. Ушинского, П. Ф. Каптерева, А. Ф. Лазурского, Л. С. Выготского, П. П. Блонского и многих других выдающихся педагогов и ученых, заложивших основы фундаментальной и прикладной педагогической психологии в нашей стране.

Итак, если в обучении речь идет о получении знаний, умений, навыков, то воспитание понимается отечественными педагогами и психологами как формирование личности с ее духовно-нравственными качествами, позволяющими выстраивать отношения с окружающим миром, обществом. Такое определение заставляет нас в качестве важнейшего критерия, свидетельствующего о релевантности психотерапевтической парадигмы задачам воспитания, определить ее направленность на работу с духовно-нравственной и духовно-ценностной сферой человека. Наряду с этим критерием

мы можем выделить и другие, определяющие потенциал использования психотерапевтической парадигмы в воспитании.

К их числу может быть отнесена степень теоретической разработанности той или иной концепции психотерапии. Важность этого критерия обусловлена комплексной природой человеческой психики и самого процесса личностного созревания. Эта комплексность должна находить отражение и в картине человека той или иной психотерапевтической парадигмы, в ее теоретических основаниях и в тех ответах, которые она дает на многочисленные вопросы развития.

Необходимым критерием, позволяющим использовать психотерапевтическую парадигму в воспитании, является также наличие подробно разработанной теории развития.

Следующим критерием мы считаем широту применения той или иной концепции психотерапии. Под ней мы понимаем разнообразие задач, которые могут быть решены с ее помощью. Эти задачи могут быть связаны как с различными возрастными этапами, так и с различными содержаниями переживаний. Они могут относиться не только к психологическому, но и к клиническому уровню проблем.

Существенной, с нашей точки зрения, характеристикой психотерапевтической парадигмы, позволяющей использовать ее в воспитании, является методическая дифференцированность и разработанность. Эта характеристика делает концепцию наиболее действенной при решении различных педагогических задач.

Важную роль играет также общественное и профессиональное признание направления, поскольку авторитет определяет и степень доверия, которое общество может оказать той или иной школе в решении задач воспитания.

Немаловажную, с нашей точки зрения, роль для определения целесообразности использования той или иной концепции в воспитании играет подтверждение ее эффективности не только для решения узких специальных задач, но и для решения долгосрочных задач личностного созревания. Такой опыт позволяет рекомендовать какую-либо систему знаний к широкому практическому использованию в педагогике.

Важным для использования в воспитании является также наличие специальных методических подходов и техник, использу-

щихся в работе с детьми. Этот критерий является необходимым для широкого использования подхода в педагогике с учетом специфики различных возрастных групп.

Перечисленные критерии наверняка не составляют полного перечня. Тем не менее они охватывают основные характеристики, которые нам кажутся существенными в определении возможности использования того или иного психолого-коррекционного или психотерапевтического направления для решения задач воспитания.

Современный ЭА теоретически, организационно и методологически окончательно сформировался в 90-е годы XX века. Как теория, как система образования, как международное сообщество это направление практической психологии и психотерапии продолжает и развивает антропологические и методологические достижения В. Франкла. Оно возникло на стадии высокой степени доработки других современных направлений практической психологии и психотерапии. Развитие теории и методологии происходит с учетом достижений других парадигм. В то же время происходит отграничение по принципиальным позициям с другими направлениями, в том числе внутри экзистенциального. Вклад А. Лэнгле в создание самодостаточной концепции, по нашему мнению, столь велик, что мы используем в настоящей работе термин «современный экзистенциальный анализ А. Лэнгле» (ЭА). Итак, попытаемся охарактеризовать ЭА по перечисленным выше критериям.

Общеизвестно, что основной областью интереса всего экзистенциального направления в психологии и психотерапии является духовная сфера человека. Именно в этом человеческом измерении осуществляется активность, благодаря которой происходит нахождение внутреннего согласия и формируются ответственные отношения с собой и окружающим миром.

ЭА представляет собой направление психотерапии, в котором огромное значение придается антропологическим представлениям. Эта традиция коренится еще в философском этапе развития, давшем начало онтологическим и антропологическим росткам экзистенциальной психологии и психотерапии. Сегодня ЭА имеет огромную теоретическую основу, включающую в себя теорию фундаментальных мотиваций, теорию чувств, теорию копинговых

реакций, оригинальную и наиболее подробную в содержательном плане теорию агрессии, теорию болезни, концепцию консультирования и психотерапии, представления о возрастных аспектах развития. Это направление является одним из наиболее разработанных в теоретическом отношении.

Хорошая теоретическая проработанность делает возможным и решение разнообразных задач, связанных с возрастной психологией, семейными отношениями, профессиональным самоопределением, личностным ростом, с решением клинических проблем. Существенным является и то, что психотерапия значительно раздвигает возможности педагогической работы, распространяя ее на различные возрастные периоды. Она является своеобразной педагогией для взрослых.

ЭА представляет собой и наиболее подробное прикладное переложение экзистенциальной философии. Этот этап его развития по праву может быть назван методическим. Если В. Франкл описывал лишь методы парадоксальной интенции и дерефлексии, то у А. Лэнгле уже описывается более десяти методов и различные техники, позволяющие прорабатывать огромное количество проблем. Все они глубоко антропологически обоснованы. Дифференцированы показания и подробно описано их использование в норме и при патологии.

Само направление конституировано как международная ассоциация (GLE-international), которая является самым многочисленным международным объединением экзистенциальных психологов и психотерапевтов. Это объединение является ассоциированным членом других международных психотерапевтических сообществ (International Federation of Psychotherapy и др.). Оно оказывает влияние на развитие мировой психотерапии. Наибольшее распространение оно получило в Австрии, Германии, Чехии, Румынии, Швейцарии, в Латинской Америке. Начало распространяться в Канаде и России.

Опыт образовательной работы, проводимой с 1982 года, практические наблюдения самого А. Лэнгле и его многочисленных учеников представляют постоянные подтверждения теоретико-антропологического обоснования и методологии, которые, тем не менее, находятся в постоянном развитии. Сегодня мы можем говорить об эффективности направления не только в решении

психологических проблем, но и при грубой трудноизлечимой патологии, к которой можно отнести шизофрению, психозы, пограничное личностное расстройство, нарциссизм, параноидное расстройство личности. Психотерапия этих форм патологии подробно разработана А. Лэнгле.

Говоря о перспективах использования методологии ЭА в работе с детьми, мы считаем важным сочетание рефлексивных и нерефлексивных аспектов персонального взаимодействия с детьми, имеющими в силу возрастных особенностей различные уровни сформированности переживания. Необходимым условием воспитания является также сочетание актуализирующих и регламентирующе-конфронтационных аспектов взаимодействия с ребенком. В этом смысле ЭА является более конфронтующим, чем гуманистическая психология и более близким к традиции отечественной педагогики. Именно баланс рефлексивных и нерефлексивных, актуализирующих и регламентирующе-конфронтационных аспектов взаимодействия с ребенком составляет содержательную и методологическую возрастную специфику использования ЭА в воспитании. Исследования такого рода проводятся членами профессионального сообщества в различных европейских странах и начинаются также в России.

Приведенные нами данные свидетельствуют о том, что ЭА может рассматриваться не только как оснащение практического психолога, но и как существенная помощь педагогам, социальным работникам, всем, кто прямо или косвенно занимается задачами воспитания.

Попытаемся также сравнить теоретические основания, представления о цели и средствах воспитания с позиций отечественной педагогики и ЭА. Общим для сравниваемых направлений является признание того, что основой обучения и воспитания является приобретение опыта. Однако представления о характере этого опыта и способах его получения существенно отличаются.

Отечественная педагогика и экзистенциальный анализ развивались в рамках различных герменевтических подходов. Отечественная традиция — это естественно-научный объяснительный подход. Экзистенциальный анализ использует феноменологический, понимающий подход. При естественно-научном подходе необходим научно-познавательный инструмент. В феноменологическом —

другой человек как носитель субъективного персонального переживания. Эти различия были предпосылкой для различий в теории и методологии.

Представление отечественной педагогики об обучении как развитии познавательных способностей, процессов формирования знаний, умений, навыков может иметь аналогию с вопросом: «Что должны уметь делать дети?» Релевантными этой задаче в теоретическом отношении оказывается поведенческий подход и теория деятельности, в самом названии которой делается акцент на действии. С точки зрения отечественной психологии деятельность является наиболее комплексной формой активности, развитие которой и обеспечивает решение задач обучения и воспитания.

В ЭА наиболее комплексной формой духовно-психической активности, находящейся в центре внимания, является переживание, приводящее человека к внутреннему согласию и утверждению жизни, а также рассмотрение блокад переживания (затрудняющих или делающих невозможными обоснованные действия) и нахождение способов обхождения с ними. Таким образом, главным вопросом воспитания с позиций ЭА является обоснование действия и получение ответа на ресурсно-ориентированный экзистенциальный вопрос: «Почему дети должны все это делать?»

Целью воспитания в отечественной педагогике является формирование личности, отношения к миру, обществу, полезных качеств, необходимых для жизни в обществе. Главным механизмом развития является интериоризация.

В ЭА подходе к воспитанию выражен антропоцентрический акцент. Его **целью** является развитие уже имеющихся задатков, понимаемое как «**помощь личности в формировании свободного восприятия (духовно и эмоционально), в создании аутентичных установок и ответственных отношений с окружающим миром на основании ответственности перед самим собой**» (А. Лэнгле). Эти качества духовной личности могут быть определены как **персональность**. Она выявляется в субъективном переживании собственной духовной сущности и духовной сущности другого человека, возникающем в отношениях.

Цели ЭА и педагогики очень похожи. Однако в ЭА мы наблюдаем большую степень независимости от социального устройства,

от задач, стоящих перед обществом. Целью ЭА в воспитании является, прежде всего, формирование автономной личности, меньше ориентированной на эталон, чем на свои духовные способности. Предъявление эталона необходимо для созревания автономного процесса свободного переживания. Поэтому важнее задать вопрос, чем дать готовый ответ. С помощью вопросов реализуется **диалогическая природа воспитания в ЭА.**

ЭА также не является назидательным, морализующим. Он лишь указывает на последствия плохого обхождения с собой и другими людьми, больше ориентирован на процесс принятия решения, чем на результат. Сегодня в ЭА менее выражено противопоставление духовности с импульсами и влечениями. Они рассматриваются в рамках индивидуальной феноменологии в большей степени единства, чем несколько десятилетий назад.

Среди средств и методов воспитания отечественная педагогика использует научение, комплексные формы воздействия, личный пример воспитателя, прямые и косвенные, осознанные и неосознанные, эмоциональные, когнитивные, поведенческие влияния на ребенка и др. Главным средством воспитания в ЭА является **персональность воспитателя и персональный диалог (Встреча)**. Этот **содержательный** принцип является объединяющим для различных возрастных групп, для вербальных и викарных форм воспитания. Он присутствует не только в актуализирующих, но и в регламентирующе-конфронтационных способах взаимодействия воспитателя и воспитуемого. Речь идет не о конфронтации ради конфронтации и не ограничении ради ограничения, а о конфронтации и ограничении, в которых содержится персональная позиция воспитателя. Предпочтение отдается феноменологическому анализу ситуаций, а не использованию готовых рекомендаций в «типичных случаях».

Возрастная периодизация в ЭА отражает не столько ведущую деятельность (как в отечественной педагогической психологии), сколько ступени созревания переживания.

Как известно, взгляд на динамику персонального развития в ЭА тесно связан с антропологическими представлениями о структурной и процессуальной основе переживания. Основу этих представлений сегодня составляет концепция 4-х фундаментальных мотиваций экзистенции. Она разработана А. Лэнгле, признана

GLE-international и широким кругом профессионалов в европейских странах. В соответствии с этими представлениями, в возрасте до 7 лет происходит преимущественное формирование духовных форм активности, соответствующих 1-й фундаментальной мотивации, в виде стремления к защите (безопасности), пространству, опоре. От 7 до 13–15 лет развивается способность к отношениям, переживанию близости, к чувственному взаимодействию с Миром. С 14 до 21 года реализуется стремление к уважению, справедливости, признанию ценности, отграничению Собственного. Одновременно динамика персонального развития выходит за традиционно рассматриваемые рамки развития психических структур. Она распространяется на весь отрезок жизни человека. До 15–20 лет создается жизненное пространство, до 30–35 лет формируется система отношений, до 45–50 создаются углубленные отношения с собой, после 50 завершается формирование способности к смыслообразованию.

Персональность воспитателя в ЭА настолько важна, что мы можем сегодня говорить о **проблеме персональной депривации** (наряду с сенсорной, двигательной, эмоциональной, психосоциальной и др.) как об одной из основных проблем воспитания. В самом широком смысле: **персональная депривация — это лишение или ограничение возможностей персональной Встречи**, которое может привести как к несформированности структурно-процессуальных характеристик переживания, так и к более широким антропологическим последствиям в рамках здоровья или болезни. Широта этих последствий обусловлена важной ролью духовного измерения в обеспечении телесно-психической целостности, а также в организации поведения и взаимодействия с социумом.

В более узком смысле: для педагогики и психологии развития важны последствия персональной депривации в виде нарушений формирования духовно-психической сферы ребенка, затрудняющих доступ к духовному ядру личности и препятствующих установлению свободных и ответственных отношений с собой и окружающим миром.

Привязываясь к периодике духовного развития, мы можем видеть, что в различные периоды жизни возникает необходимость и, одновременно, избирательная чувствительность к получению и недополучению различных форм духовно-персональной актив-

ности во внешнем диалогическом пространстве. Их дефицит приводит к **персональной депривации** и неразвитости структур Я. Основываясь на этих представлениях, мы можем говорить сегодня о **психологии персонально депривированного ребенка** и о **психологии персонально депривированного взрослого**.

Как известно из теории чувств ЭА, не все чувства насыщают и удовлетворяют потребность ребенка. Чувства, наполненные психодинамикой, лишь отдаляют его от собственной сущности. Поэтому представления о проблеме эмоциональной депривации и ее роли в педагогике могут быть уточнены с точки зрения этой теории.

Говоря о средствах воспитания в ЭА, мы можем отметить, что его содержательная направленность должна определять работу общепринятых институтов воспитания (семья, школа). Оперантное обусловливание, принятое в обучении и воспитании, не должно приводить к игнорированию переживания и приводить к его подмене автоматическими навыками. В связи с этим наказание является лишь крайней мерой, которая должна приносить определенный опыт понимания.

Самопознание, консультирование и психотерапия в ЭА являются главными условиями, в которых может происходить развитие личности. Эти варианты взаимодействия отличаются по характеру общения, по его форме, по переживанию участников, по целям, по различным рамочным характеристикам. В настоящее время требуется более детальное исследование форм ЭА самопознания, проводимых в различных возрастных группах детей и подростков.

Однако развитие личности происходит и в результате освоения достижений культуры, общения с природой, восприятия средств массовой информации, в результате нахождения в высокоразвитом персональном коллективе (что бывает достаточно редко на практике).

Как мы уже отмечали ранее, важную роль в воспитании **персональности ребенка** играет **персональность взрослого**. Взрослый человек, оказывающий воспитательное воздействие, должен транслировать ребенку важные экзистенциальные фундаментальные метасодержания: базальное доверие, фундаментальную ценность жизни, право быть собой, онтологический смысл. Это особенно

важно в нерефлексивном взаимодействии, объем которого достаточно велик с детьми дошкольного возраста. Происходить это может только при высокой степени проработанности взрослого.

Последствия неперсонального, ограниченного взаимодействия с ребенком могут быть трагическими. Несмотря на то что ребенок несет в себе персональность и возможность ее большего раскрытия, он является чрезвычайно ранимым из-за недостаточной дифференцировки структурных и динамических характеристик переживания. С этим связан тот факт, что детские травмы создают большие проблемы в воспитании, и методы психотерапии позволяют завершать воспитание уже у взрослых. Переживание взрослого создает интенции (как рельсы), которые могут развиваться в переживании ребенка. Благодаря этим интенциям становятся более доступны **персональные интенциональные содержания**.

Неперсональность, духовная неразвитость взрослого может стать решающим фактором дисгармоничного и патологического развития личности. Одновременно высокий уровень духовного развития родителей является важным фактором компенсации.

Методология проведения развивающих групп самопознания со взрослыми достаточно хорошо разработана. **Персональное развитие взрослых с позиций ЭА может рассматриваться сегодня как важная социальная задача воспитания.**

Таким образом, проведенное нами исследование позволяет получить представление о перспективах использования ЭА в воспитательных целях. На основании приведенных данных мы можем сделать некоторые выводы:

1. Современный ЭА А. Лэнгле представляет собой перспективную концепцию психотерапии для использования ее в решении задач воспитания в нашей стране.

2. Теоретические и практические аспекты применения ЭА в воспитании требуют дальнейшего исследования.

3. Среди наименее разработанных вопросов, требующих дальнейшего изучения и развития, можно выделить следующие:

а) углубление знаний и более полное формирование экзистенциально-аналитической теории развития;

б) разработка специальных методов и техник работы с детьми в связи с различными вопросами в различные возрастные периоды;

в) распространение теоретических знаний и практических навыков ЭА среди педагогов, психологов и социальных работников, занимающихся вопросами воспитания;

г) развитие различных форм работы с родителями, способствующих развитию у них персональных духовных способностей;

д) популяризация теоретических и практических возможностей современного ЭА в решении задач воспитания.

В настоящее время, в связи с наличием ряда неразработанных вопросов, ЭА пока еще не является совершенной и полной концепцией детского воспитания. Он более разработан в теоретическом и практическом аспектах для воспитания взрослых. В то же время мы можем его рассматривать как дополнение к педагогике и теории воспитания. Также в свое время В. Франкл рассматривал свою логотерапию как дополнение к психотерапии.

Терапевтическая сессия А. Лэнгле

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ (ПЭА) НА ПРАКТИКЕ

Перевод осуществлен с видеозаписи демонстрации терапевтической работы профессора А. Лэнгле с одним из участников экзистенциально-аналитической образовательной программы. Демонстрация проводилась в Канадском исследовательском институте духовности и лечения в Ванкувере 18 октября 2007 года после доклада А. Лэнгле «Экзистенциальный анализ в действии: феноменологическая встреча и психотерапия»¹.

Терапевт: Очень рад представить вам Броуза. Не правда ли, он по-настоящему отважный человек. Я хочу, чтобы вы вместе со мной поприветствовали его аплодисментами. Спасибо, спасибо. Я уже знаю тебя какое-то время².

Броуз: Думаю, на сегодняшний день около трех лет.

Т.: Но я буду сейчас вести себя так, как будто бы я тебя не знаю. Хорошо? Я не знаю ничего, потому что я — феноменолог.

Б.: Да, да, да.

Т.: И что бы ни было для тебя важным, ты можешь об этом говорить.

Не хотел бы ты рассказать нам немного о себе? Или ты — просто Броуз, и этого достаточно?..

Б.: Я Броуз, я из Рейнфорда, Онтарио, но сейчас работаю в Ванкувер-Айленде семейным терапевтом.

Т.: Ага.

Б.: И я воспринимаю эту ситуацию как возможность поговорить с тобой о том, что преследовало меня большую часть моей жизни. Для меня это очень важная возможность.

Т.: Да. У тебя есть какие-нибудь ожидания по поводу этого разговора или по поводу того, что должно происходить?

Б.: Ожидания?

¹ Видеозапись можно увидеть на сайте Института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии (ИЭАПП). <http://www.existentialanalysis.ru>. — Прим. науч. ред. (здесь и далее в статье).

² Представляя Броуза, А. Лэнгле говорит о том, что они знакомы, так как Броуз является участником его учебной группы в Ванкувере.

Т.: Да, ожидания. Или ты хочешь просто поговорить об этом?

Б.: Полагаю, на данный момент хорошо было бы просто поговорить. Я всегда открыт для нового понимания, чтобы благодаря этому учиться лучше принимать жизненно важные решения. И сейчас хорошо было бы просто поговорить.

Т.: Спасибо за твою открытость.

Б.: Пожалуйста.

Т.: Что-то может произойти сейчас благодаря нашему диалогу. Итак, мы можем начать?

Б.: Да, конечно.

Т.: Можем... Ты уже сказал что-то очень важное. Ты сказал, что хотел бы поговорить, воспользоваться этой возможностью — поговорить. Ты воспринимаешь это как возможность.

Б.: Да.

Т.: Поговорить о чем-то, что беспокоило тебя большую часть твоей жизни.

Б.: Я бы сказал, сколько я себя помню.

Т.: Сколько ты себя помнишь. Это очень давняя проблема... она остается и по сей день.

Б.: Да...

Т.: Я не хочу, чтобы это заставило тебя ужаснуться, но...

Б.: Да, эта проблема намного старше, чем большинство здесь присутствующих...

Т.: Хорошо. Давай попытаемся понять и увидеть, что это такое. Можешь ли ты дать нам или мне какую-то информацию³? И при этом важно, что, когда мы разговариваем, для меня на первом месте ты как Person. И что бы ни случилось, мы не пойдем туда, куда нас не зовут, необязательно говорить обо всем. Если не уместно обсуждать что-то в присутствии других людей, мы прервемся. Ты в любой момент можешь остановиться, ты решаешь — сказать что-то или оставить это при себе.

Б.: Спасибо.

Т.: Твоя конфиденциальность и твоя защита на первом месте.

Б.: Да.

Т.: Может, ты что-то переживал в течение года и считаешь возможным поделиться этим с нами, потому что это так по-челове-

чески или это известно многим другим людям, или это нормально для тебя, — что-то, что ты можешь просто показать, поделиться. Для меня это было бы прекрасно.

Б.: Я думаю, как бы это сказать, это что-то, о чем я часто думаю... Есть что-то, что дает повод для размышлений, и я понимаю, что в этом надо разобраться. И потом что-то случается, как этим утром: кто-то задает вопрос, и предмет вопроса специфический — о признании. **Знаком ли вам опыт признания со стороны других людей? Чувствовали ли вы когда-нибудь, что вас признают? Что вы чувствуете, когда получаете признание? Были ли значимые люди в вашей жизни, от которых вы не чувствовали признания или не видели, что вас признают⁴?** И пока ты говорил, я начал погружаться очень глубоко внутрь себя, в прошлое, и я увидел маленького-маленького мальчика, постоянно чувствующего себя больным, отделенного от всего и абсолютно уверенного в том, что он не может быть признан. Я был усыновлен. Жил в доме, где никак не демонстрировалась, не выказывалась любовь и где, как выяснилось позже, на самом деле и не было любви. На основе опыта жизни с моей мамой-бухгалтером, с приемной мамой-бухгалтером, я обнаружил: то, что я на определенном уровне, на уровне первоначальной заботы, усвоил, будучи ребенком, было очень «правильным», сухим, наверное, потому что она работала в бухгалтерии. Почему она должна была любить меня, дитя чужой любви? Это та вещь, которая, как я полагаю, давно во мне резонирует. И на многие годы она повлияла на мою способность вступать в отношения с этим миром.

Т.: Да, это очень глубокий опыт, очень глубокое познание в твоей жизни. И очень болезненный опыт. Это было больно?

Б.: Это любопытно... Да-да... каким-то странным образом, я думаю... знаешь, как собака идет с вот такой головой (*наклоняет голову*) за окликом человека. Это не имело для меня смысла. Я не мог понять.

Т.: О-о-о...

Б.: Я был ребенком, который приходил домой с лучшими отметками в школе, я учился в лучшей школе Витни, и этого никогда не было достаточно, не казалось важным моей матери. Ко-

3 Предварительный этап персонального экзистенциального анализа (ПЭА-0) — получение информации. Клиент описывает ситуацию, в которой возникает проблема.

4 Пациент упоминает вопросы самопознания, которые обсуждались в этот день в учебной группе, участником которой он является.

нечно, оглядываясь назад, осуществляя своего рода взрослую ретроспекцию, я могу вернуться в прошлое и увидеть, что можно было бы получать признание от моего отца, но я был слишком занят, пытаюсь найти его у матери. И думаю, это такое глубокое, определяющее все остальное, чувство — «не быть признанным». Это больше, чем вопрос, получил я признание или нет. Правильнее будет сказать, стал ли я преемником, стал ли любимым. Этот вопрос очень сильно повлиял на то, как я проводил свою жизнь в течение многих лет, потому что я прожил 17–18 лет в глубокой зависимости, и это захватило большую часть моей жизни и многие жизни вокруг меня.

Т.: Слушая рассказ о твоём насущном опыте, я замечаю, что основное, на чем делается акцент: ты не получил любви от своей матери. Ты мог получить любовь отца, но ты искал любви матери. Ты поднимал глаза и ждал этой любви, но не находил ее. И это было действительно очень большим потрясением в твоей жизни на протяжении многих лет. И если это так, то может помочь более детальное рассмотрение твоих отношений с матерью.

Б.: Абсолютно верно.

Т.: У тебя есть другие идеи, что-то еще, что может оказаться важным? Я понял так, что все сосредоточено на твоих отношениях с матерью.

Б.: Именно так. Во многом, я думаю, это было потому, что... В моей маме было много того, за что я ее очень уважаю: она пережила Великую депрессию, выжила в годы Второй мировой войны, она в течение года работала медсестрой, перенесла рак... она была очень требовательна ко мне — просто много такого, что я ценю в ней, она была очень, очень мужественной. И в то же время я обесцениваю своего папу. Он не работал, был человеком со слабостями, насмешник, шутник, совсем не глубокомысленный. Что касается моей мамы, всегда мне казалось, что она была тем человеком, от которого мне хотелось получить одобрение и признание. Но в действительности я их не получал. И как я вижу, глядя на всю мою жизнь, я потом начал компенсировать его отсутствие, и это была негативная, малопродуктивная компенсация — я делал это не только посредством зависимости⁵, но и за счет своего достатка — старался привлечь кого-то, чтобы был хоть кто-нибудь, кто любит меня, что-

бы я видел, как это. И если они не могли дать мне этого, я давал им отставку. Я как будто бы увольнял их за провал. Вот так.

Т.: Очевидно, что тебя заботил опыт бытия любимым, этот дефицит, который ты испытал в отношениях с матерью, этот первый опыт бытия любимым твоей матерью... ты искал это в других людях. В твоём описании меня впечатлило то различие, которое ты проводишь между отцом и матерью: ты не слишком высоко оцениваешь отца, но очень высоко оцениваешь мать. Таким образом, любовь матери тебе важнее любви отца.

Б.: Да.

Т.: Это из-за разницы в оценке отца и матери или из-за чего другого? Я просто спрашиваю, почему ты получал достаточно любви, которую не принимал, и искал другой, которой не находил? Почему так получилось?

Б.: Некоторые сказали бы, что это обычное дело. Это из-за моего сложного характера, такая манера поведения.

Т.: Что-то характерное для тебя?

Б.: Видимо так. Это непростая манера...

Т.: Непростая манера.

Б.: Непростая манера, да.

Т.: Это также может быть следствием раннего опыта. Ты в этом не уверен. Может быть так. И в то же время на это можно смотреть открыто. Может быть и по-другому. Ты искал любви матери. Почему это было так важно для тебя, важнее любви отца?

Б.: Потому что я провел с ней намного больше времени. Не знаю, мне нужно время, чтобы подумать об этом в таком ключе. Во-первых, ну, может быть, потому что она была так больна и могла умереть в любой момент. Я думаю (я просто ищу объяснение), я ожидал чего-то такого. Этот человек мог уйти в любой момент. Моей биологической матери со мной не было, она ушла. Приемная мать тяжело больна и держит себя на дистанции. Я думаю, ты понимаешь, что я, наверное, просто хотел в буквальном смысле прислониться к кому-то голову, найти для нее какое-то место и чувствовать, что все в порядке. И это всегда, всегда было сильно во мне.

Т.: Гм. Здесь не только то, что ты больше уважал свою мать, здесь еще и ее присутствие. Ты проводил с ней много времени. Опасность потерять ее опять, во второй раз потерять мать, ведь она была так больна, что могла уйти, покинуть тебя... умереть.

⁵ Имеется в виду зависимость от наркотиков, об этом будет идти речь дальше.

Б.: Да, она могла умереть.

Т.: Могла умереть.

Б.: Что-то вроде страшного сна, это был страшный сон.

Т.: Страшный сон.

Б.: На протяжении примерно восьми лет мне снился страшный сон между пятью и, возможно, тринадцатью годами. Я иду домой в Рейнфорде в Онтарио в 1979 году. Я открываю дверь, там мои родители, и я знаю, что это не мои настоящие родители, они выглядят как они, но я знаю, что это не они. Я поднимаюсь по лестнице, зажигаю свет, но свет не появляется, и я знаю, что я в кошмаре. Ужасающая тьма, ощущение чьего-то угрожающего присутствия — этого никогда не происходило в реальности.

Т.: Так, я не совсем понял, ты поднимаешься, ты зажигаешь свет...

Б.: Он не загорается...

Т.: Он не загорается, а потом?

Б.: Потом люди там, внизу, которые выглядят как мои родители, сейчас поднимутся и причинят мне боль.

Т.: И причинят тебе боль?

Б.: И я знал, понимаешь, я знал, я до сих пор помню сон, я знал уже, когда подходил к двери и открывал ее и они были там и улыбались, я знал, что они ненастоящие мои родители.

Т.: Угу. Этот сон, о чем он рассказал тебе, как ты его понял?

Б.: Что я был совсем одинок в этом мире.

Т.: Совсем одинок?

Б.: Да. Все время в опасности.

Т.: Все время в опасности? Что это говорит о твоих родителях?

Б.: Они были фальшивыми, они не были настоящими.

Т.: И что этот сон говорит тебе о тебе самом?

Б.: Я думаю, он каждый раз рассказывал мне, в каком страхе я сейчас. Я должен был позаботиться о себе, потому что отступить некуда.

Т.: И если ты представляешь себе картину, в меньшей степени размышляя об этом, если ты представляешь картину, которую показывает тебе сон: ты приходишь домой, ты видишь людей, которые выглядят как твои родители, ты видишь своих фальшивых родителей — что ты делаешь?

Б.: Я просто поднимаюсь наверх. И я, хотя в основе была надежда, что это они, но я знал, знал в этом сне, что они ненастоящие!

Т.: Это удивительно! Ты имеешь такое глубокое, ясное знание! Ты знаешь даже во сне: они не мои настоящие родители. И это сопровождало тебя даже во снах! И что ты делаешь затем? Ты смотришь на них, зная, что именно ты видишь, или ты знаешь заранее, что ты опять увидишь? И потом, что ты делаешь в твоём сне?

Б.: Я уйду...

Т.: Ты поднимаешься в свою комнату.

Б.: Где я провел много времени...

Т.: Где ты провел много времени...

Б.: Своей жизни, да.

Т.: Итак, ты оставил своих родителей, ты поднимаешься к себе, в свою комнату. И что происходит?

Б.: Я и там не могу быть в безопасности. Дальше происходит то, что... я и раньше просыпался от ночных кошмаров, и всегда была возможность включить свет. Просто в воображении, во сне есть единственная вещь, которая может спасти и которую можно пустить в ход. Это и пугало меня во сне. Не то, что мои поддельные родители поднимутся и сделают мне больно, а то, что свет не включался, потому что свет для меня означал безопасность...

Т.: А что еще? Ты поднимаешься в свою комнату и затем пытаешься зажечь свет, но свет...

Б.: Не включается...

Т.: Не включается.

Б.: И меня охватывает ужас, я и сейчас еще могу его переживать.

Т.: Ужас.

Б.: Ужас. Как и сейчас.

Т.: «Я остаюсь во тьме. Это ужасно. И мои фальшивые родители внизу». И ты чувствуешь этот ужас вплоть до этого мгновения?

Б.: Я могу чувствовать его и сейчас.

Т.: Какое это чувство⁶?

Б.: Физиологически?

Т.: Как бы ты мог описать его?

6 Первый шаг персонального экзистенциального анализа (ПЭА-1) — обнаружение субъективного впечатления.

Б.: (*Напряженно втягивает в себя воздух.*) Я перестал вздыхать минут десять назад... Дыхание сильно затруднено, пережато. Сердцебиение, я сжимаюсь, уменьшаюсь в этом пугающем мире. Когда никого нет, я становлюсь агрессивным.

Т.: Но до того, как ты становишься агрессивным, ты чувствуешь физические процессы: твое сердце, дыхание.

Б.: Верно, верно.

Т.: Это сковывает тебя? Как это? Как ты переживаешь этот ужас?

Б.: Тяжело, иногда я как замерзший, беспомощность, нет свободы, нет. Нет выхода.

Т.: И ты чувствуешь... Если я продолжаю чувствовать это, я становлюсь агрессивным. Мне надо разрушить что-то или...

Б.: Сломать.

Т.: Сломать.

Б.: Сломать.

Т.: Сломать.

Б.: Это то, что я хотел сделать со сном, это то, что я из него вынес.

Т.: Если ты согласишься теперь на это чувство, на это ужасное чувство, возможно ли для тебя оставаться с ним дольше и говорить?

Б.: Вполне.

Т.: Ты можешь удерживать его?

Б.: Если я нечаянно отброшу тебя на третий ряд, это будет означать, что мы зашли слишком далеко.

Т.: Ты знаешь, я не хочу, чтобы мы делали что-то, что может тебя ранить.

Б.: Нет-нет, я в порядке.

Т.: Мы просто пытаемся обнаружить это чувство, впервые быть с этим чувством вместе, вдвоем — я с тобой.

Б.: Хорошо.

Т.: Побить с этим чувством или поработать с ним, или понять его иначе, чем раньше. До этого выходом всегда была агрессия, выходом в действии...

Б.: Да.

Т.: Теперь мы впервые пытаемся понять, что хотело тебе сказать это устрашающее чувство, разрешить себе это чувство. И теперь

мы знаем это чувство, оно означает отсутствие свободы, тяжелое чувство, замораживающее чувство, беспомощность.

Б.: Да.

Т.: Пассивность. Ты чувствуешь себя пассивным в своей беспомощности. Это правильное описание?

Б.: Да, абсолютно.

Т.: Или есть что-то еще?

Б.: Я чувствую себя маленьким.

Т.: Маленьким.

Т.: Сейчас я хотел бы объяснить, что мы делаем...

Б.: Да.

Т.: ...Это было началом персонального экзистенциального анализа. Это было вступлением в первый шаг персонального экзистенциального анализа — феноменологического метода, которому мы будем учиться. Я бы хотел продолжить его и задать тебе следующий вопрос на следующем шаге⁷.

После взгляда на это чувство, если ты остаешься с этим чувством, ужасным чувством, потерей свободы, тяжестью, беспомощностью, какой импульс, какая реакция следует за ним? Что хочется сделать? Ты уже описал агрессивную реакцию, которая является нормальной для тебя реакцией на это чувство. Если ты согласишься на него еще раз, теперь уже спокойно, имея достаточно времени и удерживая это чувство, какой импульс поднимается, что бы это могло быть, что бы тебе хотелось сделать, что тебе ближе всего, как бы тебе хотелось вести себя, реагировать, поступать?

Б.: О, я бы хотел позвать на помощь.

Т.: Позвать на помощь.

Б.: Я бы не хотел быть с этим чувством один на один.

Т.: Тебе бы хотелось, чтобы был кто-то, кто мог бы тебе помочь.

Б.: Да.

Т.: И так как у тебя этого не было, ты все это время был таким агрессивным. Ты снова переживаешь в этом ужасном чувстве свое одиночество, это (*выдыхает*), и для себя самого ты совершенно один в мире.

Б.: Угу.

⁷ Здесь А. Лэнгле, переходя из терапевтической позиции в дидактическую, комментирует происходящее, обращаясь и к Броузу, и к аудитории.

Т.: Я действительно очень тронут этим образом, этим сном, этим переживанием, которое сопровождало тебя на протяжении стольких лет твоей жизни, проявлялось восемь лет в виде сна и продолжалось, открывая для тебя твою экзистенциальную ситуацию. Такое одинокое существование! И с этим страшным чувством тебе бы хотелось кричать о помощи, но ты даже не звал на помощь, потому что знал — никого нет, только фальшивые родители внизу. И если они придут, то причинят боль. И это ужасающее чувство было даже хуже, чем отсутствие настоящих родителей. Оно было хуже. Как ты уже сказал, для тебя было не столь мучительным, что это ненастоящие родители, более мучительным было наличие этого ужасного чувства. Потому что **это ужасное чувство как будто бы указывало тебе на эту болезненную проблему — быть в таком одиночестве**⁸.

Б.: Да. И это одиночество длилось, длилось и длилось. Знаешь, когда на спортивных соревнованиях забивали гол, приносящий победу, все радовались, а я оставался в стороне. Все шли в одну сторону, а я в другую. И я думаю, на основании этого я заключал, что это я не такой как все, я отчужден, а не мои фальшивые родители. Я просто присутствую здесь как наблюдатель. И вообще я в этом мире наблюдатель. Не по своей воле.

Т.: Итак, это — жестокое одиночество, я выразил это именно таким словом. Это и для тебя верно — жестокое одиночество? Мне оно представляется жестоким, безжалостным. Как бы ты сказал?

Б.: Непостижимое.

Т.: Непостижимое одиночество.

Б.: Это просто не имело смысла, я снова и снова кричал. Я просто хотел быть хорошим мальчиком, потому что думал, что если буду им, то все остальное тоже будет хорошо. Жестокое — я не знаю, то ли это слово, просто я не понимаю этого, это не имеет для меня смысла.

Т.: Ты не можешь понять этот мир?

Б.: Нет, не могу.

Т.: Именно это послание ты получил благодаря этому ужасающему чувству — что ты совершенно один?

Б.: Угу.

Т.: Один-одинешенек.

Б.: Угу.

Т.: Всегда и навеки.

Б.: Да.

Т.: Это делает его таким ужасным, это чувство.

Б.: Да, потому что мне казалось, что все вокруг вместе.

Т.: Да. А ты был один?

Б.: Мне казалось, что у всех остальных это было. Казалось, все остальные смеялись, занимались семейными делами, друзья оберегали друг друга и понимали друг друга. Казалось, весь остальной мир защищен тесными связями как веревкой. У всех есть пара, а у меня просто не было пары.

Т.: Ты сказал, что не встречал никакого понимания. Почему так было?

Б.: Почему? Нет, я не знаю почему.

Т.: Ты знал в то время, что был усыновлен?

Б.: Всегда знал. Это была одна из тех вещей, которую приемные родители сообщили мне с самого начала. Не было дня, чтобы я не помнил, я всегда помнил, что я приемный ребенок. Я не знаю обстоятельств усыновления. Конечно, для меня парадоксом было, что приемная мать, когда мне было девятнадцать, дала мне файл с информацией о моей биологической матери. У нее была информация для меня, чтобы меня поставить в известность. Но я велел ей взять его и сжечь, потому что в файле не было того, чего я от нее хотел.

Т.: По-моему, это тоже сложная проблема — с этим опытом, с этими ужасными чувствами, с той информацией, которая в них содержится, феноменологической информацией, о том, что я абсолютно одинок, и отсутствие понимания причин и смысла этого. Твои папа и мама ничего не рассказывали тебе более подробно, чтобы ты мог понять, почему ты так одинок? Есть ли у тебя какие-нибудь мысли, объяснение, какое-либо понимание, почему твои родители кажутся фальшивыми⁹? Ты знал, что они не биологические родители, но...

Б.: Это интересно, потому что мой отец с самого начала был прекрасным рассказчиком. Он рассказывал истории о Глазго (он ездил туда), о том, что он там делал, о Второй мировой

⁹ Здесь начинается второй шаг персонального экзистенциального анализа (ПЭА-2) — терапевт переходит к теме понимания себя.

⁸ Обнаружение феноменологического содержания в ПЭА-1.

войне. И я всегда чувствовал себя так, будто бы просто слушал чью-то историю, но меня это как будто не касалось лично. Нет. Я мог видеть, что это касалось других. Мой дядя, его брат, — это была и его история. Я видел свою мать, сопереживающую рассказу, но я — нет. Это не означает, что рассказ меня не развлекал. Просто, он не был обо мне. Конечно, когда мне было около двенадцати, я был высоким, лицо все в прыщах, а отец — красивый, небольшого роста. В общем, отчасти, все это простая биология. Когда я приходил домой, там не было ничего для меня. Это как смотреть семейные фотографии на стене, не имеющие для меня значения.

Т.: Это означает, что ты живешь в отсутствии истории и в отсутствии корней. И ты переживал это так глубоко!

Б.: Да. Я имею в виду именно это слово — без истории.

Т.: Без истории?

Б.: Без истории.

Т.: И когда твой отец рассказывал истории о Глазго и прочем, это не было твоей семейной историей?

Б.: Нет.

Т.: У тебя не было никаких внутренних отношений с ними. Это было забавно или отвратительно, но для тебя это не было семейной историей.

Б.: Нет.

Т.: Это от того, что ты не хотел воспринимать ее как семейную историю потому, что не хотел иметь ничего общего со своими родителями? Помнишь ли ты, было ли у тебя какое-то чувство, было ли какое-то понимание этого? Это было что-то вроде твоего сопротивления, или, по твоим ощущениям, в большей степени это они вели себя так, что ты не мог воспринимать их как родителей? Или это была травма из-за того, что они так рано сообщили тебе о том, что ты приемный?

Б.: Нет, нет. Я думаю, ничего такого... Не было ничего в мире, чего бы мне так хотелось, как их любви. Они были хорошими людьми.

Т.: Ты сказал, что твой отец любил тебя.

Б.: Я вижу это сейчас.

Т.: Сейчас, да, но почему?

Б.: Я не видел тогда.

Т.: Почему? — Вот вопрос. Я думаю, в этой точке мы закончили со сном. И сон показал твою ситуацию как очень страшную. И центральной темой представляется история усыновления. Усыновление было чем-то, с чем, очевидно, ты не смог справиться. Ты искал любви родителей. Но и сегодня ты знаешь, что тебе бы хотелось иметь в качестве самой важной вещи в твоей жизни родительскую любовь...

Б.: Угу.

Т.: И теперь ты знаешь, что со стороны отца ее было достаточно, но со стороны матери — нет. И ты ожидал, что когда-нибудь почувствуешь любовь матери. Ее ты совсем не чувствовал?

Б.: Нет. От моего отца что-то было. Было ли что-то от нее? Нет.

Т.: Давай рассмотрим немного твой опыт отношений с матерью.

Б.: Угу.

Т.: Когда ты смотришь на нее, видишь перед глазами ее образ, когда вспоминаешь ее при взгляде назад, в те времена, как ты ощущаешь ее присутствие? Как ты чувствовал себя в ее присутствии? Как тебе с ней было? Холодно или тепло...

Б.: Холодно.

Т.: Весело?

Б.: Недоброжелательность, пессимизм. Настоящий пессимизм. Никаких праздников. Этого, действительно, не было. Я имею в виду искреннюю доброжелательность. Ни тогда, ни потом, никогда «я тебя люблю», никогда никакого физического контакта. Нет.

Т.: Это причиняло тебе боль?

Б.: Немного. Я думаю, это запрятано во мне.

Т.: Потому что у тебя есть впечатление, что ты никогда не получишь это?

Б.: Что не удерживало меня от попыток. Я не знаю, это стало почти упрямством с моей стороны.

Т.: Ты чувствуешь себя одиноко или просто — холод...

Б.: Иногда, иногда. Если бы кто-то заходил в мою спальню, чтобы посмотреть, что я делаю, что происходит, встал ли я, и делал это снова и снова... Я не знаю, как это описать. В то же время на протяжении всей этой изоляции никогда не было такого, чтобы я хотел быть кем-то, кроме самого себя, однозначно, просто собой, совершенно без прикрас, как есть.

Т.: Это прекрасно! Все в порядке. Ты хотел быть самим собой, но в присутствии матери был только холод, недоброжелательность, пессимизм. Если бы я был на твоём месте, у меня бы было такое чувство, что меня медленно убивают. Я не знаю, так ли это было для тебя, соотносится ли это с твоим опытом, но если бы я, возвращаясь каждый день из детского сада, школы или просто приходя домой, находясь дома, чувствовал вновь и вновь эту холодность, пессимизм — я ощущал бы это как что-то убивающее меня изнутри. Может, для тебя это не так, но для меня это было бы именно так.

Б.: Абсолютно верно. В шестнадцать лет я ушел из дома, и дверь за мной захлопнулась навсегда. Получил работу и распрощался.

Т.: Это было как спасение себя.

Б.: Да.

Т.: Но ты, конечно, не был готов эмоционально к этой жизни.

Б.: Нет.

Т.: Но вместе с тем у тебя было это удивительное чувство: я хочу быть собой и я счастлив, что я есть. Это очень сильное чувство. Это какое-то чудо, что оно у тебя было. Хотя у тебя не было любви, этого первого опыта, этой поддержки, этой защиты, но ты был, можно сказать, в хороших руках — собственных руках, в хороших отношениях с самим собой.

Б.: Более-менее, да.

Т.: Более-менее.

Б.: Да.

Т.: Но это ядро отношений не было задействовано, расширено, укреплено любовью других. Так можно сказать?

Б.: Да, можно. И тогда, в течение тех лет, я спрашивал себя об этом.

Т.: Тогда — во времена зависимости?

Б.: Да, зависимости. Когда я употреблял наркотики, я спрашивал себя об этом, глядя на других и удивляясь, что можно опуститься до того же уровня, что и я: как этого человека можно любить? Это похоже на то, как если бы я вел себя как человек твоей профессии. Это было небольшое пространство внутри, которое спасало меня. Мое чувство юмора. То, что несмотря ни на что существовало во мне, никогда не уходило.

Т.: Это твой внутренний ресурс Бытия-Person. Это пространство, которое осталось неизменным, нетронутым никакими об-

стоятельствами, и интимность с самим собой, которая является ядром тебя как Person. Ты прекрасно описал ее. Теперь мы смогли больше поработать с чувством одиночества, связанным с матерью¹⁰. Мы обнаружили и описали его как что-то, что, возможно, медленно разрушало твоё развитие, но не до конца, потому что в ядре всегда что-то оставалось. Сначала оно было даже больше, но уменьшилось. Мы могли бы теперь взглянуть на твои действия, твоё поведение в связи с этим, взглянуть на то, как ты обращался с этим, как менялось твоё понимание и таким образом все больше и больше восстанавливались твои персональные возможности. Теперь у нас есть основание. У нас есть этот базис — мы знаем, что произошло. И это чудо, что ты не был разрушен полностью. Мы знаем, что произошло и как это было. И осталось что-то, что помогло тебе выжить, восстановить самого себя много лет спустя. Это ядро может быть твоей сущностью и секретом восстановления после стольких лет зависимости, того, что это оказалось возможным. В сохранности осталось спрятанное ядро, это сокровище.

Б.: Спасибо за это.

Т.: Да, это дар. Ты работал над ним, ты был умным, ты понимал, понимал очень, очень хорошо, что происходит. Ты сказал, что, в некотором отношении, смотрел с изумлением на своих родителей. Ты знал, что они ненастоящие родители. Ты на самом деле и не был введен ими в заблуждение, потому что видел, что они не были способны ими быть...

Б.: Правильно.

Т.: Это было как существование на различных уровнях. Ты так много понимал, но в то же время так много упускал в эмоциональном отношении. Но это говорит о том, что ты обладал большими способностями уже будучи ребенком... Как это было для тебя, разговаривать таким образом?

Б.: Сейчас восхитительно. Я имею в виду, что теперь я совсем успокоился.

Т.: Ты успокоился.

Б.: Да.

Т.: А как твое ужасающее чувство?

Б.: Отдалилось. Диалог с ним интегрировал меня.

¹⁰ А. Лэнгле обращается к Броузу как к коллеге и к аудитории, объясняя, что происходило в процессе работы, благодаря которой удалось приблизиться к ядру Person.

Т.: Можешь ли ты определить более конкретно, что интегрировало тебя в этом диалоге?

Б.: Встреча.

Т.: Встреча.

Б.: Потому что в течение этого времени я был просто вдвоем с тобой. И благодаря этому я знаю, что же это было и что со мной. **Я скорблю**¹¹.

Т.: Диалог, настоящий персональный диалог, обладает таким потенциалом, целебным потенциалом.

Б.: Совершенно верно.

Т.: Просто знание того, что кто-то со мной и способен быть со мной без того, чтобы давать мне какое-то направление, просто видеть меня и чувствовать вместе со мной, и делиться со мной своими чувствами. Я понимаю это как что-то сильное, помогающее.

Б.: Спасибо.

Т.: Да. Спасибо тебе за твою открытость и за то, что поделился такой важной частью своей жизни, и за твоё страдание, твою историю, и твоё постоянное преодоление страдания, которое меня потрясает больше всего. И за то, что было найдено это ядро, это сокровище. Оно было там на протяжении всей истории твоей жизни.

Б.: Совершенно верно.

Т.: И даже до того, как ты был усыновлен, может быть, оно уже было там. И ты всегда был счастлив быть самим собой.

Б.: Да.

Т.: Это чудо, спасибо за это.

Б.: Спасибо большое.

Т.: Спасибо.

Перевод с английского: Д. А. Баранникова

Научная редакция: Г. А. Петрова, Д. А. Баранникова

¹¹ Пациент говорит об интегрированной эмоции, которую ему удалось обнаружить благодаря состоявшемуся диалогу.

С. В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер

ШКАЛА ЭКЗИСТЕНЦИИ (EXISTENZSKALA)

А. ЛЭНГЛЕ И К. ОРГЛЕР

В данной статье впервые на русском языке дается общее описание Шкалы экзистенции, назначения и структуры теста, а также его субшкал, приводятся бланк, ключи, кроме того, с использованием материалов одного из авторов теста К. Орглер даются рекомендации по интерпретации результатов.

Ключевые слова: экзистенция, свобода, ответственность, самотрансценденция, самодистанцирование.

Общее описание теста

Шкала экзистенции (ШЭ) является одним из психометрических инструментов, разработанных в рамках экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле. Над опросником в 1988–1989 гг. работала К. Орглер, она подобрала вопросы и получила первые данные по стандартизации на выборке, составляющей более тысячи испытуемых. Тест измеряет *экзистенциальную исполненность, как она субъективно ощущается испытуемым*.

Экзистенциальная исполненность — понятие, появившееся в психологии В. Франкла для описания качества жизни человека в противовес более привычному (в частности, принятому в психоанализе) понятию счастья. В истории философской мысли *гедонистическое* понимание счастья как хорошего самочувствия, свободы от страдания и боли в сочетании с полнотой желаний, «аппетитом к жизни» восходит к Эпикуру. Понятие исполненности — это *эвдемоническое* счастье — «счастье через достоинство» (Аристотель), неотделимое от персональных убеждений и установок личности.

«Степень» или «уровень» экзистенциальной исполненности показывает, много ли осмысленного в моей жизни, как часто я живу с внутренним согласием, соответствуют ли моей сущности мои решения и поступки, могу ли я вносить хорошее, как я его понимаю, в жизнь. Повторим, что речь идет не о том, как на самом деле живет человек, а о том, как он полагает, что живет. Тест отображает субъективную оценку человеком своей жизни.

ШЭ представляет собой опросник, состоящий из 46 пунктов, ответы на которые испытуемый дает, оценивая себя и свою сегодняшнюю жизнь по различным аспектам. Итоговый показатель Общей исполненности — это сумма промежуточных показателей по четырем субшкалам: Самодистанцирование, Самоотрансценденция, Свобода и Ответственность. ШЭ — первый тест в логотерапии и экзистенциальном анализе, логически выведенный из теории.

В соответствии с концепцией смысла В. Франкла ранее был разработан SEM — метод обнаружения смысла, состоящий из четырех последовательных шагов (см. *Längle, 2002*). Методические шаги по обнаружению смысла в экзистенциальной ситуации описаны Франклом следующим образом: чтобы смысл обнаружил себя, человеку нужно сначала воспринять поле возможностей — *1 шаг*; затем эмоционально соотнестись с имеющимися возможностями, «пропустить» их через себя, разглядеть в них ценности — *2 шаг*; найти наиболее соответствующую запросу ситуации и себе самому единственную наилучшую возможность и принять решение в ее пользу — *3 шаг*; обдумать способы наилучшего действия в соответствии с принятым решением, внося тем самым обнаруженный смысл в жизнь, — *4 шаг*.

Выполнение этих шагов предполагает наличие у человека четырех базовых *антропологических способностей* (способностей, имманентно имеющих у всех людей).

В соответствии со способностями личности в ШЭ имеются субшкалы:

SD = самодистанцирование

ST = самоотрансценденция

F= свобода

V= ответственность.

Первые две способности (SD + ST) составляют Персональные предпосылки исполненности — фактор личности (P).

Вторые две способности (F + V) — экзистенциальное исполнение в связи с теми возможностями, которые представляет ситуация, — фактор экзистенции (E).

В сумме фактор личности и фактор экзистенции дают Общий показатель по тесту — субъективно переживаемую меру исполненности ($P + E = G$).

1 шаг	Воспринимать	Трезвость, реалистичность, способность увидеть свою субъективную долю и отделить себя от другого	Самодистанцирование (SD)
2 шаг	Чувствовать	Быть затронутым, попадать в резонанс с ценностями	Самоотрансценденция (ST)
3 шаг	Выбирать	Оставлять все остальные варианты ради одного, решаться	Свобода (F)
4 шаг	Делать	Осуществлять, действительно сделать, реализовать выбор	Ответственность (V)

Поле применения теста

Тест разработан для научных целей, а также для сопровождения терапевтического процесса. С его помощью можно установить исходное состояние пациента, области нарушений и ход терапии.

Также имеется широкое поле приложения теста в психологии, педагогике, менеджменте, социологии — везде, где важно учитывать личностное отношение человека к профессии и собственной жизни, там, где важны базовые человеческие способности справляться с жизнью, вносить в нее смыслы. Тест хорошо подходит для сравнения эффективности различных терапевтических методов. Однако результаты чувствительны к тому, доверяют ли испытуемые диагносту, видят ли смысл в выполнении теста. При таком использовании должен обязательно проводиться анализ отдельных вопросов.

Ни в коем случае тест не применяют для целей аттестации — да он и не даст адекватных результатов, поскольку не защищен от социальной желательности.

Субъективный характер оценок ШЭ

Как и во всех анкетах по самооценке, отправной точкой, или «внутренней шкалой», в соответствии с которой испытуемый измеряет себя, является непосредственное чувство или же более или менее осознаваемая оценка (картина себя). Поэтому результат зависит от целого ряда *факторов*: способности к самовосприятию, саморефлексии, наличия жизненного опыта, отраженного в содержаниях субтестов, меры его внутренней критичной проработки, а также от доступа к собственным чувствам, от самочувствия испытуемого и т.д. Существенным фактором является *уровень запросов*, с которым конкретный испытуемый подходит к оценке себя и своей жизни. Как правило, в психотерапевтическом процессе завышенный уровень запросов корректируется, а человек приобретает более тонкий дифференцированный взгляд на свои проблемы. Это является прогрессом в его личностном развитии, однако при этом показатели субшкалы ST снижаются. Это также нужно учитывать при интерпретации результатов, полученных до и после терапии.

Тест *не измеряет достижения* и самочувствие, хотя и то и другое может влиять на результат теста. Он показывает только: может человек конструктивно *обходиться* с самим собой и с миром, *быть самим собой*, несмотря на особенности своей психодинамики и жизненные обстоятельства. Методика *не измеряет ни количества проблем, ни степени их тяжести*, только то, *насколько хорошо человек может обходиться со своими проблемами*. В ШЭ речь в первую очередь идет о способностях личности, а они в какой-то степени зависят и от прошлого опыта в связи с проблемами, и от того, насколько трудна его актуальная жизненная ситуация. Отметим также, что то, насколько хорошо кто-то справляется со своей жизнью и со своими проблемами, опять же определяется по его собственному восприятию и субъективным переживаниям. Поэтому ШЭ — это *не нормирующий тест*.

Отметим, что этот измерительный инструмент соответствует своей экзистенциальной методологии, допускающей в самой природе человека свободу решения. Например, в рамках психоаналитической естественно-научной картины человека, уделяющей большое значение бессознательным структурам, было бы *недопустимым* доверять собственным суждениям испытуемого,

описывающим его установки по отношению к жизни. Потребовались бы иные инструменты, выявляющие «истинное» положение вещей окольными путями: через проективные ситуации, сны, оговорки и т.д. Однако, если исходить из характерной для экзистенциальной психологии картины человека, ситуация иная. Вместо некоторого абстрактного понятия объективной правды появляется принципиально субъективное по своей природе понятие правды как такого взгляда на действительность, на основании которого конкретный человек принимает решения. Субъективная правда является единственной на данный момент доступной человеку мерой понимания структурных взаимосвязей в мире. Жизнь осуществляется с ориентацией на то, что считаешь правдой, и переживание собственной жизни как хорошей или плохой также определяется этим.

Когда у отдельных испытуемых мы наблюдаем неправдоподобно высокие показатели теста, их правда состоит в том, что для них очень важно быть лучшими. Такое отношение к себе и жизни часто и приводит их в терапию. Доверие к человеку и его субъективности, ставшее частью экзистенциальной методологии, позволяет допускать подобного рода измерительные инструменты, не упрекая их в том, что они меряют не объективное положение дел, а лишь социальную желательность. Хотя некоторые способы учитывать в интерпретации такого рода неадекватные ответы испытуемых все-таки имеются и приводятся ниже.

Мы видим, что субъективный характер ответов имеет преимущества и недостатки. С одной стороны, присутствует уважение к человеку и миру его субъективных переживаний, с другой — оценка себя испытуемым может значительно отличаться от внешних суждений, например, точки зрения психотерапевта.

Интерпретация

Тест на сегодняшний день прошел адаптацию к русской выборке (см. статью И.Н. Майниной), однако пока не имеет стандартных норм. Так что он может использоваться с интерпретацией: 1) на уровне вопросов (пунктов) и 2) путем сравнения субшкал одного испытуемого друг с другом. Сравнение с нормами, установленными для людей соответствующего пола, возраста, образования, в данной национальной выборке пока невозможно.

Интерпретация на уровне вопросов (пунктов) дает непосредственное описание с помощью полученных ответов на соответствующие вопросы. Например, можно сказать, насколько данный человек испытывает внутренние противоречия, страдает от того, что должен одновременно делать много дел, насколько велик его интерес к предстоящему дню и т. д.

Эти данные делают тест хорошей темой терапевтических бесед первых встреч, во всяком случае, он мотивирует пациента рассказывать о себе.

Поскольку тест не содержит шкалы лжи, предлагаются два способа выявления тенденциозности ответов:

1. Следует иметь в виду, что *разнонаправленные ответы на вопросы 3, 32, 40 и 18, 39* могут указывать на несогласованность и закрытость при работе испытуемого с тестом. Эти вопросы сходны по содержанию. Поэтому, если, например, кто-то отвечает на вопрос 3 («Для меня что-то имеет значение лишь тогда, когда это соответствует моему желанию») «соответствует», а на вопрос 40 («Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям») «не соответствует», то следует проверить надежность ответов и соблюдать осторожность при их интерпретации. Если при ответах на другие пункты теста (32; 18, 39) картина будет та же, следует с еще большей осторожностью интерпретировать результаты.

2. Опыт показывает, что *слишком хорошие* результаты следует оценивать осторожно и с долей критичности. В ходе исследований имелись испытуемые с максимальными или близкими к максимальным показателями. Как правило, это были люди с высоким самомнением или истеричные. Обычно испытуемые с показателем SD — самодистанцирование — выше 43 склонны к крайностям в ответах. Если у них также имеются очень высокие показатели по остальным субшкалам и, таким образом, очень высокий общий показатель, то следует подумать о нереалистичной самооценке или о социальной желательности результатов. Если число баллов теста чрезвычайно низкое, это часто свидетельствует о непонимании теста или неспособности отвечать на вопросы. В обоих случаях — будь то слишком высокие или слишком низкие показатели — интерпретации должно предшествовать интервью с испытуемым, чтобы у вас была возможность убедиться, что тест

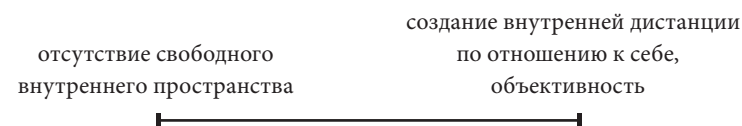
действительно заполнен без бессознательных или преднамеренных фальсификаций.

Качественное описание субшкал ШЭ

1) (SD) = «САМОДИСТАНЦИРОВАНИЕ» (Франкл)

Субшкала SD измеряет способность создания внутреннего свободного пространства.

Измерение находится между двумя полюсами:



ОПИСАНИЕ:

Самодистанцирование измеряет *способность человека отойти на дистанцию по отношению к себе самому*. Человек, обладающий способностью к SD, может отодвинуть при необходимости свои желания, представления, чувства и намерения, чтобы взглянуть на себя и на ситуацию с некоторой дистанции. Не ориентироваться лишь на самого себя, не действовать, будучи слепым по отношению к миру, не реагировать, непосредственно отвечая на случайные стимулы, а воспринимать ситуацию, размышлять над ней и трезво видеть данности ситуации. SD замеряет не наличие или отсутствие проблем, не свободу от желаний, представлений и целей, чувств или страхов, а лишь способность выходить по отношению ко всему этому на дистанцию, внутренне освободиться от плена аффектов, предубеждений и желаний, не запутываться в них.

Стабильность этой способности при наличии нагрузки также входит в показатель.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Низкий **показатель SD** (ниже 26) означает отсутствие дистанции по отношению к самому себе. Это может быть обусловлено незрелостью, но, как правило, причиной этого являются какие-то формы внутреннего смятения (из-за конфликтов, посттравматического состояния) или внутренняя фиксация на чем-то (при хронических дефицитах, неудовлетворенных потребностях). При

низком показателе SD человек преимущественно занимается самим собой, например, навязчивыми желаниями или мыслями, автоматическим мышлением, фиксированными чувствами, упреками в свой адрес и т.д., но такие же показатели появляются и при чрезмерных ситуативных нагрузках, когда у человека появляются предубеждения и суженность восприятия.

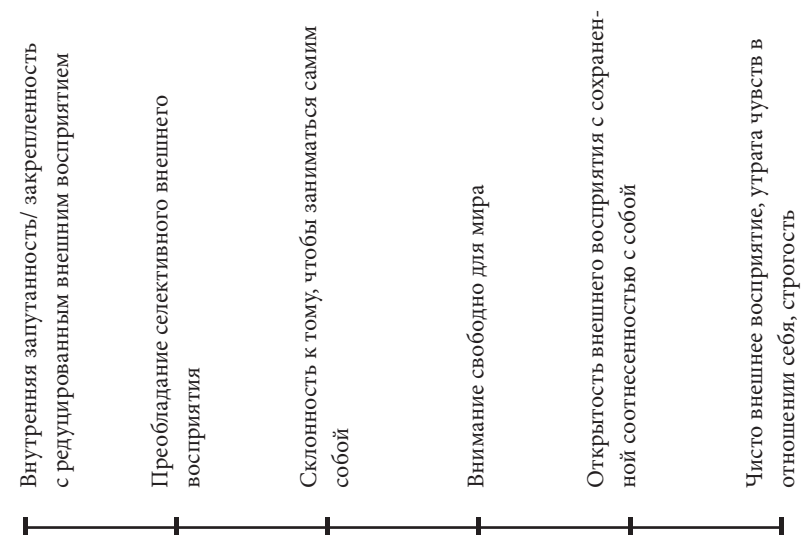
Одним из следствий затруднений в дистанцировании по отношению к себе самому и невозможности реалистично воспринимать и мыслить является потеря ориентации (человек больше не понимает, что с ним происходит).

У другого типа испытуемых с низкими показателями SD часто наблюдается отсутствие способности выходить из потока активности для установления рефлексивной дистанции (например, они не могут делать паузы в работе), они обычно очень быстро реагируют на раздражители и поэтому зависят от случайных раздражителей.

С увеличивающимся *показателем SD* (средний = 35,5) улучшается способность восприятия и ясность в отношении ситуации. Внимание постоянно переносится вовне. Дистанция по отношению к себе самому при этом увеличивается.

Очень высокий показатель (от 43 до максимального балла 48) означает, что человек очень хорошо может отходить на дистанцию по отношению к себе самому. Но это также означает, что он может не замечать свои потребности и чувства (что может вести к самоотрицанию). Остается открытым вопрос о стоящем за этим мотиве: честолюбие или необходимость преодоления трудной ситуации. Если человек живет с установкой, направленной на достижения и перфекционизм, он будет иметь стабильно высокие показатели SD, а его характер отличаться высоким самообладанием, строгостью и непреклонностью. У таких людей при этом субъективно есть чувство, что они только функционируют. Внешне кажется, что они холодны и не имеют чувств. Однако если одновременно с довольно высокими показателями по SD также имеются высокие показатели по шкале ST, то тогда мы имеем другую картину — человек полностью отдает себя ценности, посвящая свою жизнь и вкладывая свои способности во что-то или в кого-то. Эмоционально он черпает силы в той ценности, приверженцем которой является. Односторонне высокий показатель SD

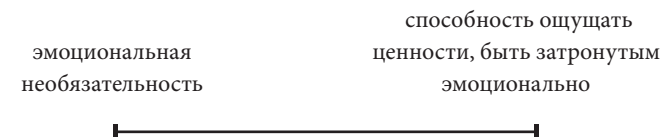
при наличии средних или низких показателей ST, F (свободы) и V (ответственности) может указывать на хроническое компенсированное психическое расстройство.



2) (ST) = «САМОТРАНСЦЕНДЕНЦИЯ» (Франкл)

Субшкала ST измеряет способность ощущать ценности (ясность в чувствах).

Измерение располагается между полюсами:



ОПИСАНИЕ:

Самотрансценденция (ST) измеряет свободную *эмоциональность*, которая проявляется в способности:

- чувствовать близость к чему-либо/кому-либо и сочувствовать;

- жить ради чего-то/кого-то (ориентироваться в действиях на смысл, а не только на цель);
- чувствовать ценности, переживать захваченность ценностью, эмоционально откликаться;
- воспринимать глубокие внутренние отношения, экзистенциальную значимость происходящего.

Таким образом, *ST* описывает **способность человека** прикасаться к ценностным основаниям мира и **воспринимать собственную внутреннюю затронутость** в этом чувствовании. Благодаря этой способности устанавливается внутреннее отношение к пережитому, и личность может обнаруживать и проживать субъективные ценности, что проявляется, например, в способности получать удовольствие, способности к страданию — то есть во всем, что составляет «патическое измерение» человека.

Чтобы быть в состоянии различать важное и неважное — придавать эмоциональный вес пережитому в соответствии с тем, насколько его содержание значимо для экзистенции, — нужно чувствовать эмоциональную внутреннюю соотнесенность и принимать себя вместе со своими желаниями и потребностями (самопринятие — основа для того, чтобы знать, что хочешь).

Самотрансценденция завершает Самодистанцирование: созданная в *SD* когнитивная дистанция по отношению к самому себе освобождает человека для эмоционального соотнесения с миром, в котором только и может быть пережито «исполнение». Таким образом, самодистанцирование является предпосылкой для самотрансценденции, которая и описывает франкловское «уйти в мир», чтобы найти себя. Так что если *SD* означает абстрагироваться от себя, чтобы быть способным отдаться чему-то другому, то *ST* снова возвращает человека к себе самому через чувствование внутреннего соотнесения с собой в прикосновении к ценностям мира.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Низкий показатель *ST* (ниже 58) означает эмоциональную уплощенность и скудность в отношениях с миром и людьми. Жизнь бедна чувствами, преимущественно деловита и функциональна. Недостаток эмоциональности делает человека беспомощным, неуверенным, даже словно бы слепым в восприятии чувств и ценностей: человек сам не знает, что ему нравится и чего он хочет.

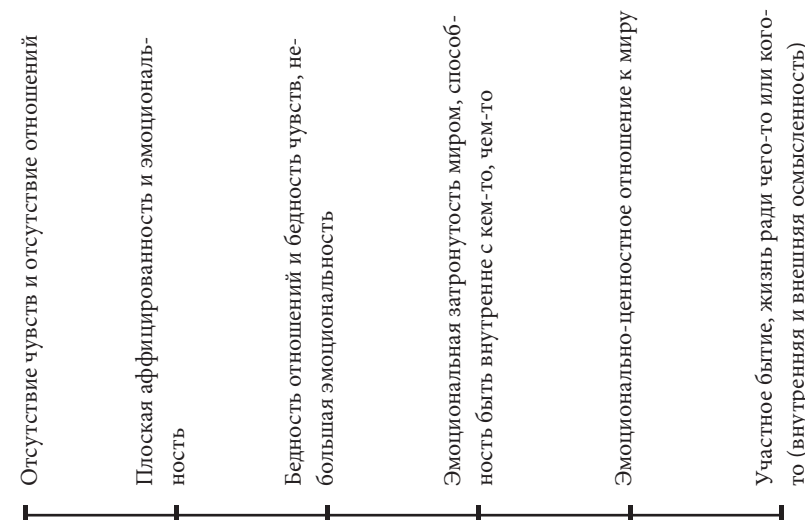
Чувство важности и ценности содержаний переживания («что оно делает с человеком и что оно для него значит») ограничено. Возникающие чувства ощущаются как мешающие и вводят в заблуждение. Аффективность и амплитуда чувств плоские, эмоциональность трудно доступна.

С **ростом показателя *ST*** (средний = 73) обогащается эмоциональный внутренний мир и внутренняя способность чувствовать ценностные основания и на них ориентироваться («участное бытие»).

При **очень высоких показателях** (больше 81, максимальный показатель 84) тенденция развивается дальше и приходит к полному раскрытию. Человек располагает свободно доступной эмоциональностью. Доверяя своим чувствам, человек может легко интуитивно постигать ситуации и сопереживать другим людям (высокая способность к эмпатии). Это делает его открытым для инаковости, готовым к встрече с новым — к самотрансценденции как выходу за пределы себя.

Очень высокие показатели *ST* могут вместе с тем означать, что эмоциональная откликаемость может доминировать, однако это становится проблемой, только если *SD* имеет низкие значения — то есть не создается необходимая дистанция.

3) (F) = «СВОБОДА»



РЕШИТЕЛЬНАЯ ВКЛЮЧЕННОСТЬ

нерешительное, затрудненное ведение жизни — решительно пускаться в мир

ОПИСАНИЕ:

Показатель E складывается из **суммы показателя F** и **показателя V**.

Показатель E описывает такую существенную характеристику человеческой экзистенции, как **способность ориентироваться в этом мире, приходить к решениям и ответственно воплощать их в жизнь, меняя ее таким образом в лучшую сторону**.

В то время как показатель P отражает умение человека обходиться с самим собой («внутренний мир»), показатель E свидетельствует о способности конструктивно обходиться с **внешним миром**, решительно и ответственно с ним справляться. Расстройства в области E имеют тенденцию проявляться больше в неврозах, чем в личностных расстройствах, в то время как внутреннее исполнение, которое связано со свободным и ответственным стилем жизни, напротив, зависит от величины показателя P, который вносит свой вклад в гармоничные отношения с собой и способность чувствовать.

ОПИСАНИЕ, СВЯЗАННОЕ С ПЕРЕЖИВАНИЕМ:

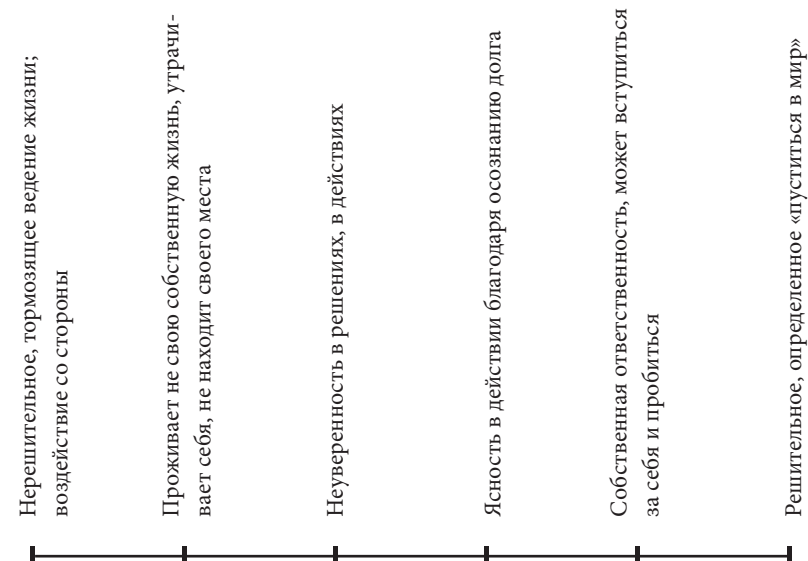
E = готовность участвовать и последовательность в действиях.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Низкий показатель E (ниже 81) указывает на образ жизни, в котором решения принимаются с трудом и есть бездействие. На него влияет: неуверенность в принятии решений, неуверенность в «экзистенциальном месте» («мое ли это место?»), необязательность, сдержанность, незнание того, что нужно делать, малая способность выдерживать нагрузки, чувствительность к помехам, склонность начинать действовать на основании внешних побуждающих причин без внутреннего соотнесения (последнее можно описать как чувство «быть призванным»).

При **увеличивающемся показателе E** (средний = 107) растет степень решимости и ответственности за жизнь. Человек стремится устроить свой мир и свою жизнь. Тем самым жизнь получает исполнение и становится более аутентичной, если оба показателя (F и V) равнозначно увеличиваются. При комбинации $F > V$ может наблюдаться склонность к тому, чтобы поспешно передавать ответственность более «компетентным» людям. Субъективной свободе придается относительно высокая значимость, благодаря чему человек иногда приобретает нарциссические или гистрионные тенденции (в особенности в комбинации с высоким SD или более низким ST). Можно было бы говорить о «**самоуверенном автономном жизненном стиле**», который, однако, не исключает также и импульсивности. Комбинация $F < V$ показывает готовность идти в мир, при этом могут иметься проблемы с отграничением и чувство, что ты не свободен, а вынужден (чувство долга). Иногда эти чувства действуют как нагрузка, если они идут от депрессивного переживания (в особенности при низком показателе SD и высоком ST). В случае комбинации $F < V$ можно было бы говорить о «**жизненном стиле, основанном на долге**».

При **очень высоком показателе** (выше 127, максимальный показатель 144) имеется четкое, связанное с собственным решением, деятельное отношение к миру.



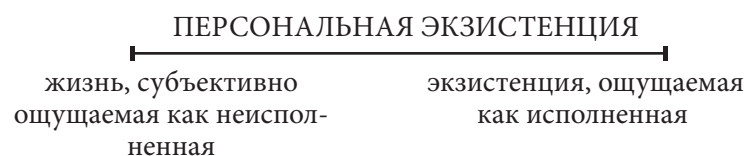
Благодаря хорошему ориентированию в конкретных контекстах и уверенности в собственном решении человек реально может что-то важное воплотить в жизнь, опираясь на тщательность и последовательность исполнения решения, а также на понимание долга перед самим собой. Можно было бы говорить о «*стиле жизни с чувством включенности*».

Экзистенциальный шаг из себя в мир ощущается как *аутентичный*: человек снова обнаруживает себя в действии и вступает за собственное решение.

3) G-ПОКАЗАТЕЛЬ (G-WERT) = «ОБЩИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ»

Показатель G — это показатель того, насколько наполнена смыслом экзистенция данной личности.

Измерение располагается между полюсами:



ОПИСАНИЕ:

G-показатель образуется из *суммы показателя Р и показателя Е*.

Общий показатель говорит о *способности справляться с самим собой и с миром и мочь пойти на внутренние и внешние требования и предложения, соотнося их с собственными ценностями*. Существует указание на способность мочь *заниматься* самим собой и внешними жизненными ситуациями и прийти к сформированной со смыслом жизни, ведение которой может быть *аутентично* обосновано. Такой образ жизни ориентируется на чутье в отношении собственных потребностей и задач, а также в отношении требований ситуации, которые согласовываются друг с другом. Таким образом, у человека с его развитой персональностью и экзистенциальностью имеется предпосылка для того, чтобы находиться в диалогическом обмене с миром и тем самым прийти к исполнению своей сущностной структуры («экзистенциальное исполнение»). Вслед за Франклом мы понимаем это как «экзис-

тэнциальный смысл» — наполненность жизни смыслом, который, как правило, ощущается как «полнота жизни», как «настоящая» жизнь, как исполнение и как глубокое счастье, потому что в таком случае жизнь является осознанной. Тот, кто проживает жизнь как наполненную смыслом, тот не думает о нем, а отдан процессу его осуществления, подобно тому, как слушающий любимого исполнителя не думает о счастье, которое он сейчас испытывает, а отдан музыке и исполнению. Таким образом, жизнь, наполненная смыслом, вполне может быть неосознанной, осознание приходит лишь в случае утраты смысла (см. *Frankl, 1982; Längle, 1994*).

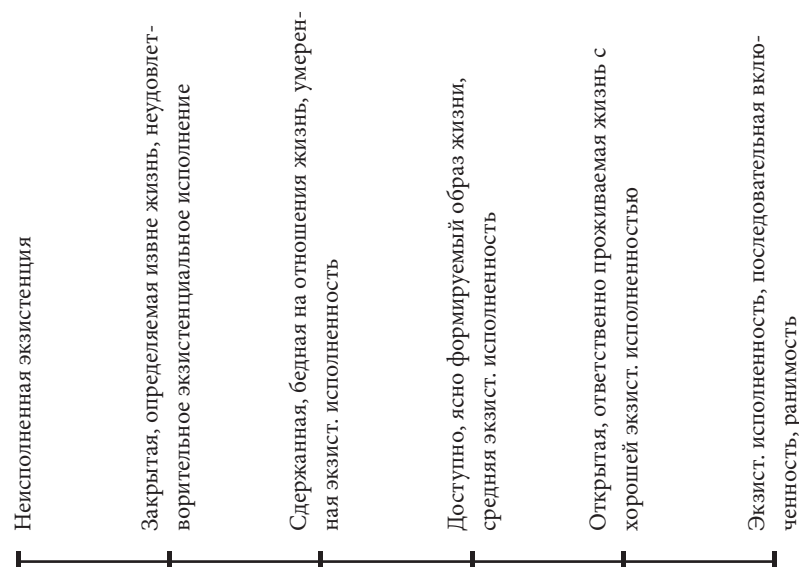
ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Низкий G-показатель (ниже 169) указывает на неисполненную экзистенцию. Закрытость Person (заикленность на себе и эмоциональная неспособность к диалогу), нерешительность и стесненность (отсутствие ответственной включенности в жизнь) отражаются в низких значениях общей экзистенциальной исполненности по ШЭ. При низком G под воздействием стрессов легче возникают психические расстройства. Если при низком G-показателе уже имеется психическое заболевание, то существует вероятность того, что оно уже имеет тяжелую степень.

С ростом G-показателя (средний = 216) внутренняя открытость растет и дает человеку возможность идти к запросам и предложениям внешнего мира, если оба показателя (Р и Е) растут в равной степени. При комбинации $P > E$ теоретически следует ожидать, что человек относительно силен в обхождении с самим собой и в эмоциональности, но скорее стеснен в осуществлении своей жизни. Поэтому можно было бы осторожно говорить о сильном человеке, в своем образе жизни находящемся в диапазоне *от сдержанного до стесненного*. Кажется, что в клинической сфере у этой констелляции имеется сходство с депрессивными расстройствами.

Если $P < E$, то теоретически следует ожидать, что человек относительно слаб в эмоциональных ощущениях, но силен в осуществлении жизни. В этой связи также имеется некоторая статистика из практики. Поэтому здесь можно было бы осторожно говорить о *не полностью раскрывшемся в своей силе, но хорошо приспособленном к жизни человеке*. В отношении клинических картин мы еще не наблюдали сходства с этой констелляцией.

При *очень высоком G-показателе* (выше 249, максимальный показатель 275) человек переживает себя очень открытым, доступным, восприимчивым, решительным, ясным, готовым к действию и имеющим чувство долга. Словно тень этих качеств, он также переживает себя ранимым, строгим, как следствие этого, предъявляющим к себе высокие требования. Из-за наличия очень структурированных, последовательно реализуемых требований к самому себе и, возможно, также и к другим, из-за слишком небольшого свободного пространства, не позволяющего спонтанно творить, расцветать, живя без какого-то плана, или просто и непосредственно наслаждаться, некоторые люди с низким G-показателем не считают, что стоит стремиться его повышать.



Качественное описание других комбинаций субшкал

В соотношении субтестов друг к другу может содержаться дополнительная информация о способностях и сферах расстройства персонально-экзистенциального измерения человека.

Так, например, достаточное самодистанцирование (SD) является предпосылкой для настоящей самотрансценденции (ST). Если

отсутствует соответствующее SD, то отсутствует защищающая себя способность к дистанцированию, и тогда высокая ST вместо самоотдачи и исполняющего соотношения с внешним ведет к истощению (burn out). Свобода (F) в качестве следующего примера является необходимой предпосылкой для истинной ответственности (V). Ответственность без свободы переживается как обязательство, как выполнение долга, которое вызывает давление и оставляет мало свободного пространства для Собственного.

Можно ли делать на основании этого выводы о различных заболеваниях, таких как депрессия, страхи, картины истерических состояний и т.д., — это задача дальнейших исследований.

По поводу некоторых констелляций субтестов мы приводим теоретические выводы или первые эмпирические наблюдения за тенденциями. И все же их следует понимать лишь как приглашение к дальнейшим исследованиям.

SD > ST: Дистанцированное, эмоциональное переживание и поведение, человек может казаться недоступным (см. описание субшкал SD и ST выше). Обнаруживается, например, в случае хронифицированных, компенсированных состояний страха, гистрионном поведении (часто с высокой F и низкой V); может толковаться как указание на высокий уровень страха в гистрионном переживании.

SD < ST: Сильное эмоциональное переживание и поведение, часто теплые люди, которые создают большую близость, но у них есть тенденция к незащитности и к отсутствию способности к отграничению, также и по отношению к себе самим. Обнаруживается клинически, например при флоридной тревожности, при склонности к депрессии (в особенности при депрессиях-истощениях), большая готовность помогать.

F > V: Креативность в нахождении возможностей жить и действовать, но обязательное «идти-на что-то» ощущается как стеснение. Склонность к тому, чтобы выходить из отношений и обязательств, а также к необязательной решимости, определенности. Обнаруживается клинически, например при нарциссически-гистрионных тенденциях (особенно в комбинации с высоким SD и низкой ST).

F < V: Чувство долга, придерживаются заданного и обязательного, что ведет к чувству несвободы. Склонность отставать себя,

поддаваться. Обнаруживается клинически, например при депрессиях (особенно в комбинации с низким SD и высокой ST).

P > E: Относительно сильный, но сдержанный человек (вплоть до заторможенного). Обнаруживается клинически, скорее, при депрессивных расстройствах или, в общем, при неврозах.

P < E: Не совсем развитый, но жизнеспособный человек. Клиническое значение, скорее, при личностных расстройствах (например, Borderline).

SD + F описывают внутреннее и внешнее *свободное пространство* человека (динамика обоих субтестов находится в установлении дистанции, независимости, мочь отойти, то есть противоположно к ST и V).

SD↓ + F↓: Ожидается и наблюдалось в случае некомпенсированных психических расстройств при отсутствии внутреннего и внешнего отграничения. Клиническая картина выражена болью, страданием и стесненностью (однако при одновременно низких ST и F ощущается не с такой степенью страдания).

SD↓ + F↑: Человек может проживать внешнюю свободу, однако ему не хватает внутреннего свободного пространства по отношению к себе самому. Также наблюдалось в связи с личностными расстройствами (часто с одинаково низкими ST или V).

SD↑ + F↓: Внешняя несвобода при хорошем внутреннем свободном пространстве. На практике часто обнаруживается внутреннее отступление, иногда тенденция к таинственности. Может быть связано с неврозами (если V также низкий) и, скорее всего, могло бы перейти в форму тормозящего развитие истерического невроза.

SD↑ + F↑: Человек может брать для себя и удерживать много внутреннего и внешнего пространства, что клинически чаще всего обнаруживается при нарциссически-гистрионных формах обхождения (особенно в комбинации с низкими показателями ST и O). В качестве психодинамики может участвовать компенсация внутренних болей.

ST + V описывают внутреннюю и внешнюю *способность* человека к *отношениям* (динамика обоих субтестов расположена в восприятии близости, связи, отношений, то есть противоположно к ST + F).

ST↓ + V↓: Отсутствие отношений, замкнутость, черты аутизма. Иногда это нормы и заданные цели, которые блокируют открытость и включенность.

ST↓ + V↑: Включенность без эмоций, действия с осознанием долга, деловитость, надежность, дефицит внутреннего исполнения и прочувствованных отношений. Также обнаруживается при личностных расстройствах (если также и SD низкий).

ST↑ + V↓: Необязательное сочувствие (затронутость), не ведущее к действиям. Некоторый эмпирический опыт указывает на невротическую пассивизацию (особенно если также и F низкий).

ST↑ + V↑: Сочувствующая, включенная готовность к действию (например помогать) и способность отдаваться ценностям в связи с их внутренней ценностью.

Еще несколько комбинаций:

ST↓ + F↓: Слабая способность принимать решения (в отношении собственной жизни) из-за редуцированной чувствительности в отношении ценностей.

V↓ + F↓: Слабая способность принимать решения (в отношении собственной жизни) из-за того, что видит последствия.

ST↑ + F↓: Высокая степень впечатлительности при одновременной слабой способности принимать решения, указывает на депрессивную форму реакции.

SD↑ + ST↓ + F↑ + V↓: Теоретически близко к нарциссическо-гистрионному способу обхождения.

Было обнаружено, что при *неврозах*, в общем, $P > E$, то есть, что свобода и ответственность редуцированы. Вероятно, некомпенсированный невроз, как правило, всегда также связан с низким SD.

При *личностных расстройствах* следовало бы ожидать $P < E$. Способность к внутренней дистанции и к свободному эмоциональному обхождению с собой сильнее редуцирована, чем способность в обхождении с миром.

При *психозах* следовало бы теоретически ожидать редуцированный общий показатель, потому что способность в обхождении с собой и с миром в равной степени нарушена. Больше всего нарушение касается ST (Luß, 1996).

Все далеко зашедшие, тяжелые психические расстройства могут приводить к редуцированному общему результату, потому что воздействие тяжелого расстройства в течение продолжительного времени не ограничивается одним сектором, что, например, отчетливо проявилось при ярко выраженных зависимостях.

В отдельных случаях может быть так, что при оценке субтестов и их комбинаций получаются противоречивые результаты. Здесь следует, прежде всего, указать на необходимость быть осторожными в отношении привлечения комбинаций к оценке теста, потому что их следует понимать только как тему для дискуссии. Но также следует помнить, что у одного и того же испытуемого могут проявляться различные психопатологические тенденции, например, тенденции к депрессии на основании высокого ST и тенденция к нарциссизму на основании высокого SD + F-показателя, которые, прежде всего, проявляют себя в комбинации. Мы надеемся, что в процессе дальнейших систематических исследований с помощью ШЭ будут получены однозначные и отчетливые картины заболеваний или психопатологий. На практике чаще встречаются комбинации психических расстройств. Тогда можно будет дать четкий ответ, насколько их отражают интерпретации комбинаций субшкал.

Бланк (регистрационный лист)

Ф. И. О. (псевдоним) _____ Дата _____

Возраст _____ Пол _____ Образование _____ Род деятельности _____

Оцените, пожалуйста, с помощью шкалы насколько приведенное высказывание подходит Вам, не обращая внимания на небольшие ситуативные отклонения



ВЫСКАЗЫВАНИЕ	Насколько мне подходит высказывание верно — не верно
1) Часто я бросаю даже важную деятельность, если усилия, которые требуются, становятся слишком неприятными.	0-----0-----0-----0-----0
2) Я чувствую, что те задачи, которые передо мной стоят, представляют для меня ценность.	0-----0-----0-----0-----0
3) Для меня что-то имеет значение лишь тогда, когда это соответствует моему желанию.	0-----0-----0-----0-----0
4) В моей жизни нет ничего ценного.	0-----0-----0-----0-----0
5) Больше всего мне нравится заниматься самим собой – моими заботами, желаниями, мечтами, страхами.	0-----0-----0-----0-----0
6) Обычно я бываю рассеян.	0-----0-----0-----0-----0
7) Даже если я многое сделал, я не удовлетворен, потому что чувствую, что не сделал того, что было важным.	0-----0-----0-----0-----0
8) Я всегда ориентируюсь на ожидания других и поступаю в соответствии с этим.	0-----0-----0-----0-----0
9) Мне свойственно откладывать неприятные решения в долгий ящик.	0-----0-----0-----0-----0
10) Меня легко отвлечь, даже если я занят тем, что мне нравится.	0-----0-----0-----0-----0
11) В моей жизни нет ничего такого, чему бы я хотел себя посвятить.	0-----0-----0-----0-----0

12) Я часто не понимаю, почему именно я должен это делать.	0-----0-----0-----0-----0-----0
13) Я думаю, что та жизнь, которую я веду, ни на что не годна.	0-----0-----0-----0-----0-----0
14) Мне трудно понимать смысл вещей.	0-----0-----0-----0-----0-----0
15) Я могу обходиться с самим собой как с хорошим другом.	0-----0-----0-----0-----0-----0
16) Я слишком мало времени уделяю тому, что является по-настоящему важным.	0-----0-----0-----0-----0-----0
17) У меня сразу никогда не бывает ясности по поводу того, что я могу сделать в какой-либо ситуации.	0-----0-----0-----0-----0-----0
18) Я многое делаю только потому, что я должен это делать, а не потому, что я хочу это сделать.	0-----0-----0-----0-----0-----0
19) Если возникают проблемы, я легко теряю голову.	0-----0-----0-----0-----0-----0
20) Я часто делаю то, что можно с таким же успехом сделать и позже.	0-----0-----0-----0-----0-----0
21) Мне каждый раз интересно, что принесет день.	0-----0-----0-----0-----0-----0
22) В большинстве случаев, только начав действовать, я понимаю, какие последствия имеет принятое решение.	0-----0-----0-----0-----0-----0
23) Если я должен принять решение, я не могу положиться на свои чувства.	0-----0-----0-----0-----0-----0
24) Неуверенность в исходе дела удерживает меня от его выполнения, даже если я болею за него душой.	0-----0-----0-----0-----0-----0
25) Я никогда точно не знаю, за что я отвечаю.	0-----0-----0-----0-----0-----0
26) Я чувствую себя внутренне свободным(ой).	0-----0-----0-----0-----0-----0
27) Из-за того, что жизнь не дала исполниться моим желаниям, я чувствую себя обделенным(ой) ею.	0-----0-----0-----0-----0-----0
28) Когда я вижу, что у меня нет выбора, я чувствую облегчение.	0-----0-----0-----0-----0-----0
29) Есть ситуации, в которых я себя чувствую совсем беспомощным(ой).	0-----0-----0-----0-----0-----0
30) Я делаю много такого, в чем я по-настоящему не разбираюсь.	0-----0-----0-----0-----0-----0
31) Обычно я не знаю, что в ситуации является важным.	0-----0-----0-----0-----0-----0
32) Исполнение собственных желаний стоит для меня на первом месте.	0-----0-----0-----0-----0-----0
33) Мне трудно проникнуться чувствами других.	0-----0-----0-----0-----0-----0
34) Было бы лучше, если бы меня не было.	0-----0-----0-----0-----0-----0
35) Многое из того, с чем я связан, чуждо мне.	0-----0-----0-----0-----0-----0
36) Мне нравится формировать собственное мнение.	0-----0-----0-----0-----0-----0
37) Я чувствую, что разрываюсь, потому что одновременно делаю так много вещей.	0-----0-----0-----0-----0-----0

38) Мне не хватает сил, чтобы довести до конца даже самые важные вещи.	0-----0-----0-----0-----0-----0
39) Я делаю многое просто так, особенно не задумываясь.	0-----0-----0-----0-----0-----0
40) Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям.	0-----0-----0-----0-----0-----0
41) Когда я болею, то не знаю, что делать с этим временем.	0-----0-----0-----0-----0-----0
42) Я редко вижу, что у меня есть разные возможности для действия в ситуации.	0-----0-----0-----0-----0-----0
43) Я нахожу окружающий мир однообразным.	0-----0-----0-----0-----0-----0
44) Вопрос, хочу ли я что-то сделать, редко встает предо мной, потому что чаще всего есть то, что я должен(а) делать.	0-----0-----0-----0-----0-----0
45) В моей жизни нет ничего действительно хорошего, потому что все имеет свои за и против.	0-----0-----0-----0-----0-----0
46) Моя внутренняя несвобода и зависимость доставляют мне много хлопот.	0-----0-----0-----0-----0-----0

Ключи шкал опросника «Шкала экзистенции»

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 1 до 6 («верно» — 1 балл, «верно с ограничениями» — 2 балла, «скорее верно» — 3 балла, «скорее не верно» — 4 балла, «не верно с ограничениями» — 5 баллов, «не верно» — 6 баллов), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 6 до 1 («не верно» — 1 балл, «верно» — 6 баллов). Затем суммируется общий балл экзистенциальной исполненности (G) и показатели для каждой из 4 субшкал (самодистанцирование, самотрансценденция, свобода и ответственность), а также показатели параметров Person (сумма SD и ST) и экзистенция (сумма F и V).

Ключи к опроснику «Шкала экзистенции»

Название шкалы	Количество вопросов	Номера вопросов
Самодистанцирование (SD)	8	3, 5, 19, 32, 40, 42, 43, 44
Самотрансценденция (ST)	14	2*, 4, 11, 12, 13, 14, 21*, 27, 33, 34, 35, 36*, 41, 45
Свобода (F)	11	9, 10, 15*, 17, 18, 23, 24, 26*, 28, 31, 46
Ответственность (V)	13	1, 6, 7, 8, 16, 20, 22, 25, 29, 30, 37, 38, 39

* обратный вопрос (при подсчете баллов 6 = 1, 5 = 2 и т.д.).

Литература

Längle A., Orgler C., Kundi M. Die Existenzskala. Manual. Göttingen: Hogrefe, 2000.

Längle A., Orgler Ch., Kundi M. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*. — 2003. — Vol. 4. — №1. — P. 135–151.

Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. М.: Генезис, 2003.

Майнина И.Н. Адаптация Шкалы экзистенции А. Лэнгле, К. Орглер к русскоязычной выборке: дипломная работа. М.: МГУ, 2007.

И.Н. Майнина

АДАПТАЦИЯ ОПРОСНИКА «ШКАЛА ЭКЗИСТЕНЦИИ» (EXISTENZSKALA; ESK) К РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЫБОРКЕ

Опросник «Шкала экзистенции» (*Existenzskala*) состоит из 46 вопросов, относящихся к следующим субшкалам:

Самодистанцирование (*Selbst-Distanzierung; SD*) как способность отойти от самого себя на некоторую дистанцию, в результате чего взгляд на мир становится более свободным, а человек «выходит» за рамки себя и смотрит на ситуацию со стороны.

Самотрансценденция (*Selst-Transzendenz; ST*) как способность человека почувствовать, что является важным и правильным с точки зрения его ценностей; способность экзистенциально быть с другими людьми и дать им затронуть свои чувства.

Свобода (*Freiheit; F*) как способность найти в мире возможности.

Ответственность (*Verantwortung; V*) как степень воплощения собственных решений в жизнь.

Сумма самодистанцирования и самотрансценденции образует параметр **Person** ($SD + ST = P$), который соотносится с внутренним миром человека и измеряет способность человека ориентироваться в нем. Сумма свободы и ответственности — параметр **Экзистенция** ($F + V = E$), предположительно измеряющий степень соотнесения человека с внешним миром — то, как человек обходится с миром, его контакт с ним. Параметр Person и параметр Экзистенция суммируются и дают **Общий показатель экзистенциальной исполненности личности** ($P + E = G$).

Авторы опросника предполагают, что чем выше балл по тесту, тем больше экзистенциальная исполненность личности. Допускается интерпретация оценок как по отдельным шкалам, так и профиля в целом.

Опросник «Шкала экзистенции» переведен на русский язык с немецкого оригинала (автор перевода О. Ларченко), отредактирован (группа редакторов — сотрудники Российско-австрийского института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии: Г.А. Петрова, Н.И. Игнатьева, А.В. Локтионова,

Н.В. Дятко, С.В. Кривцова, И.А. Ларина). Перевод согласован непосредственно с профессором А. Лэнгле, от которого получено разрешение на адаптацию опросника в России. Все права на распространение теста на русском языке принадлежат Российско-австрийскому институту экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии.

Адаптация опросника проводилась на факультете психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Экспериментальное исследование и обработка данных выполнены И.Н. Майниной под руководством С.В. Кривцовой в качестве дипломной работы. Для обработки данных был использован статистический пакет STATISTICA 6.0, а также SPSS v12.0 for Windows. Бланк опросника приводится в приложении.

В исследовании Лэнгле, Орглер и др. тест прошел стандартизацию на более чем тысяче испытуемых. Внешняя валидность проверялась с помощью двух самооценочных шкал и трех тестов, а именно: Purpose-in-Life-Test (PIL) (адаптационной версией теста является тест смысложизненных ориентаций — СЖО), Zerssen depression scale, the two factors from EPI (neuroticism, extraversion) (Längle и другие, 2003, 135–151). В нашем исследовании проверялась одномоментная и ретестовая надежности опросника.

Выборку адаптации к русскоязычной выборке составили 498 человек (313 женщин и 185 мужчин), люди разных профессий с высшим, неоконченным высшим и средним специальным образованием. Возраст респондентов варьировал от 17 до 71 года, средний возраст составил 36,8 лет при стандартном отклонении 11,7 лет.

Ретестовая надежность шкал опросника определялась путем расчета коэффициента корреляции Спирмена (r_s) между данными двух опросов, проведенных с интервалом в месяц в рамках пилотажного исследования. Критерием одномоментной надежности служил коэффициент Кронбаха (α). Результаты, приведенные в таблице 1, говорят о высокой ретестовой надежности шкал опросника и о менее высокой по сравнению с австрийской выборкой одномоментной надежности (Längle и другие, 2003, 140 (Табл. 1)). Таким образом, имеются основания для вывода о том, что такой конструкт, как экзистенциальная исполненность личности, достаточно устойчив во времени.

Шкала	Австрийская выборка		Русская выборка			
	α Кронбаха	Объем выборки	α Кронбаха	Объем выборки	r Спирмена	Объем выборки
SD (8 вопросов)	0,70	1028	0,558**	498	0,713**	46
ST (14 вопросов)	0,84	1028	0,784**	498	0,738**	46
F (11 вопросов)	0,82	1028	0,642**	498	0,745**	46
V (13 вопросов)	0,83	1028	0,687**	498	0,722**	46
P (22 вопроса)	0,87	1028	0,810**	498	0,775**	46
E (24 вопроса)	0,90	1028	0,792**	498	0,810**	46
G (46 вопросов)	0,93	1028	0,877**	498	0,823**	46

Табл. 1. Данные об одномоментной и ретестовой надежности шкал русской версии опросника ШЭ и одномоментной надежности австрийской версий опросника. Значимость: **0,01

Анализ показал достаточно высокую консистентность шкал опросника, которая оценивалась с помощью коэффициента корреляции Спирмена (r_s) отдельного пункта с суммарными баллами как по субшкалам, так и по интегральным показателям (P, E, G) (таблица 2).

№	G	№	G	№	G	№	G	№	G
1	0,432	11	0,423	21	0,247	31	0,473	41	0,341
2	0,192	12	0,516	22	0,187	32	0,251	42	0,576
3	0,238	13	0,574	23	0,147	33	0,386	43	0,482
4	0,374	14	0,537	24	0,408	34	0,444	44	0,183
5	0,372	15	0,165	25	0,525	35	0,592	45	0,508
6	0,525	16	0,492	26	0,410	36	0,302	46	0,576
7	0,283	17	0,538	27	0,523	37	0,299		
8	0,355	18	0,420	28	0,424	38	0,580		
9	0,462	19	0,567	29	0,429	39	0,428		
10	0,378	20	0,147	30	0,446	40	0,389		

Табл. 2. Коэффициенты корреляции отдельного пункта с суммарным баллом по ШЭ ($p < ,01$)

Также была определена общая согласованность опросника как одномерного инструмента и согласованность шкал между собой,

о чем свидетельствуют результаты, приведенные ниже (таблица 3). Критерием оценки согласованности шкал опросника служил ранговый коэффициент корреляции Спирмена (r_s).

	SD	ST	P	F	V	E	G
SD	1	0,544	0,831	0,442	0,504	0,527	0,722
ST		1	0,909	0,584	0,536	0,617	0,822
P			1	0,596	0,592	0,656	0,886
F				1	0,622	0,884	0,824
V					1	0,907	0,840
E						1	0,925
G							1

Табл. 3. Корреляция шкал опросника между собой ($p < ,01$)

В исследовании конструктивной (внешней) валидности, помимо опросника ШЭ, были использованы следующие методики:

Тест смысловых ориентаций (СЖО). Адаптированная версия теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life) Дж. Крамбо и Л. Махалика, разработанного на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В. Франкла (Леонтьев, 2000). Тест включает в себя общий показатель осмысленности жизни, пять субшкал, которые отражают три конкретные смысловые ориентации и два аспекта локуса контроля: *цели в жизни*, *процесс жизни (или интерес и эмоциональная насыщенность жизни)*, *результативность жизни (или удовлетворенность самореализацией)*, *локус контроля — Я («Я — хозяин жизни»)* и *локус контроля — Жизнь (или «управляемость жизни»)*.

Опросник «16 личностных факторов» (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16 PF) Р. Кэттелла. Опросник представляет собой систему из 16 шкал, измеряющих различные полярные свойства личности. Методика имеет две эквивалентные формы: А и В, каждая из которых содержит 187 вопросов и предназначена для тестирования лиц от 16 лет и старше, имеющих среднее образование. Для каждого вопроса предлагается три варианта ответа, из которых требуется выбрать один (Практикум по психодиагностике, 1999).

Перечень факторов опросника 16 PF:

- фактор А «замкнутость — общительность»;
- фактор В «интеллект»;
- фактор С «эмоциональная неустойчивость — эмоциональная устойчивость»;
- фактор Е «подчиненность — доминантность»;
- фактор F «сдержанность — экспрессивность»;
- фактор G «подверженность чувствам — высокая нормативность поведения»;
- фактор H «робость — смелость»;
- фактор I «жесткость — чувствительность»;
- фактор L «доверчивость — подозрительность»;
- фактор M «практичность — развитое воображение»;
- фактор N «прямолинейность — дипломатичность»;
- фактор O «уверенность в себе — тревожность»;
- фактор Q₁ «консерватизм — радикализм»;
- фактор Q₂ «конформизм — неконформизм»;
- фактор Q₃ «низкий самоконтроль — высокий самоконтроль»;
- фактор Q₄ «расслабленность — напряженность».

В исследовании связи экзистенциальной исполненности личности с осмысленностью жизни участвовало 157 человек (46 мужчин, 111 женщин), люди разных профессий с высшим, неоконченным высшим и средним специальным образованием. Возраст респондентов варьировал от 20 до 71 года, средний возраст составил 34,5 года при стандартном отклонении 12,17 лет.

Для проверки корреляций количественных показателей шкал опросника ШЭ с показателями теста СЖО использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена (r_s).

Результаты корреляционного анализа показателей ШЭ с переменными СЖО представлены в таблице 4, в которую внесены только значимые корреляции.

Показатели	Цели	Процесс	Результат	Локус К — Я	Локус К — Жизнь
SD	0,338	0,422	0,399	0,375	0,345
ST	0,555	0,611	0,632	0,523	0,531
P	0,523	0,606	0,602	0,530	0,513
F	0,418	0,404	0,473	0,530	0,388
V	0,391	0,324	0,419	0,413	0,348
E	0,437	0,398	0,487	0,506	0,405
G	0,516	0,542	0,596	0,566	0,507

Табл. 4. Корреляция показателей шкал опросника ШЭ с показателями СЖО ($p < ,01$)

Наибольшая значимая положительная корреляционная связь наблюдается между шкалами ST ($r = ,523 — ,632$), P ($r = ,513 — ,606$), G ($r = ,507 — ,596$) опросника ШЭ и всеми шкалами теста СЖО.

Высокие положительные корреляции (при $p < = 0,01$) между многими шкалами опросника ШЭ и теста СЖО можно объяснить следующим: 1) оба опросника были разработаны в рамках теории В. Франкла, в частности, его теории о стремлении к смыслу; 2) некоторые шкалы ШЭ и СЖО имеют взаимодополняющее значение. Так, например, само понятие «Экзистенция» означает «наполненная смыслом, воплощаемая свободно и ответственно жизнь в создаваемом самим человеком мире» (Längle, 2001). С другой стороны, такие шкалы СЖО, как локус контроля — Я и локус контроля — Жизнь, связаны с убеждением человека в том, что он сам может строить свою жизнь в мире, полном возможностей.

Статистически значимая положительная корреляционная связь наблюдается между шкалой локус контроля — Я теста СЖО и шкалами F ($r = ,530$) и E ($r = ,506$) опросника ШЭ. Это можно объяснить следующим. Параметр Экзистенция состоит из двух субшкал — Свобода (F) (способность найти в мире возможности для реализации себя) и Ответственность (V) (степень воплощения собственных решений в жизнь). В то же время такие шкалы теста СЖО, как Результативность жизни, локус контроля — Я («я — сильная личность, обладающая свободой выбора для построения своей жизни») и локус контроля — Жизнь (убеждение в том, что человек сам может управлять своей жизнью), объединяются в Общий показатель СЖО (Леонтьев, 2000) (сумма по данным субшкалам). В целом, на наш взгляд, связь шкал СЖО с ШЭ сви-

детельствует о том, что опыт принятия себя как личности, обладающей способностью реализовать свои возможности, претворять их в жизнь, управлять своей жизнью, непосредственно связан с общей осмысленностью жизни.

Проверка значимости корреляций количественных показателей шкал опросника «Шкала экзистенции» (ШЭ) с показателями опросника «16 личностных факторов» (16 PF) осуществлялась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена (r).

В исследовании принимало участие 86 человек (25 мужчин и 61 женщина). Возраст респондентов варьировал от 20 до 71 года, средний возраст которых составил 35,7 лет при стандартном отклонении 13,0 лет.

Результаты корреляционного анализа показателей ШЭ со шкалами опросника 16 PF представлены в таблице 5, в которую внесены только значимые корреляции.

Показатели	SD	ST	P	F	V	E	G
A	0,341	0,348	0,404				0,302
B	0,284		0,285	0,278		0,306	0,298
C	0,382	0,433	0,452	0,422	0,529	0,523	0,531
E							
F							
G		0,315	0,326	0,320		0,328	0,348
H		0,506	0,441	0,461	0,328	0,426	0,459
I							
L							
M							
N							
O				-0,295	-0,333	-0,341	-0,297
Q ₁	0,374	0,350	0,395	0,426	0,411	0,446	0,433
Q ₂	-0,288	-0,361	-0,374				-0,282
Q ₃	0,302	0,296	0,350	0,335	0,302	0,354	0,367
Q ₄	-0,332	-0,339	-0,370	-0,371	-0,371	-0,407	-0,418

Табл. 5. Корреляция показателей шкал опросника ШЭ с показателями опросника 16 PF.

Значимость: 0,01

Наибольшие значимые положительные корреляционные связи наблюдаются между шкалой Ответственность (V) опросника ШЭ и фактором С (эмоциональная устойчивость — эмоциональная неустойчивость) ($r = ,529$) опросника 16 PF, а также между шкалой Самотрансценденция (ST) опросника ШЭ и фактором Н (робость — смелость) ($r = ,506$) опросника 16 PF.

Прежде всего, можно было предположить, что все характеристики, отраженные в ШЭ, входящие в понятие экзистенциальной исполненности личности, будут связаны с интеллектуальными способностями респондентов, измеряемыми факторами В (интеллект), Q_1 (консерватизм — радикализм). Действительно, для субшкал опросника ШЭ ST ($r = ,374$), SD ($r = ,426$), F ($r = ,426$) и V ($r = ,411$) обнаружена значимая положительная корреляционная связь с фактором Q_1 , измеряющим наличие интеллектуальных интересов, аналитичность мышления личности. Шкалы SD ($r = ,284$), F ($r = ,278$) значимо коррелируют с фактором В, положительный полюс которого характеризует людей, обладающих абстрактным мышлением. Все субшкалы опросника ШЭ положительно связаны с фактором С (эмоциональная неустойчивость — эмоциональная устойчивость). Это вполне объяснимая связь (например, вопрос № 4 «Я чувствую в себе достаточно сил, чтобы справиться со своими трудностями», № 29 «Иногда я не могу заснуть, потому что какая-нибудь мысль не выходит из головы», № 30 «В своей жизни я почти всегда достигаю поставленных целей» опросника 16 PF и вопрос № 11 «Меня легко отвлечь, даже если я занят тем, что мне нравится», № 19 «Если возникают проблемы, я легко теряю голову», № 38 «Мне не хватает сил, чтобы довести до конца даже самые важные вещи» опросника ШЭ). По нашему мнению, само определение экзистенциальной исполненности личности подразумевает способность свободно и полно проживать свою жизнь, умение управлять собой и, соответственно, своими эмоциями. Наиболее сильно фактор С («Сила Я») связан с внутренней ответственностью перед самим собой, внутренней готовностью к поступку (шкала Ответственность (V) опросника ШЭ ($r = ,529$, $\alpha < 0,001$)).

Согласно интерпретации фактора Н, при низких оценках человек застенчив, неуверен в своих силах, сдержан, робок. При высоких оценках человеку свойственна активность, готовность иметь

дело с новыми ситуациями и людьми и быть способным принимать решения в соответствующих обстоятельствах. Это находит свое отражение в наиболее сильной связи этого фактора со шкалой F ($r = ,506$, $\alpha < 0,001$) опросника ШЭ.

Наблюдается значимая отрицательная корреляция шкал опросника ШЭ Свобода (F) ($r = -,295$), Ответственность (V) ($r = -,333$) с фактором О (уверенность в себе — тревожность) опросника 16 PF, что легко объясняется следующим: неуверенные в себе тревожные личности не способны свободно и ответственно подходить к принятию решений в сложных жизненных ситуациях, что согласуется с данными, полученными в исследовании Лэнгле, Орглер (*Längle u. Orgler*, 2003, 140 (Табл. 1)).

Значимых коэффициентов корреляции не наблюдалось между всеми шкалами опросника ШЭ и такими факторами опросника 16 PF, как E, F, I, L, M и N. Фактор I опросника 16 PF (см. вопрос № 113 «Если я уверен, что человек несправедлив или ведет себя эгоистично, я указываю на это, даже если это связано с неприятностями», № 114 «Иногда я говорю глупости ради шутки, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут») в большей степени отражает поведение человека в социуме, а не его внутренние личностные качества. Следовательно, фактор I, по предположению ряда авторов (Практикум по дифференциальной психодиагностике профпригодности, 2003; Практикум по психодиагностике, 1999), входящий в группу факторов, отражающих эмоционально-волевые особенности личности, может не коррелировать с измеряемыми нами субшкалами опросника ШЭ. Факторы E, N, L в достаточно прямой форме отражают коммуникативные свойства личности и особенности межличностного взаимодействия, поэтому они не должны быть значимо связаны с субшкалами изучаемого опросника, что и подтверждается результатами нашего исследования (см. таблицу 5).

Основываясь на изложенных результатах, можно говорить о том, что опросник «Шкала экзистенции» на этапе адаптации выдержал проверку на конструктивную валидность.

Литература

Längle A., Orgler C., Kundi M. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. In: *European Psychotherapy*. — 2003. — Vol. 4. — № 1. — P. 135–151.

Längle A., Orgler C. Existence Scale. Wien: GLE-Werlag, 1989.

Практикум по дифференциальной психодиагностике профпригодности / Под ред. В.А. Бодрова. М.: ПЕРСЭ, 2003.

Практикум по психодиагностике: руководство по интерпретации / Под ред. С.Р. Панталева. М., 1999.

В.Б. Шумский

ОНТОЛОГИЧЕСКОЕ И ПЕРСОНАЛИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

В статье рассматриваются два направления в экзистенциальной психологии, которые можно выделить в соответствии с разным пониманием соотношения экзистенции и эссенции, — онтологическое и персоналистическое. Прослеживаются различия между этими направлениями на уровне философских оснований, психологических концепций, психотерапевтической практики, а также подчеркивается вклад персоналистического направления в развитие методологии экзистенциальной психотерапии.

Ключевые слова: экзистенция, эссенция, личность.

В настоящее время экзистенциальная психология (ЭП) и экзистенциальная психотерапия (ЭПТ) получают все более и более широкое распространение в России. Только в Москве около десяти психологических институтов и центров предлагают образование в области ЭПТ — от краткосрочных ознакомительных курсов до фундаментальных многолетних международных образовательных программ.

ЭП и ЭПТ — явление неоднородное, в котором есть несколько направлений, развивающихся достаточно независимо друг от друга. Эти направления базируются на некоторых общих основаниях, но имеют также и значительные отличия как в плане своих теоретических представлений, так и в плане психотерапевтической практики. В этой связи актуальной становится задача внутреннего упорядочивания разных авторских направлений и подходов с выделением общего и отличного и выявления детерминант развития как теоретических моделей ЭП, так и методического обеспечения практики психотерапии.

В настоящей статье представлена попытка выявления существенных дифференциаций и конкретизаций, которые происходят в предметной области ЭП и объяснения их влияния на развитие

психологических теорий и психотерапевтической практики. Сравнительное рассмотрение различных направлений ЭП проводится на уровне философского базиса, теоретико-психологических концепций и методического обеспечения практики ЭПТ.

Философские основания экзистенциальной психологии и психотерапии

С нашей точки зрения, философские концепции, оказавшие определяющее влияние на теорию и практику ЭП, интересно рассмотреть, уделяя основное внимание тому, как разные авторы видят соотношение эссенции (сущности) и экзистенции (существования) человека и какой смысл вкладывают в эти понятия. Такой ракурс связан с определенным противоречием, которое можно обнаружить в понимании философского базиса ЭП. Традиционно считается (Д.А. Леонтьев, Р. Кочюнас, Р. Мэй, И. Ялом, Э. ван Дорцен), что в экзистенциальной психологии существованию человека отдается приоритет по сравнению с его сущностью. Или, согласно более жесткой формулировке Ж.-П. Сартра, «существование предшествует сущности». В то же время у В. Франкла можно найти обратное утверждение: сущность человека не зависит от его существования и, более того, первична по отношению к существованию.

Общие методологические принципы философии экзистенции сформулировал датский философ первой половины XIX века С. Кьеркегор, который в стремлении соединить непосредственность конкретного человеческого опыта с философской рефлексией, поставил в центр своих размышлений бытие отдельного человека и его способность к самодетерминации. С. Кьеркегор заложил основы описания трудноформализуемого понятия экзистенции как самобытия субъективности: экзистенция — это отношение к самому себе и одновременно отношение к иному; в этом двойном соотношении человек как субъект собственной жизни должен постоянно делать выбор своей внутренней позиции и своего поведения.

К. Ясперс полагал, что экзистенция — это свободное бытие человека, необъективируемый источник человеческих мыслей и действий. Из необъективируемости экзистенции следует, что она представляет собой не бытие некоторой сущности, которое оставалось бы для этой сущности чем-то внешним, но саму сущность

человека, которой, однако, невозможно как предмету дать некоторое однозначное содержательное определение. Экзистенция — это реальность, которая познается только на личном опыте, а не на основе естественно-научных способов познания. Как и С. Кьеркегор, К. Ясперс описывает экзистенцию как отношение к самому себе и одновременно к иному, где соотношение с иным — это либо экзистенциальная коммуникация, глубоко интимное общение с другим человеком, либо соотношение с трансцендентным «Объемлющим», которое содержит в себе смыслы всего сущего.

Согласно М. Хайдеггеру, сущность сущего «человек» находится в его бытии. Для обозначения человеческой реальности М. Хайдеггер вводит термин *Dasein*, или бытие-в-мире, которым подчеркивает фундаментальную неразделимость двух планов человеческого бытия: онтологического непредметного смыслового плана и конкретного предметно-фактического онтического плана. Описывая человека как бытие-в-мире, М. Хайдеггер фактически абсолютизирует понимание экзистенции как отношения: соотношение становится неразрывной связанностью, нерасчленимым единством; больше нет человека и мира, но лишь их единство — *Dasein*. В работе «Бытие и время» под экзистенцией М. Хайдеггер понимал подлинное, или аутентичное, бытие-в-мире, а в более позднем периоде своего творчества он описывал экзистенцию как такое состояние *Dasein*, которое наилучшим образом позволяет проявиться истине Бытия.

Анализ концепций С. Кьеркегора, К. Ясперса и М. Хайдеггера позволяет увидеть общее во взглядах этих авторов на обращение человека к экзистенции: оно происходит не позитивным, а негативным путем — к экзистенции принуждают прийти переживания страха, отчаяния, ужаса чувственного соотношения с неизбежностью собственной смерти, опыт пограничных ситуаций. Именно такие тяжелые эмоциональные переживания приводят к своего рода внутренней революции — аутентичное существование начинает осознаваться в качестве такой безусловной ценности, что становятся очевидными существенное и несущественное, а также более невозможным уклонение в пустую суетность повседневности. Тогда путь к подлинности находится человеком благодаря соотношению с чем-то, превосходящим его: Богом (С. Кьеркегор), Объемлющим (К. Ясперс), зовом совести, идущим из глубины Бытия (М. Хайдеггер).

Ж.-П. Сартр отказывается от подобных ориентиров, онтологически укореняя человеческое бытие в Ничто. Отталкиваясь от идеи интенциональности сознания, в соответствии с которой всякое сознание есть сознание чего-либо, он приходит к выводу, что само сознание лишено содержания и сущности, это простое существование, поскольку то, что является его содержанием, на самом деле исходит от объекта. У человека нет ни Бога, ни Объемлющего, которые могли бы мыслиться как онтологическое обеспечение его существования, а есть лишь тотальная пустота противостоящего бытию сознания. И поэтому основной характеристикой человека как такового, по Ж.-П. Сартру, является свобода как полная автономия выбора, сопровождаемая ответственностью как признанием себя неоспоримым автором того, что получилось в результате сделанного выбора; быть подлинным — значит выбирать. Но поскольку абсолютных оснований для выбора нет, каждый человек должен заново изобрести добро и зло, моральный закон и ценности, наделить смыслом мир и собственную жизнь. Существование человека, следовательно, предшествует его сущности, если под сущностью, как это предлагает Ж.-П. Сартр, понимать то, что человек сам из себя сделал.

На теорию и практику ЭП и ЭПТ существенное влияние оказала также персоналистическая философская традиция, которая имеет более глубокие корни в христианской культуре, чем философия экзистенции. Основы христианского понимания личности закладывались в тринитарных и христологических дискуссиях Никейского (325 г.) и Халкидонского (451 г.) Вселенских соборов. В представлениях о личности в философии до XX века можно выделить одно из первых определений личности как индивидуальной субстанции разумной природы (Бозций, ок. 400 г.); средневековые описания, подчеркивающие как уникальность, достоинство личности (Р. Сен-Викторский, П. Ломбардийский), так и способность личности быть господином своих действий — «действовать, а не приводиться в действие» (Ф. Аквинский); понятие личности, основанное на идее морального закона, благодаря которому личность обретает независимость от природы, и утверждение о том, что личность должна быть целью, а не средством (И. Кант).

В XX веке вклад в философское осмысление личности, оказавший влияние на ЭП, внесли теистические философы-экзистенци-

алисты Н.А. Бердяев, М. Бубер, Г. Марсель, создатель оригинальной философской антропологии М. Шелер. Всех перечисленных авторов объединяет близкое к христианскому представление о том, что сущностью человека является личность как духовная индивидуальность. Будучи существом биологическим и социальным, человек детерминирован природой и обществом, однако, как существо духовное, как личность, человек способен к самодетерминации — способен подняться над природным и социальным миром, совершать свободный выбор и самостоятельно придавать своей жизни определенную форму и направление. Авторами выделяются такие характеристики личности, как нравственная ответственность, чувства собственной ценности и достоинства, способность к самотрансценденции, и подчеркивается, что человек может стать личностью только благодаря опыту общения с другой личностью.

М. Шелер говорит также о способности личности к «духовному видению» — постижению сущностных, смысловых форм строения мира, а также о способности к восприятию ценностей. В основе этих способностей лежит такое свойство личности, как любовь-агапе. Именно воплощение ценностей лежит в основе действий человека как личности. М. Шелер полагал личность непредметной, не вмещающейся, в силу своей духовной природы, в какие-либо пространственно-временные координаты, а потому не познаваемой объективно.

Большинство авторов отмечает парадоксальность личности, вследствие чего ее невозможно охватить однозначным определением. Основной парадокс состоит в том, что, с одной стороны, личность существует сама по себе, в ней есть некая непередаваемая другим внутренняя глубина и сердцевина, благодаря которой она осознает саму себя, свою уникальность, целостность и ни с кем не делимую ответственность; никакое другое человеческое существо не властно над этой сердцевиной. С другой стороны, личность открыта: как вертикально, по отношению к нематериальной сфере ценностей и смыслов, так и горизонтально — по отношению к миру и к другим людям, с которыми она вступает во взаимоотношающие отношения.

Можно увидеть сходные моменты в философских описаниях экзистенции и личности. Так, экзистенция непредметна и необъ-

ективируема, но и личность, дух, тоже не есть нечто вещественное и субстанциональное. Человек может реализовать или же не реализовать возможность своей экзистенции, и сходным образом человек может стать личностью, но в то же время всегда подвержен опасности впасть либо в эгоцентрический индивидуализм, либо в безличный конформизм.

Мы полагаем, что с точки зрения истории философии позиция приоритета у человека экзистенции над эссенцией, подчеркивающая человеческую способность к самодетерминации, возникла вполне оправданно как противовес философским концепциям, растворяющим индивидуальное в коллективном и универсальном. Однако впоследствии появилась тенденция ассоциировать эту позицию со всей экзистенциальной философией, а также с экзистенциальной психологией и психотерапией. В тень оказалась отодвинута персоналистическая позиция, которую мы можем обозначить следующим образом: *личность как духовная индивидуальность* представляет собой сущность человека и является внутренней антропологической основой экзистенции. Личность первична по отношению к экзистенции, которая, в свою очередь, представляет собой проживание человеком своего личностного начала.

Таким образом, можно выделить две исходные философские позиции по вопросу соотношения у человека эссенции и экзистенции:

- экзистенция первична по отношению к эссенции (сущность есть предикат существования — К. Ясперс, М. Хайдеггер, существование предшествует сущности — Ж.-П. Сартр);
- эссенция первична по отношению к экзистенции, экзистенция есть результат актуализации человеческой сущности — личности как духовной индивидуальности.

Соответственно этим двум позициям мы выделяем в ЭП и ЭПТ два направления: онтологическое и персоналистическое.

Теоретические концепции экзистенциальной психологии

Анализ имеющихся описаний предмета ЭП, предложенных В. В. Знаковым, Д. А. Леонтьевым, Ю. В. Тихонравовым, А. Джорджи, П. Вонг, позволяет сделать вывод о размытости представлений как

о предмете, так и об области применения экзистенциальной психологии. Это, на наш взгляд, связано со спецификой самого понятия «экзистенция»: экзистенция представляет собой не то, что человек «имеет», но то, что он в своей глубинной сердцевине «есть»; человек может осознать себя как экзистенцию только благодаря определенным субъективным переживаниям, однако как свободное бытие экзистенция не может быть зафиксирована и опредмечена. В связи с этим, с нашей точки зрения, следует говорить не о предмете, а о *предметной области экзистенциальной психологии*, которую мы описываем следующим образом: экзистенциальная психология рассматривает человека как возвышающегося над биологическими заданностями и влиянием социума; человека как субъекта собственной жизни, способного принимать свободные и ответственные решения; человека, который во все времена стоит перед одними и теми же «вечными вопросами», или «предельными данностями» бытия.

Выделение в ЭП онтологического и персоналистического направлений позволяет дифференцировать ее предметную область следующим образом:

- специфическая онтологическая тематика связана с описанием *бытия* человека как возвышающегося над природной и социальной детерминацией;
- специфическая персоналистическая тематика связана с рассмотрением того, каким образом происходит *актуализация человеческой личности*, так что человек оказывается способным быть автономным самодетерминируемым субъектом собственной жизни.

К онтологическому направлению экзистенциальной психологии мы относим Dasein-анализ (Л. Бинсвангер, М. Босс и их последователи), современную английскую школу экзистенциального анализа (Э. Спинелли, Э. ван Дорцен), а также североамериканскую ветвь экзистенциальной психологии и психотерапии (Р. Мэй, И. Ялом, С. Мадди, Дж. Бьюдженталь). К персоналистическому — ранний период творчества Р. Мэя, творчество Р. Лэйнга, итальянский экзистенциальный анализ (А. Меркурио), а также «третью венскую школу психотерапии» (В. Франкл, А. Лэнгле).

Dasein-анализ, вслед за М. Хайдеггером, видит существо человека не как «сознание», «личность», «Я» и т.п., но как целостное

бытие-в-мире. Соответственно, речь идет не о том, что такое человек, а о способе существования, который является собственно человеческим — о бытии в мире значений и смыслов. Задача Dasein-анализа — понять связную систему онтических феноменов, которая образует целостную структуру конкретного бытия-в-мире. Во взгляде на то, как происходит конституирование смыслов и, соответственно, самого человеческого бытия, возможны две точки зрения. Первая состоит в том, что Dasein конструирует себя и свой мир посредством некоторой предзаданной смысловой матрицы (экзистенциального априори); вторая полагает, что в процессе бытия-в-мире мир сам раскрывает свою смысловую структуру, по мере того как Dasein эту структуру выявляет, «выводит на свет». Первая точка зрения реализована в версии Dasein-анализа Л. Бинсвангера, вторая — в версии Dasein-анализа М. Босса.

Рассмотрение основных положений концепций Л. Бинсвангера и М. Босса позволяет сделать вывод, что они используют философию М. Хайдеггера как инструмент или как карту для понимания пациентов. В концепции М. Хайдеггера каждый автор берет то, что ему ближе, и то, что находит более полезным для работы с пациентами, при необходимости внося в исходную карту оригинальные дополнения. Представители современной английской ЭПТ, в свою очередь, дополняют и улучшают «карты» Л. Бинсвангера и М. Босса.

Понимание Dasein-анализом бытия-в-мире как нерасчлененного единства, с нашей точки зрения, приводит к парадоксальному следствию: один из компонентов этого единства в конечном итоге словно бы исчезает, растворяясь в другом. В концепции Л. Бинсвангера исчезает мир, поскольку он есть лишь результат самовыражения человека: человек либо пассивно конституирует мир своим экзистенциальным априори, либо, в случае осознания экзистенциального априори, активно конструирует мир в своих миропроектах. У М. Босса, напротив, исчезает человек, поскольку субъект бытия-в-мире вынесен вовне, разделен между человеком и бытием — в результате человек становится лишь пассивным получателем «посланий бытия», а бытие приобретает оттенок некоего мистического субъекта.

Североамериканская экзистенциальная психология в качестве философского базиса использует в первую очередь работы С. Кьеркегора, Ж.-П. Сартра и К. Ясперса, а не М. Хайдеггера.

Согласно Р. Мэю, экзистенция достигается посредством того, что человек осознает себя субъектом собственной жизни и на этой основе обретает способность принимать решения. Быть человеком — значит быть решающим. Благодаря субъектности человек имеет потенциальную способность сделать паузу перед тем, как отреагировать и принять решение о том, какая именно последует реакция. И поэтому собственно человеческое существование, по сути, состоит из свободы и творчества.

В работах И. Ялома представлена попытка систематизации основных концептов экзистенциальной философии. И. Ялом постулирует, что присущие человеку внутренние конфликты происходят не столько из-за борьбы с подавляемыми инстинктивными влечениями и травматическими воспоминаниями прошлого (З. Фрейд) или столкновения потребности в безопасности и стремления к росту, приводящего к конфронтации со «значимыми другими» (неофрейдистская межличностная парадигма — Г.-С. Салливан, К. Хорни, Э. Фромм), сколько из соприкосновения индивида с четырьмя конечными факторами, или глубинными структурами, которые являются неотъемлемыми данностями бытия человека в мире, — смерть, свобода, одиночество и бессмысленность. В концепции И. Ялома в наибольшей степени находит отражение трагический взгляд на человеческое бытие, характерный для творчества ряда философов экзистенции. Можно указать на противоречия, которые содержатся в теоретических построениях И. Ялома: сочетание идеи гуманистической психологии о преформизме и тезиса Ж.-П. Сартра о бессосновности человеческого бытия; понимание осмысленности как побочного результата вовлеченности в деятельность и толкование смысла как фактора, формирующего ценности, определяющего нормы и правила деятельности.

Если Р. Мэй и И. Ялом в своих теоретических построениях уделяли внимание обоим полюсам интенционального акта, то у Дж. Бьюджентала основное место занимает субъективность, внутренний мир переживаний человека. Подлинной природой человека, по Дж. Бьюдженталу, является непрерывный процесс дорефлективного невербального осознания бытия. В этом процессе человек обнаруживает, какие возможности перед ним открыты, чувствует, насколько аутентичным является сделанный выбор,

творчески переосмысливает внутреннюю и внешнюю реальность, ощущает неуничтожимую внутреннюю опору. Это описание, на наш взгляд, сходно с описанием функций совести в Dasein-анализе и персоналистическом направлении. Дж. Бьюдженталю также принадлежит оригинальная концепция уровней содержательно-смыслового и эмоционального присутствия человека в ситуации. Чем глубже уровень присутствия, тем ближе человек к осознанию своего бытия. С нашей точки зрения, концепция Дж. Бьюдженталю имеет много общего с персоналистической тематикой, а предлагаемая им методология углубления уровня присутствия как основного пути к обнаружению субъективного центра во внутреннем осознании имеет параллели с процессом актуализации личности.

Теоретические взгляды представителей онтологического направления с трудом поддаются систематизации. Опасность последовательной теории большинством авторов видится в том, что она может привести к стремлению подгонять поведение и переживания человека под задаваемые теорией категории — и тем самым будет элиминирована свобода и уникальность конкретной экзистенции. Однако, с нашей точки зрения, опасность бессистемности — в сосредоточении внимания на случайном, атрибутивном, в трудностях согласования взглядов разных специалистов на одни и те же феномены. Мы можем объяснить отсутствие структурированности и целостности теоретических концепций авторов онтологического направления концентрацией на существовании, изменяющемся при изменении условий ситуации, в которой находится человек, и отсутствием ориентации на сущность, которая при любых переменах во внешней ситуации остается неизменной.

Основное внимание в теоретических концепциях персоналистического направления экзистенциальной психологии уделяется тому, как происходит актуализация личности и обретение способности проживать экзистенцию. Субъект-объектное разделение здесь полагается изначальной данностью. При актуализации личностного начала может происходить временное снятие этого разделения в процессе феноменологического постижения смыслового устройства мира, а также в процессе общения с другим человеком как с личностью (общение как Встреча, по М. Буберу,

или как экзистенциальная коммуникация, по К. Ясперсу). Если Dasein-анализ или экзистенциальный анализ в онтологическом направлении — это анализ структуры бытия-в-мире, то в персоналистическом направлении под экзистенциальным анализом понимается анализ условий, которые должны быть выполнены для того, чтобы прийти к экзистенции.

Наибольший вклад в развитие персоналистического направления в ЭП внесла «третья венская школа психотерапии». Начало положил В. Франкл, в модели человека которого вертикаль духовного, личностного измерения — «свободного в человеке», собственно человеческого в человеке — противопоставлена плоскости психофизического, детерминированной телесной конституцией, семейным воспитанием и социальным научением. Для актуализации личности и достижения экзистенции, по В. Франклу, в первую очередь, должны быть реализованы две духовные способности: самодистанцирование — «свобода от» связанности с психофизическим и самотрансценденция — «свобода для» того, чтобы выйти за собственные пределы и посвятить себя внешнему миру с его предложениями и задачами. Третий элемент, необходимый для экзистенции, — нахождение и воплощение смысла как наилучшего из возможного, как того, что человек воспринимает как обращенный к нему «призыв часа».

Самодистанцирование и самотрансценденция представляют собой аспекты экзистенции как отношения: отношение к самому себе и к иному соответственно. Однако у В. Франкла эти аспекты оказываются реализуемыми не одновременно, как это предполагается классическим философским описанием экзистенции, а последовательно — сначала самодистанцирование и только потом самотрансценденция, при этом дистанцирование от тела и психики полагается обязательным условием актуализации личности.

Английский экзистенциальный психолог Р. Лэйнг в своей концепции, напротив, подчеркивает, что подобное дистанцирование может приводить к утрате человеком способности проявлять личностное начало во внешнем мире. Личность, по Р. Лэйнгу, оказывается не воплощенной в теле, если у человека отсутствует достаточная уверенность в своей способности быть субъектом собственной жизни; у такого человека личность не проявляется непосредственно в эмоциях и поведении, тем самым утрачива-

ются обогащающие и творческие отношения человека с миром, с «иным».

Развивая концепцию В. Франкла, А. Лэнгле показывает, что для того, чтобы самотрансценденция перестала носить оттенок самоотрицания, взгляд на внешний мир следует дополнить постоянной обращенностью к миру внутреннему: к эмоциональности, к вопросам аутентичности и самостановления. Для того чтобы выйти за пределы себя в самотрансценденции, нужно себя ощущать — чувствовать и знать свои мотивы, потребности, эмоциональный настрой, имевшийся ранее опыт и наличные жизненные установки. К двум духовным способностям, о которых говорил В. Франкл, — самодистанцированию и самотрансценденции — А. Лэнгле добавляет третью: способность к самопринятию, подчеркивая, что личность характеризуется постоянным диалогическим соотношением как с внешней, так и с внутренней реальностью.

А. Лэнгле разработал две модели актуализации личности: процессуальную диалогическую, последовательно представленную в психотерапевтическом методе «персональный экзистенциальный анализ», и содержательную структурную — концепцию четырех фундаментальных экзистенциальных мотиваций. Если В. Франкл полагал, что личность движима стремлением к смыслу, то, согласно А. Лэнгле, мотивации к смыслу предшествуют три другие духовные мотивации. Во-первых, мотивация к тому, чтобы выдержать и принять фактические условия существования — как ограничения, накладываемые реальностью, так и предоставляемые ею возможности. Во-вторых, мотивация к переживанию ценностей как духовных ориентиров бытия. В-третьих, мотивация к автономности и аутентичности — к тому, чтобы иметь право быть самим собой во всей своей уникальности и непохожести на других. И уже в-четвертых, личности необходим смысл. Реализация этих мотиваций позволяет человеку полностью актуализировать свое личностное начало.

Базовые положения концепции итальянского экзистенциального психолога А. Меркурио близки к взглядам В. Франкла и А. Лэнгле. А. Меркурио выделяет в человеке следующие основные инстанции: «Я» Личностное, «Я» Психическое, «Я» Телесное и Самость. Самость и «Я» Личностное образуют духовное измерение человека, превосходящее психическое и телесное. При этом «Я»

Личностное — это инстанция, отвечающая за решения, центральный субъект, которому принадлежат телесное, психическое и Самость. В Самости содержится проект идентичности человека как Личности. «Я» Личностное должно уметь гармонизировать пути Самости и «Я» Психического, влекущие его в противоположные стороны, чтобы они шли в одном направлении — в направлении становления Личностью.

Теоретические концепции авторов персоналистического направления включают в себя представления об онтогенетическом развитии способности человека проживать личностное начало. В онтологическом направлении, напротив, взгляды на развитие отсутствуют. С нашей точки зрения, это связано с тем, что в онтологическом направлении нет представлений о какой-либо внутренней инстанции в человеке, развитие которой приводило бы к осуществлению экзистенции. В представлениях о развитии Р. Мэя, А. Меркурио, А. Лэнгле можно выделить два важных момента:

- развитие не ограничивается детским и юношеским возрастом; более того, наполняется смыслом само понятие «развитие в зрелом возрасте», под которым понимается развитие способности проживать личностное начало, духовное измерение;
- подчеркивается, что, хотя процесс становления личности «запускается» в интерперсональном общении, решающая роль в актуализации личности принадлежит внутренней деятельности самого человека.

Важное различие между теоретическими концепциями онтологического и персоналистического направлений, идущее от разного понимания соотношения эссенции и экзистенции, связано с представлением о происхождении ценностей как оснований для свободного выбора. В персоналистическом направлении ценности полагаются априорными качественными духовными феноменами, предлагающими человеку нормы долженствования и оценок; соответственно этому признается существование универсального нравственного закона. Онтологическое направление отрицает наличие абсолютных ценностных универсалий — экзистенция первична, и поэтому ценности создаются непосредственно в бытии; эта позиция ведет к психологии конструктивизма, что наиболее ярко проявилось в представлениях И. Ялома, согласно которым человек волен приписать любую ценность чему бы то ни было.

Подводя общий итог рассмотрению теоретических концепций ЭП, можно отметить, что психологические концепции онтологического направления связаны, главным образом, с описанием структуры экзистенции, а психологические концепции персоналистического направления — с описанием того, как человек приходит к экзистенции. Другими словами, онтологическое направление рассматривает экзистенцию как нечто сложившееся, а персоналистическое — условия ее становления. По нашему мнению, психологические концепции онтологического и персоналистического направлений, с разных точек зрения рассматривая общую предметную область, дополняют друг друга. При таком дополнении, позволяющем рассматривать человека в единстве существования и сущности, бытия и становления, экзистенциальная психология становится целостной.

Методология практики экзистенциальной психотерапии

Цель ЭПТ в самом общем виде можно сформулировать как содействие в достижении аутентичности, или подлинности, — в достижении соответствия бытия человека некоторым характеристикам, которые тот или иной автор полагает присущими экзистенции. Такими характеристиками могут считаться реализация способности принимать свободные решения и нести за них ответственность, открытость миру, реализация воли к смыслу, жизнь с чувством внутреннего согласия.

Базисом методологии экзистенциальной терапии являются *феноменология и диалог*.

Феноменологическое понимание представляет собой исходную и постоянную задачу терапевта: как можно более полно понять, как пациент видит и истолковывает мир — как он воспринимает себя, других людей, как задает направление своей жизни и какой смысл она для него имеет, даже если этот смысл им не осознается. При этом терапевт должен «заклЮчить в скобки» или на время забыть свои собственные ценности, установки, перцептивные паттерны, чтобы как можно свободнее и глубже войти в мир другого.

Диалог является конститутивной основой экзистенции как отношения, поэтому в ЭПТ диалог служит для инициации перехо-

да пациента на уровень экзистенциальной коммуникации. Если в процессе феноменологического понимания между терапевтом и пациентом происходит устранение субъект-объектного разделения в духовном аспекте, то затем экзистенциальный терапевт занимает позицию по отношению к пациенту: из единства «Мы», образующегося в эмпатическом процессе феноменологического понимания, возникает конкретное «Ты» терапевта. Терапевт предъявляет свое собственное видение ситуации пациента и побуждает его к открытости для восприятия ценностей и к активному занятию позиции по отношению к тем или иным жизненным реальностям. Терапевтический диалог в экзистенциальной психотерапии, следовательно, имеет задачу научить пациента вступать в отношения и взаимодействие с иным — и в этом взаимодействии созидать самого себя.

Можно выделить общие содержательные и процессуальные компоненты, в той или иной степени присущие каждому конкретному авторскому подходу в экзистенциальной психотерапии.

Содержательная психотерапевтическая работа состоит в феноменологическом понимании и последующей коррекции системы смысловых отношений пациента к реальности. Феноменологическое понимание раскрывает представленность в бытии пациента некоторой инвариантной структуры, которая описывает разные стороны экзистенции. В качестве такой структуры могут выступать экзистенциалы (М. Босс, Ж. Кондрау), измерения бытия-в-мире (Л. Бинсвангер, Р. Мэй, Э. ван Дорцен), «универсальные онтологические данности» (И. Ялом, Р. Кочюнас), фундаментальные экзистенциальные мотивации (А. Лэнгле). После того как пациент с помощью терапевта смог ясно увидеть картину своей жизни и отношений, он может выбрать то, что ему хотелось бы изменить.

Процессуальная психотерапевтическая работа включает:

- побуждение пациента к тому, чтобы он становился субъектом собственной жизни — делал выбор, принимал решения и воплощал их в конкретных действиях;
- развитие терапевтических отношений, в безопасной и доверительной атмосфере которых открытость и аутентичность терапевта способствуют тому, чтобы пациент общался на уровне экзистенциальной коммуникации.

Аспект процессуальной психотерапевтической работы, связанный с актуализацией личностного начала пациента, характерен только для персоналистического направления.

Анализ работ представителей онтологического направления ЭПТ позволяет сделать следующие выводы:

1. Большинство ведущих представителей онтологического направления (Р. Мэй, И. Ялом, Ж. Кондрау, Э. ван Дорцен) не рассматривают экзистенциальную психотерапию как самостоятельное направление психотерапии, но видят в ней лишь дополнение к другим видам терапии.

2. Методы и техники, применяемые терапевтами онтологического направления, на наш взгляд, не являются специфичными именно для экзистенциальной психотерапии. Феноменологическое понимание, развитие терапевтических отношений, повышение осознания, углубление «здесь-и-сейчас» присутствия пациента, стимулирование пациента к принятию на себя ответственности за свою жизнь характерны для многих направлений психотерапии. Особенность применения этих методов в экзистенциальной психотерапии состоит в теоретическом базисе, в соответствии с которым происходит содержательная терапевтическая работа.

3. Представители онтологического направления не предлагают специальных способов терапии для определенных групп пациентов.

С другой стороны, на базе теоретических моделей персоналистического направления разработаны, во-первых, оригинальные методы психотерапии, во-вторых, основания для психодиагностики и дифференцированного подхода к терапии пациентов с разными типами нарушений. Почему оказался возможным такой качественный скачок в теории и практике психотерапии? По нашему мнению, это можно объяснить двумя причинами:

1. Теоретические концепции онтологического направления практически не принимают во внимание телесную и психическую реальность человека, фактически рассматривая человека только как отделенное от тела и психики автономное самодетерминируемое бытие в мире значений и смыслов. И поэтому имплицитно работа с психическим измерением отдается другим психотерапевтическим направлениям. Отсюда следует положение о том, что экзистенциальная терапия — лишь дополнение к другим видам психотерапии.

В персоналистическом направлении, напротив, основной фокус внимания направлен именно на то, как, в соотношении с телом и психикой, происходит становление способности человека войти в мир значений и смыслов как автономное самодетерминируемое существо. Благодаря разделению нематериального в человеке на психическое и духовное и противопоставлению духовной личности психофизическому и были разработаны оригинальные методы «третьей венской школы психотерапии». Большая степень заблокированности личностного начала требует более глубоких методов терапии, в связи с чем выделяются методы:

- ориентированные на ресурсы (парадоксальная интенция, дерефлексия, изменение установки);
- ориентированные на проблему (метод укрепления воли, метод нахождения экзистенциального смысла, метод нахождения персональной позиции);
- ориентированный на развитие метода «персональный экзистенциальный анализ».

2. Теоретические концепции персоналистического направления фокусируются на генезисе способности человека проживать экзистенцию, и поэтому в них содержатся представления о поэтапном пути достижения экзистенции. В отличие от этого, согласно взглядам онтологического направления, возможна только дихотомия подлинность — неподлинность: человек достигает экзистенции лишь решительным отказом от состояния неподлинности.

Как следствие, психические нарушения в онтологическом направлении рассматриваются с точки зрения отклонения от экзистенции, тогда как в персоналистическом направлении — с точки зрения пути достижения экзистенции. Выделенные А. Лэнгле четыре экзистенциальные мотивации представляют собой этапы пути достижения личностью экзистенции. В случае нереализованности какой-либо конкретной мотивации развиваются определенные психические расстройства, которые требуют согласованного с содержаниями мотивации подхода к терапии.

Соотнесение проблематики пациента с содержанием фундаментальных экзистенциальных мотиваций позволяет провести нозологическую диагностику, а оценка выраженности заблокированности личностного начала дает возможность увидеть степень тяжести нарушений. В совокупности это обеспечивает выбор

стратегии и тактики терапии, наилучшим образом подходящей конкретному пациенту.

Можно выделить следующие *стадии развития методического обеспечения практики экзистенциальной психотерапии* в целом (каждая следующая стадия включает в себя предыдущие):

1. Экзистенциальная терапия как философский праксис. Основной метод — анализ проблем пациента с точки зрения экзистенциальной философии и побуждение пациента к непосредственному применению этих знаний в собственной жизни. К этой стадии относятся логотерапия В. Франкла и вариант Dasein-анализа Л. Бинсвангера.

2. Экзистенциальная терапия как развитие способности к диалогу с внешним миром. Основной метод — развитие и углубление терапевтических отношений. К этой стадии относятся вариант Dasein-анализа М. Босса, экзистенциальная терапия Р. Мэя, И. Ялома, Э. Спинелли, Э. ван Дорцен.

3. Экзистенциальная терапия как развитие способности к внутреннему диалогу, углубление отношения пациента к самому себе. К этой стадии относятся экзистенциальный анализ А. Лэнгле и, с некоторыми ограничениями, экзистенциально-гуманистическая терапия Дж. Бьюдженталя.

Ключевым моментом в развитии методологии стал поворот к внутреннему диалогу — уже у Дж. Бьюдженталя мы не находим традиционного для онтологического направления утверждения, что экзистенциальная терапия представляет собой только дополнение к другим направлениям психотерапии. А. Лэнгле разработал детальный метод развития способности пациента к внутреннему диалогу («персональный экзистенциальный анализ»), и тем самым завершилось становление экзистенциальной терапии как самостоятельного психотерапевтического направления.

Таким образом, персоналистическое направление внесло решающий вклад в становление экзистенциальной терапии. В результате экзистенциальная психотерапия стала не просто «установкой по отношению к терапии» или «дополнением к другим психотерапевтическим направлениям», но самостоятельной целостной психотерапевтической системой, посредством которой можно оказывать эффективную помощь пациентам с самым широким кругом нарушений.

ГЛОССАРИЙ

Активизм — тип копинговой реакции в экзистенциальном анализе. Активные, но не приводящие к решению проблемы действия, часто ритуального характера.

Аффект — контактное чувство, детерминированная психологическая реакция, вызванная раздражителем. Ведет к стимулированию жизненных сил в субъекте. Продолжается до тех пор, пока действует раздражитель, таким образом, является психодинамической реакцией, которая еще персонально не интегрирована. В большинстве случаев под аффектом понимается особо интенсивное переживание. Менее интенсивное переживание определяется как возбуждение.

Влечение — контактное чувство, является формой проявления витальности, жизненной силы, сконцентрированной вокруг выживания. Во влечении всегда отражается телесная потребность, которая выполняет функцию сохранения витальности. Влечения касаются только состояний тела и их психического восприятия. Характеризуется напряжением, которое переживается как нужда, как нечто неотложное (в норме — голод, жажда, сексуальность, потребность в движении; в патологии — клептомания, садизм, жажда разрушения и т.п.).

Впечатление — дистантное чувство, отражающее эмоциональное воздействие объекта. Овладевает человеком неожиданно, иногда находится в свободном отношении к ситуации (из нее напрямую не вытекает) и передает общее ощущение.

Дистантные, или интенциональные, чувства — разновидность чувств в широком смысле слова (переживания качества восприятия) — интуитивное чутье, ощущение, касающееся восприятия не себя самого, а объекта в аспекте его внутренней ценности (например, чувство правильного, ощущение атмосферы в группе). Чутье дает ориентировку.

Интенциональность — направленность. Человек на что-то направлен, когда действует и когда чувствует. Сознание всегда направлено на что-то, имеющее содержание, поэтому не бывает пустого сознания (соотнесенность с предметом).

Контактные, или сопровождающие, чувства — разновидность чувств в широком смысле слова (переживание качества восприятия). Отражают собственное актуальное пребывание в каком-то состоянии: недомогание, напряжение, страх, хорошее самочувствие и т.д. Восприятие чего-либо в его значимости для собственной жизни.

Копинговые реакции — защитные, неперсональные психодинамические реакции, цель которых — обеспечить выживание (например, уход, агрессия). Когда они становятся фиксированными, то блокируют возможность персонального обхождения с угрожающей ситуацией. А. Лэнгле выделяет реакции ухода, активизмы, различные формы агрессии и реакции мнимой смерти, имеющие разные содержательные проявления в зависимости от того, какой аспект экзистенции (в соответствии с уровнями фундаментальных мотиваций) подвергается угрозе в ситуации.

Персональный экзистенциальный анализ — метод, разработанный А. Лэнгле и направленный на фасилитацию персонального измерения человека. Система вопросов, отвечая на которые, пациент может открыться для восприятия своей экзистенциальной ситуации, понять ее сущность, соотнести с собой, занять позицию, принять решение и действовать в ней персонально.

Понимать — не только находить схожесть, но и объяснять другого из него самого.

Рефлекс мнимой смерти — тип копинговой реакции, возникающий как рефлекторный ответ на самый тяжелый тип угрозы. Проявляется в ступоре, потере чувствительности или диссоциации (расщеплении) эмоций и когниций (мышления).

Самодистанцирование — понятие экзистенциально-аналитической антропологии В. Франкла, означает отойти на такую дистанцию, на которой можно вести себя свободно по отношению к себе (например, человек испытывает голод, но отодвигает это чувство ради завершения работы). Самодистанцирование отражает свободу Person: я настолько свободен, что могу быть свободным и перед лицом своей собственной ограниченности и обусловленности.

Самотрансценденция — понятие экзистенциально-аналитической антропологии, введенное Виктором Франклом для обозначения направленности Person на «что-то, что не есть она сама». Не будучи самодостаточной, Person нуждается в ком-то или чем-то. Человек только тогда полностью становится собой, считает В. Франкл, когда он, забывая себя, отдается делу, чувству, другому человеку, то есть чему-то, что представляет для него ценность. Аналогом самотрансценденции в психологии является понятие «воля к смыслу».

Совесть — одна из функций Person, интуитивное чутье в отношении того, что, исходя из иерархии ценностей, в данной ситуации было бы правильным, хорошим. Совесть — чутье в отношении согласованности, соответствия между собственной сущностью и ценностями, о которых идет речь в данной ситуации.

Смысл — наилучшая возможность ситуации.

Феноменология — основной метод экзистенциальной психологии и психотерапии. Как метод научного познания впервые разработана Э. Гуссерлем, который понимал под феноменологией науку о предметах, как они даны в опыте. А. Лэнгле определяет феноменологию как видение сущности, характеризующееся стремлением понять вещь исходя из нее самой, а не из своих представлений, какой-либо теории или интерпретаций.

Феноменологическая установка — в экзистенциальном анализе позиция эмоциональной открытости Person по отношению к тому, что приходит извне. Впервые описана Э. Гуссерлем, затем М. Хайдеггером.

Ценности — то, на основании чего мы отдаем предпочтение. Основание для принятия решения и действия.

Экзистенция — основное понятие экзистенциализма (М. Хайдеггер) и экзистенциального анализа. Означает такой способ бытия человека, когда он постоянно находится в «ситуации», которая запрашивает его как Person: «Как человеку быть в этой ситуации человеком?» Осуществляя себя таким образом, человек переживает исполненность, глубокое чувство согласия и удовлетворения.

Person (Персона) — центральное понятие экзистенциального анализа, не поддающееся научному определению. Внутреннее Я, центр духовного измерения, свободное в человеке.

ПУБЛИКАЦИИ А. ЛЭНГЛЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

Лэнгле А. Экзистенциальный анализ — найти согласие с жизнью // *Московский психотерапевтический журнал*, 2001, № 1, С. 5–23.

Лэнгле А. Грандиозное одиночество. Нарциссизм как атропологически-экзистенциальный феномен // *Московский психотерапевтический журнал*, 2002, № 2, С. 34–58.

Лэнгле А. Стоит ли полагаться на свои чувства? // *Педология. Новый век*, 2002, № 3, С. 5–12.

Лэнгле А. Значение самопознания в экзистенциальном анализе и логотерапии: сравнение подходов // *Московский психотерапевтический журнал*, 2002, № 4, С. 150–168.

Лэнгле А. Психотерапия — научный метод или духовная практика? О соотношении между имманентным и трансцендентным на примере экзистенциального анализа // *Московский психотерапевтический журнал*, 2003, № 2, С. 7–34.

Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. — М.: Генезис, 2003.

Лэнгле А. Экзистенциально-аналитическая психотерапия // *Развитие личности*, 2003, № 1, С. 162–172.

Лэнгле А. Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций: прикосновение к ценности // *Вопросы психологии*, 2004, № 4, С. 3–21.

Лэнгле А. Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // *Психотерапия*, 2004, № 4, С. 41–48.

Лэнгле А. Виктор Франкл — поверенный человечности // *Вопросы психологии*, 2005, № 3, С. 107–112.

Лэнгле А. Жить аутентично: как несмотря ни на что стать самим собой? // *Развитие личности*, 2005, № 1, С. 127–148.

Лэнгле А. Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности. — М.: Генезис, 2005.

Лэнгле А. К 100-летию Виктора Франкла. Виктор Франкл — поверенный человечности // *Развитие личности*, 2005, № 2, С. 210–218.

Лэнгле А. Человек в поисках смысла // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, Т. 2, № 2, С. 55–64.

Лэнгле А. Терапевтический случай нахождения собственного Я (применение метода персонального экзистенциального анализа) // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 2005, Т. 2, № 2, С. 81–98.

Лэнгле А., Зайцев С.Н., Шумский В.Б. Экзистенциальный анализ в практике телефонного консультирования // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 2005, Т. 2, № 2, С. 99–109.

Лэнгле А. Психотерапия депрессивных расстройств в современном экзистенциальном анализе (принципы и основные направления) // *Московский психотерапевтический журнал*, 2006, № 2, С. 29–44.

Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. — М.: Генезис, 2006.

Лэнгле А. Экзистенциальный анализ депрессии (возникновение, понимание и феноменологический подход к лечению) // *Московский психотерапевтический журнал*, 2006, № 1, С. 53–82.

Лэнгле А. Эмоция и экзистенция. — Харьков: Гуманитарный центр, 2007.

Лэнгле А., Орлов А.Б., Шумский В.Б. Экзистенциальный анализ и клиентцентрированная психотерапия: сходство и различие // *Вопросы психологии*, 2007, № 6, С. 21–36.

Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа // *Вопросы психологии*, 2008, № 2, С. 3–16.

Лэнгле А. Психопатология и экзистенциальные темы в шизофрении // *Московский психотерапевтический журнал*, 2008, № 4 (59), С. 37–57.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ И ЧЛЕНАХ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Баранников Александр Сергеевич — окончил медицинский институт. Доктор медицинских наук, сертификат психотерапевта GLE-International. Стаж практической работы в качестве врача психиатра-психотерапевта — 30 лет. Стаж преподавательской работы — 15 лет. Профессор кафедры педагогики и психологии МОСПИ. Председатель модальности «Экзистенциальная психотерапия» ППЛ. Автор около 60 публикаций по различным проблемам психиатрии, психофармакологии и психотерапии. Из них около 15 — по экзистенциальной психологии и психотерапии. Член совета директоров ИЭАПП. Ведущий образовательных групп по программе GLE-International. E-mail: albar11@mail.ru

Баранникова Дарья Александровна — окончила факультет педагогики и психологии МПГУ, кандидат психологических наук, защитила диссертацию на тему «Этапы становления европейской экзистенциальной психологии», доцент кафедры педагогики и психологии МОСПИ, учащаяся образовательного проекта GLE-International. E-mail: exist.journal@gmail.com

Ефимова Ирина Николаевна — выпускница факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, сертифицированный психодрама-терапевт, психолог высшей квалификационной категории. Образование по экзистенциальному анализу по программе GLE-International. Имеет частную практику. Старший преподаватель Государственной классической академии им. Маймонида, педагог-психолог ЦППРиК «Пресненский». Автор и ведущая программ повышения квалификации психологов и личностного роста, супервизор. Член совета директоров ИЭАПП, ведущий образовательной программы GLE-International. E-mail: i_efimova@bk.ru

Игнатьева Наталья Сергеевна — окончила психолого-педагогический факультет МГОПИ, сертификат психотерапевта GLE-International. Медицинский психолог отделения реабилитации Института нейрохирургии им. академика Н.Н. Бурденко РАМН, старший преподаватель факультета психологического консультирования МГППУ, член совета директоров ИЭАПП, ведущий образовательных программ GLE-International. E-mail: nignateva@nsi.ru

Кривцова Светлана Васильевна — окончила факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, сертификат психотерапевта GLE-International, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, руководитель центра практической психологии образования Академии социального управления, руководитель центра развития психологической службы образования Федерального института развития образования РАО, частнопрактикующий психотерапевт, член совета директоров ИЭАПП, директор ИЭАПП, ведущий образовательной программы GLE-International. E-mail: svkrivtsova@mail.ru

Ларина Ирина Александровна — выпускница факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, психолог, консультант по профессиональному самоопределению и личностным проблемам. Доцент факультета психологии Московского института экономики, политики и права (МИЭПП). Образование по программе GLE-International. Член совета директоров ИЭАПП. Ведущий образовательного проекта GLE-International.

Лэнгле Альфريد — учился медицине и психологии в Инсбруке, Риме, Тулузе и Вене. Доктор медицины, доктор философии. Практикует как терапевт и психотерапевт. Клинический психолог, супервизор, тренер (GLE-International). Профессор университетов Вены и Инсбрука. Автор многочисленных публикаций. Вице-президент Международной федерации психотерапии, президент Международного общества логотерапии и экзистенциального анализа (GLE-International). E-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org

Лэнгле Сильвия — обучалась теоретической физике в Инсбруке, Мюнхене и Вене. Частнопрактикующий психотерапевт, супервизор, тренер, ведущий образовательных проектов GLE-International. Главный редактор журнала «Existenzanalyse». E-mail: silvia.laengle@existenzanalyse.org

Майнина Ирина Николаевна — окончила факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, защитила диплом на тему «Адаптация опросника «Шкала экзистенции» (Existenzskala; ESK) к русскоязычной выборке» в 2007 году под руководством С.В. Кривцовой, в данный момент является аспиранткой Психологического института РАН.

Мардоян Светлана Ашотовна — окончила Ереванский медицинский институт, Российскую медицинскую академию последипломного образования, клиническую ординатуру на кафедре психотерапии. Сертификат экзистенциального психотерапевта GLE-International. Частнопрактикующий психотерапевт, тренер, преподаватель Института современных психологических технологий «Парацельс», член ОППЛ, член совета директоров ИЭАПП, ведущий образовательной программы GLE-International. E-mail: svemarash@mail.ru

Петрова Галина Александровна — окончила факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Экзистенциальный аналитик (сертификат психотерапевта GLE-International), научный сотрудник лаборатории клинической психологии и психотерапии МНИИ психиатрии Росздрава, доцент факультета психологического консультирования МГППУ. Ведущий образовательных групп по программе GLE-International. E-mail: galinap@cea.ru

Шумский Владимир Борисович — окончил факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, кандидат психологических наук, тема кандидатской диссертации: «Онтологическое и персоналистическое направления в экзистенциальной психологии: сравнительный анализ», образование по программе GLE-International. Ведущий специалист Института практической психологии ГУ-ВШЭ, ведущий образовательных программ GLE-International. E-mail: v.shymask@mtu-net.ru

МЕЖДУНАРОДНОЕ ОБЩЕСТВО ЛОГОТЕРАПИИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА

INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE – WIEN (GLE-International)

Международное общество логотерапии и экзистенциального анализа — это международный союз с ассоциируемыми национальными обществами и региональными институтами. Некоммерческая научная ассоциация. Цели: дальнейшее развитие и ознакомление с экзистенциально-аналитической антропологией и ее применением в психотерапии, образовании, пастырском служении, социальной работе, менеджменте.



GLE-International является членом:

- the International Society for Psychotherapy (IFP)
- the European Association of Psychotherapy (EAP)
- the International Society of Depth Psychology, Stuttgart
- the Martin-Heidegger Society

Печатным органом GLE-International является журнал
EXISTENZANALYSE (Vienna).

<http://www.existenzanalyse.org/>

Российско-Австрийский Институт Экзистенциально-Аналитической Психологии и Психотерапии (ИЭАПП)

Учрежден в январе 2002 г. Институт создан для распространения и поддержки экзистенциального анализа в России.

УЧРЕДИТЕЛИ:

- Международное общество логотерапии и экзистенциального анализа (GLE-International), Альфрид Лэнгле;
- российские психологи и психотерапевты.

Направления деятельности ИЭАПП:

- научные исследования;
- образовательные программы подготовки психологов-консультантов и психотерапевтов;
- психологическое и организационное консультирование;
- оказание психотерапевтической помощи в соответствии с принципами экзистенциального анализа и логотерапии в тесном сотрудничестве с GLE-International (Вена).

С 2004 года Институт **осуществляет сертифицированное постдипломное обучение** в соответствии с нормами и стандартами GLE-International (диплом/сертификат европейского образца).

Срок обучения:

- Базовый курс (Консультант): 2,5–3 года.
- Дополнительный курс клинической психотерапии (Психотерапевт): 1,5–2 года.

Институт **осуществляет издательскую деятельность**. С 2009 года печатный орган ИЭАПП — бюллетень «ЭкзистенцАнализ».

С 2002 года в ИЭАПП действует **телефон экстренной психологической помощи**. На телефоне работают слушатели образовательных проектов по экзистенциальному анализу, сотрудники института. Телефон работает по будням с 10 до 21. Телефон: **(495) 961-15-91**.

На сайте <http://www.existentialanalysis.ru> можно найти более подробную информацию об Институте:

- персоналии (сведения о российских тренерах и консультантах, получивших диплом GLE);
- последние события в жизни института;
- статьи, аудио- и видеозаписи докладов профессора Альфрида Лэнгле;
- статьи его учеников и коллег из Австрии, Германии и России;
- подробные сведения о программах подготовки психотерапевтов и консультантов.

Тел. 354-35-77, 792-70-14

**Российско-Австрийский
Институт Экзистенциально-Аналитической
Психологии и Психотерапии
(ИЭАПП)**

предлагает

*

**1. Образовательные программы и повышение
квалификации:**

- a. программа подготовки психологов-консультантов и психотерапевтов экзистенциально-аналитического направления (сертификат GLE-International).
- b. краткосрочные образовательные программы (сертификат ИЭАПП)
- c. тематические семинары
- d. групповые и индивидуальные супервизии

2. Группы самопознания (от 40 до 200 часов)



**Долгосрочный образовательный проект (5 лет)
в области экзистенциально-аналитического
консультирования и психотерапии**

по стандартам Международного общества экзистенциального анализа и логотерапии (GLE-international, Австрия), выдается сертификат/диплом международного образца.

**Программа подготовки психологов-консультантов и
психотерапевтов экзистенциально-аналитического
направления.**

Программа предназначена *для лиц с высшим образованием*, предпочтительно — психологическим, медицинским, педагогическим, желателен (но не обязателен) опыт собственного консультирования.

Вступительные экзамены: собеседование.

Программа включает:

1. Теоретическая часть (320 ч.)

- a. Философско-антропологические основы ЭА.
- b. Концепция экзистенции и четырех фундаментальных мотиваций.

c. Основы феноменологии.

d. Методы и методики консультативной работы (метод нахождения смысла, персональный экзистенциальный анализ — ПЭА, метод изменения позиции, метод дерефлексии, парадоксальная интенция).

e. Основы психологического консультирования: виды психологической помощи, правила сеттинга, терапевтические отношения и т. д.

2. Самопознание в группе (200 ч.) — освоение основных экзистенциальных тем, с которыми работает ЭА через персональный опыт участников, рефлексия диалогических отношений с миром, развертывающихся в групповой динамике.

3. Супервизионный практикум (100 ч.) — анализ конкретных случаев из собственной консультативной практики участников образовательного проекта.

4. Преподаватели: *А. Лэнгле* — доктор медицины и философии, профессор, президент GLE-international, вице-президент Международной ассоциации психотерапии (IFP), ученик В. Франкла;

Российские тренеры — ученики А. Лэнгле, дипломированные психотерапевты.

Группы

**«Поддержка педагогов и психологов образования.
Профилактика эмоционального выгорания»**

- Психологические особенности работы педагога/психолога
- Психологические дефициты и ресурсы личности
- Преодоление страхов и неуверенности
- Близость к себе, отношения с другими, чувства, депрессия
- Отстаивание Собственного, обиды, самоуважение, работа с виной, прощение, диалог
- Поиск смыслов в профессии и в жизни.

Эти и многие другие темы станут содержанием занятий с тренерами-психотерапевтами ИЭАПП.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ. №1. Бюллетень, 2009.

ISSN 2073-0489

Ответственный редактор *Д. А. Баранникова*
Корректор *Ю. С. Денисова, Н. Ю. Николаева*
Литературный редактор *О. В. Сафуанова,*
Дизайн, вёрстка *Ю. В. Зеленицов.*

Отпечатано в типографии ООО «Машмир»,
г. Москва, 2-я Фрунзенская улица, д. 8.
Печать офсетная.
Тираж 500 экз.