

ИНСТИТУТ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ
И ЖИЗНЕТВОРЧЕСТВА

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ
ПОДХОД В ПСИХОТЕРАПИИ**
10 лет в России

Редактор-составитель Е.С. Мазур

МОСКВА
СМЫСЛ
2003

Экзистенциально-гуманистический подход в психотерапии.
10 лет в России / Редактор-составитель Е.С. Мазур. — М.:
Смысл, 2003. — 52 с.

Вступление

Этот сборник приурочен к конференции «Экзистенциальный подход в психотерапии», посвященной 10 -летию распространения и развития экзистенциально-гуманистического подхода в России. Осенью 1993 года в Москве и Санкт-Петербурге состоялась

Первая российско-американская конференция по экзистенциально-гуманистической психотерапии, которая положила начало международной долговременной обучающей программе по экзистенциальной психотерапии. Это была первая в России учебная программа, построенная на основе курса выдающегося американского экзистенциального психотерапевта Джеймса Бюджентала «Искусство психотерапевта», которая ставила своей целью обучение российских специалистов методам практической психотерапевтической работы. В результате этой программы выросла группа российских профессионалов, которые начали самостоятельно работать в области экзистенциальной психологии и психотерапии. Программа заложила также основы для многолетнего сотрудничества между американскими и российскими психотерапевтами, которое оказалось вполне успешным, продолжительным и жизнестойким.

В этой программе принимала участие достаточно большая группа людей, как с российской, так и с американской стороны. Она делалась силами энтузиастов, плененных красотой и жизненностью экзистенциально-гуманистического подхода Джеймса Бюджентала. Эта программа была наполнена радостными открытиями, волнующими экзистенциальными встречами, сильными глубокими переживаниями.

Хочется поблагодарить всех тех, кто участвовал в создании и организации этой программы, и прежде всего д-ра Джеймса Бюджентала и его учеников д-ра Надера Роберта Шабаханги и Дебору Рэхилли, а также Сергея Братченко, Елену Кораблину, Дмитрия Леонтьева и Марию Миронову.

В этом сборнике представлены статьи тех, кто были самыми непосредственными инициаторами, организаторами и ведущими программы. Они представляют историю первой экзистенциальной программы, делятся своими впечатлениями и размышляют о возможностях будущих программ.

Елена Мазур

*Директор российско-американской программы
по экзистенциально-гуманистической психотерапии.*

Елена Мазур

Экзистенциально-гуманистическая психотерапия в России: история и перспективы развития

В этой статье мне хотелось бы рассказать историю возникновения и роста экзистенциально-гуманистической психотерапии в России, поделиться опытом своей работы, а также поразмышлять о дальнейших перспективах развития этого подхода в отечественной психотерапии. В наших публикациях эта история подробно не была еще представлена, мне хотелось бы восполнить этот пробел, тем более что текущий год — особенный для экзистенциально-гуманистического подхода: в сентябре исполняется 10 лет его развития в России.

Моя профессиональная жизнь сложилась так, что я стояла у истоков и во многом была инициатором распространения и развития экзистенциально-гуманистической психотерапии в России, в частности подхода, развиваемого Джеймсом Бюдженалом, его учениками и сотрудниками.

Моя первая встреча с экзистенциальной терапией состоялась в 1991 году на 1 Международной конференции по гуманистической психологии в Москве, где я познакомилась с Деборой Рэхилли (Deborah Rahilly) и Кёрком Шнайдером (Kirk

Schneider), экзистенциальными психотерапевтами из Сан-Франциско. Дебора провела ознакомительный семинар по экзистенциально-гуманистической психотерапии, опираясь на обучающую программу своего учителя Джеймса Бюдженала, называемую «Искусство психотерапевта». Здесь же произошла презентация его книги с таким же названием — «The Art of The Psychotherapist» (Бюдженаль, 2001), тогда еще у нас неизвестной. Эта книга оказалась мне библией психотерапии, в которой можно найти ответы на все вопросы психотерапевтического искусства. Семинар прошел успешно. Воодушевленная гостеприимством, а также жи-

вой заинтересованностью российских психологов, Дебора приняла приглашение приехать на следующий год и провести серию семинаров по экзистенциально-гуманистической психотерапии в разных центрах. В 1992 после участия во 2 Международной конференции по гуманистической психологии Дебора Рэхилли провела свои семинары, не только в Москве, но и в Туле, Киеве, Санкт-Петербурге. Они были посвящены практическим методам экзистенциально-гуманистической психотерапии. Работа Деборы поражала внимательным и заботливым присутствием с клиентом, умением пробуждать в нем глубокие переживания, а также поддерживать процесс его собственного поиска, направленный на разрешение тех забот и проблем, с которыми он обратились к терапевту. Мастерство Деборы создавало у участников семинаров мотивацию к более полному, серьезному и длительному освоению демонстрируемого психотерапевтического метода.

Организаторами этих первых семинаров были уже известные сейчас психологи и психотерапевты — Вячеслав Цапкин, Алла Холмогорова, Сергей Бондаренко, Сергей Братченко. Я очень благодарна моим коллегам за их энтузиазм, помощь и поддержку, которые они оказали в проведении этих первых семинаров по экзистенциально-гуманистической психотерапии. Я же выступала в качестве непосредственного организатора всего «экзистенциального турне» Деборы и сопровождала ее во всех поездках, была ее гидом, переводчиком и другом. Во время этого тура у нас с Деборой Рэхилли родилась идея о создании долгосрочной обучающей программы по экзистенциально-гуманистической психотерапии, которая могла бы продолжаться в течение нескольких лет и проводилась бы силами американских тренеров, учеников и последователей школы Джеймса Бюдженала. Эта идея нашла поддержку и у американских коллег и на следующий год в Россию приехала уже целая группа экзистенциальных психотерапевтов.

В сентябре 1993 года Москве и Санкт-Петербургу прошла *Первая российско-американская конференция «Теория и практика экзистенциально-гуманистической психотерапии»*. После конференции американские тренеры провели обучающие семинары по практике работы экзистенциального терапевта. Стоит отметить, что эта конференция проводилась вполне официально. Ее поддержали не только частнопрактикующие психотерапевты, но ряд российских и американских организаций, как государственных, так и негосударственных. Американские специалисты приехали по официаль-

ному приглашению Московского гештальт института. Конференция, благодаря инициативе Дмитрия Леонтьева, проводилась на факультете психологи МГУ им. М.В. Ломоносова, что придало ей вполне академический характер. ГНЦ социальной и судебной психиатрии им В.П. Сербского предоставил базу для проведения практических семинаров в Клинической психиатрической больнице № 12, где состоялись также лекции о применении экзистенциального подхода в клинической практике. В Санкт-Петербурге конференция проходила в Государственном педагогическом университете им. Герцена, силами Сергея Братченко и Елены Кораблиной. Американские психотерапевты представляли не только подход, но и организации, которые поддерживали эту программу. Среди них были психотерапевты Ланиер Клансе (Lanier Clance) и Паулина Клансе (Pauline Clance) из Первой конгрегации экзистенциалистов в Атланте (The First Existentialist Congregation, Atlanta), Роберт Нейдер (Robert Nader) из Стенфордского университета (Stanford University), Дебора Рэхилли и Дерек Сваффорд (Derek Swafford) из Сейбрукского института в Сан-Франциско (Saybrook Institute, San-Francisco).

На конференции звучали интересные доклады американских и российских участников, происходили живые дискуссии и даже споры. Обсуждались вопросы специфики экзистенциально терапии, ее философских основ, а также наших отечественных корней экзистенциальной философии и возможностей применения экзистенциального подхода в реальности российской жизни. На практических семинарах американские психотерапевты отмечали уникальную вовлеченность российских участников в работу, широту, способность раскрываться на уровне глубоких эмоциональных переживаний и называли нас «детьми Толстого и Достоевского».

Эта первая конференция действительно явилась значительным событием с точки зрения дальнейшего развития экзистенциально-гуманистической психотерапии в России. В результате этой конференции сформировалась группа российских и американских специалистов, которые в течение ряда лет сотрудничали в области экзистенциальной терапии. Поэтому сентябрь 1993 года с уверенностью можно считать *началом* развития экзистенциально-гуманистической психотерапии в России. Конференция завершила ознакомительный и открыла новый обучающий этап. Пост-конференционные тренинги положили начало первой долгосрочной обучающей программе, которая проводилась по разработанному Дж. Бюджен-

талом курсу «Искусство психотерапевта». Сам Джим непосредственно поддерживал эту программу: пересылал в Россию свои методические материалы, консультировал тренеров, вел обширную переписку. В последующие годы базой российско-американская программы по экзистенциальной терапии, директором и организатором которой и была я, стал Московский гештальт институт; ведущим тренером программы с американской стороны стал Роберт Нейдер при поддержке Пасифик института (Pacific Institute, San-Francisco). Нейдер ежегодно преподавал в России, приглашая и других американских тренеров. Программа продолжалась шесть лет, вплоть до 1999 г. В Москве в ее рамках прошло 9 базовых обучающих семинаров. Большая часть программы проводилась также и в Санкт-Петербурге. Каждый раз тренеры проводили лекции и проводили семинары, рассчитанные на более широкую аудиторию. Всего за шестилетний период состоялось свыше 15 семинаров и лекций, в которых приняло участие более 150 человек. Это была большая содержательная и организационная работа.

В обучении российских специалистов приняла участие достаточно широкая группа американских тренеров, которые проводили семинары как в России, так и в Америке. В Москве в мае 1994 г. прошел семинар под руководством Ланиера Клансе, в октябре того же года — под руководством Роберта Нейдера. В октябре 1995 года в Москве и Санкт-Петербурге проходили семинары под руководством Роберта Нейдера и Падмы Кетелл, декана факультета исцеляющих искусств Калифорнийского института интегрального обучения (California Institute of Integral Studies, San-Francisco).

В 1997 году произошло особое событие. Группа российских участников была приглашена в Сан-Франциско, где состоялась Российско-американская конференция и двухнедельная учебная тренинговая программа: «*Экзистенциально-гуманистический подход в психотерапии*». Здесь произошла встреча непосредственно с создателем подхода и его школой. Программа проходила под руководством Дж. Бюджентала при участии целого созвездия известных психотерапевтов и психологов. Среди них — Молли Стерлинг, Мёртл Хири, Виктор Ялом, Томас Грининг, Стенли Крипнер, Стенли Келеман, Ора Круг, Ричард Вайзман и многие другие. Хочется выразить особую признательность Роберту Нейдеру, благодаря инициативе и усилиям которого состоялось это замечательное событие.

Встреча была действительно экзистенциальной и надо ли говорить, насколько сильное впечатление произвела она на участ-

ников. Это увлекательнейшее путешествие в экзистенциализм было подробно освещено в публикациях участников (*Миронова, Братченко, 1997*). Хочется лишь особо подчеркнуть, что нам была предоставлена уникальная возможность обучения экзистенциально-гуманистической терапии из рук самого Мастера и его ближайших последователей. Дж. Бюджентал читал лекции, делал демонстрации, обсуждал с участниками опыт выполнения упражнений. Поражало мастерство его работы: глубина присутствия, пронизательное понимание находящегося перед ним человека и вдохновляющее ощущение жизни. Личность Бюджентала была живым воплощением его подхода. В общении ощущалась простота, естественность, деликатность этого человека и его необыкновенное сопresутствие. Все называли его просто «Джим».

Данное событие оказалось значимым не только для российских участников, но и для американских экзистенциальных терапевтов. Оно стимулировало создание первого *Экзистенциально-гуманистического института* (Сан-Франциско).

Наша российская обучающая экзистенциальная программа продолжалась и после конференции. Последующие обучающие тренинги и семинары уже выходили за рамки базового курса и были посвящены более специальным темам. В мае 1998 года прошел семинар под руководством Джона Игла (*John Ingle, Pacific Institute, San-Francisco*) на тему «Экзистенциальный подход в терапии психической травмы». В октябре того же года — семинар Грегга Ричардсона (*Greg Richardson, California Institute of Integral Studies, San-Francisco*) «Экзистенциальная психотерапия, краткосрочная психотерапия и эриксоновский гипноз», посвященный соотношению экзистенциально-гуманистической терапии с другими психотерапевтическими подходами. В октябре 1999 года Роберт Нейдер совместно с Богной Зимкевич-Ковальской из Варшавского университета провели тренинг на тему «*Жизнь психотерапевта*», где экзистенциально-гуманистический подход сочетался с процессуальной работой в духе А. Минделла. В целом, как видно по тематике последних семинаров, программа в своем развитии стала выходить за рамки классического бюдженталовского подхода. В октябре 1999г. Роберт Нейдер провел завершающий семинар по супервизии клинической практики. Эту дату можно считать не только годом завершения первой учебной программы по экзистенциальной психотерапии, но и началом нового этапа развития экзистенциально-гуманистического подхода в России, а именно — самостоя-

тельного применения и развития экзистенциального подхода в психологии и психотерапии силами самих российских психологов и психотерапевтов.

В эту группу психологов и психотерапевтов вошли Сергей Братченко, Эльмира Давыдова, Елена Калитеевская, Елена Кораблина, Дмитрий Леонтьев, Мария Миронова, Александр Со-сланд, Вячеслав Цапкин, Василий Чахава и др. Полученные ими знания и практические навыки начали использоваться в лекциях, на семинарах, в психотерапевтической практике, в обучающих тренинговых программах по экзистенциальной психологии и психотерапии. Стали публиковаться статьи, издаваться книги. Как справедливо пишет С. Братченко, автор книги и программы «Экзистенциальная психология глубинного общения», «наши усилия не пропали даром, подход Дж. Бюджентала стал достаточно известен и уважаем» (*Братченко, 2001, с.8*). И это действительно так.

Осенью 1999 г. появилась следующая обучающая программа «Искусство психотерапевта», которую под руководством Бюджентала проводили уже другие американские тренеры — Мертл Хири (*Myrtle Heery*) и ее коллеги из Международного института гуманистических исследований (*The International Institute for Humanistic Studies, California*). В Москве эта программа была организована Учебно-консультативным психологическим центром МГУ им М.В. Ломоносова. На базе уже этой двухгодичной программы, также сочетающей в себе семинары в России и Америке, выросли новые специалисты. Среди них, прежде всего, стоит назвать Марию Павлову и Марину Юдину.

В апреле 2000 года московская группа специалистов интегрировалась в неформальное объединение «*Экзистенциальный институт*», который начал проводить семинары и обучающие программы.

Далее я хотела бы поделиться собственным опытом применения экзистенциального подхода в своей психотерапевтической практике, а также преподавания образовательных программ по экзистенциальной психотерапии, и на этой основе — своим пониманием экзистенциально-гуманистического подхода и его возможностей.

Прежде всего, хочу отметить, что экзистенциальная психотерапия оказалась востребованной не только в столичных городах, но и в других культурных центрах России и СНГ. Экзистенциальные семинары были проведены в Ростове-на-Дону, Петропавловске-Камчатском, в Харькове, Минске, других городах.

Экзистенциально-гуманистический подход, по словам его новых приверженцев, привлекает своей глубиной, человечностью и уважительным отношением к клиенту, а также возможностью помочь человеку в решении самых трудных вопросов, которые традиционно считаются «экзистенциальными». Это такие вопросы как совершение жизненных выборов, обретение свободы, независимости, преодоление страха смерти, изоляции и одиночества, разрешение жизненных кризисов и обретение новых смыслов жизни.

Часто участники программ стремятся найти некоторое новое, особенное, «экзистенциальное» знание о самих себе. Вначале они воспринимают экзистенциальную терапию как непосредственное применение знаний экзистенциальной философии к анализу себя и своей жизни. Однако это не то, ему учит экзистенциально-гуманистический подход Джеймса Бюджентала. Этот подход не стремится дать человеку некоторое новое объективное, привнесенное *извне* знание о самом себе и собственной жизни, а открывает для него путь *внутреннего познания*, которые являются результатом субъективного уникального процесса внутреннего исследования каждого человека. Это тот путь исследования или *поиска*, когда знания о себе открываются изнутри, надо только научиться следовать процессам собственного субъективного переживания и осознавать их.

В процессе обучения экзистенциальной терапии студенты не только знакомятся с новой теорией и овладевают новыми психотерапевтическими навыками, но ощущают личностные изменения. Обучение происходит через посредство личностных процессов. Так, во время программной работы ее участники начинают понимать глубокие источники своих личностных проблем и принимают важные для своей жизни решения, которые они не могли принять достаточно продолжительное время. Отмечая происходящие в них изменения, участники прежде всего признают, что учатся целиком и полностью включаться, или присутствовать, в своей собственной жизни, а также присутствовать со своими клиентами на очень глубоком интимном уровне переживаний. Многие из них впервые начинали ощущать, что значить «быть в настоящем» и переживать момент настоящего — столь важный опыт для экзистенциального терапевта. Они оценивали экзистенциальную терапию как «экологически чистый метод», где терапевт относится к клиенту с уважением, и в центре его работы находятся субъективные процессы клиента. Они отмечали также мягкость, гибкость и эффективность методов практической работы.

В целом они достаточно высоко оценивали возможности экзистенциально-гуманистической психотерапии.

Далее мне хотелось бы остановиться на некоторых относительно спорных вопросах.

Нередко участники моих обучающих программ, а чаще коллеги, связывающие себя с другими психотерапевтическими подходами, задают мне вопросы, в которых звучат сомнения следующего рода: «А существует ли вообще экзистенциальная психотерапия? И психотерапия ли это? И имеет ли она свою специфику сравнительно с другими психотерапевтическими подходами, например, с гештальтом?». Приходилось также слышать весьма резкие критические высказывания в адрес экзистенциально-гуманистической терапии со стороны представителей более молодого в России экзистенциального направления — экзистенциального анализа. Но лично меня эта критика только лишний раз убеждает в силе и жизнеспособности экзистенциально-гуманистического подхода.

Опыт моей практической работы в области экзистенциально-гуманистической терапии позволяет мне с уверенностью утверждать, что она является абсолютно самостоятельным и независимым психотерапевтическим направлением, которое не может быть сведено ни к каким другим психотерапевтическим подходам. Джеймс Бюджентал, несомненно, создал *свою школу* в психотерапии, вооруженную специфической концепцией и методом работы. Сам Бюджентал, будучи основателем школы, воплощал эту концепцию собственной личностью и жизнью.

Эта специфика данного подхода нашла отражение, прежде всего, в том названии, которое автор дал своей терапии. Бюджентал называл ее не только экзистенциально-гуманистической, но *жизне-изменяющей*. Эта психотерапия рассматривает не просто отдельные проблемы человека, которые некоторыми психотерапевтами относятся к разряду сугубо «экзистенциальных», а жизнь человека в целом, ее бытие. И это очень важно. Именно жизнь человека, его бытие находятся в центре ее внимания. Бюджентал пишет, что его терапия раскрывает способ взаимоотношения человека с миром или систему конструкторов «*Я и Мир*». Соответственно, направлена она не просто на решение отдельных проблем клиента, а, прежде всего, на изменение его способа взаимодействия с миром. Именно поэтому эта терапия способна привести фундаментальные изменения в жизнь человека.

Данная психотерапевтическая школа имеет свою оригинальную систему понятий, которая не повторяет другие психотера-

психотерапевтические подходы и включает в себе специфическое содержание. Это, прежде всего понятия *поиска, субъективности, присутствия, заботы*. Понятие «поиска» особенно ценно и интересно. В экзистенциально-гуманистическом подходе ему отводится одно из центральных мест: поиск подразумевает раскрытие внутреннего мира клиента и субъективных процессов, необходимых для изменения. Концепция *уровней присутствия*, созданная Бюдженталом, — краеугольный камень искусства психотерапевта. Ее, безусловно, можно рассматривать как серьезнейший вклад данной психотерапевтической школы в мировую психотерапию. Концепт «присутствие» служит не только средством понимания переживаний клиента, но инструментом практической работы психотерапевта. Работать как экзистенциальный терапевт — означает способность находиться вместе с клиентом на достаточно глубоком уровне присутствия, сопровождая его в процессе субъективных переживаний, в процессе внутреннего поиска.

Можно сказать, что не существует каких-либо специальных «экзистенциальных» проблем, существует экзистенциальный способ работы. Практически любая проблема клиента может быть проработана на экзистенциальном уровне. Методы экзистенциальной терапии — это методы глубинной работы, способные раскрыть внутренний процесс самого клиента. Бюджентал вводит понятие «Я— процесса», процесса переживания себя, своего внутреннего бытия, в ходе которого происходит обретение нового знания себя, своего внутреннего потенциала, столь необходимого для процесса изменения. Бюджентал подчеркивал необходимость отличать внутренне глубинное «знание себя» от внешнего поверхностного «знания о себе».

Экзистенциально-гуманистическая психотерапия, безусловно, имеет собственные, методы, технику и практику работы. Если вам довелось наблюдать работу Бюджентала или его ближайших последователей на видео или «вживую», вы никогда не спутаете их почерк с почерком психотерапевтов других школ и направлений. Внешне экзистенциальный терапевт выглядит достаточно малоактивным. Его работа выглядит неброско и даже незаметно. Он просто внимательно слушает, наблюдает, иногда задает вопросы и бросает некоторые реплики. Любителям ярких эффектов такая работа может показаться даже скучной. Однако клиенты после сессии говорят о весьма значительных внутренних изменениях. И это так. Бюджентал рассказывал случай, когда самой значительной для одной из его клиенток оказалась сессия, где он просто повторял:

«и.и.». К этому, конечно, можно отнестись как к шутке, но это не совсем шутка. Хочется сослаться на опыт своей работы, когда клиенты в начале терапии удивлялись способу работы и говорили: «Вы просто сидите, спокойно наблюдаете, внимательно слушаете, мало говорите, но я ощущаю себя здесь как-то по-новому и происходит то, что мне нужно». В целом используемые техники направлены на углубление уровня присутствия (как клиента, так и терапевта), на пробуждение внутренней работы самого клиента, на разворачивание процесса его внутреннего поиска, раскрытие и осознание потока субъективных переживаний клиента.

В экзистенциальной терапии происходят, прежде всего, внутренние изменения. Именно внутренние изменения с точки зрения экзистенциального подхода считаются залогом стойких внешних изменений в жизни. Техники экзистенциально-гуманистического терапевта я бы назвала техниками внутренней *процессуальной работы*. Мне кажется, что именно к процессуальному аспекту в большей степени сводится искусство и мастерство экзистенциального терапевта, и, главным образом, благодаря этому аспекту его работа становится такой эффективной.

В практике экзистенциально-гуманистической терапии широко используется феноменологический подход, который заключается в искусстве терапевта наблюдать и давать обратную связь о достаточно тонких изменениях, происходящих в клиенте, включая его чувства, переживания и телесные изменения. Одна из таких техник получила название — «комментарии по процессу».

Экзистенциально-гуманистическая терапия, безусловно, является психотерапией, а не просто анализом проблем клиента с точки зрения представлений экзистенциальной философии. Задача экзистенциального терапевта заключается в том, чтобы пробудить внутренние силы самого клиента и направить их на процесс изменения им своей жизни. Экзистенциальный терапевт стремится помочь восстановить клиенту утраченный контакт его внутренним бытием, с глубокими процессами его субъективных переживаний, и именно восстановление такой связи оказывается терапевтичным и целительным, позволяя клиенту вернуть свою жизнь, внести в нее необходимые изменения, сделать ее более подлинной и целостной. И именно в этом состоит специфика экзистенциально-гуманистического подхода — в способности работать с внутренними субъективными процессами и в умении трансформировать их в изменения жизни клиента. Неоценимая заслуга

Бюджентала заключается в раскрытии значимости субъективных процессов для психотерапии.

Бюджентал неоднократно подчеркивал, что клиент приходит в терапию не за новыми знаниями, а за *новым опытом*. Новое понимание клиентом себя не является следствием некоторого знания, которое дается клиенту терапевтом, а собственным открытием клиента, результатом его внутреннего процесса познания. Понимание клиентом себя и своей жизни должно возникнуть из его собственного опыта, а не быть следствием теоретических знаний, интерпретаций и анализа терапевта. Экзистенциальный терапевт предоставляет возможность клиенту пережить опыт получения этого внутреннего экзистенциального понимания себе и своей жизни. Джим говорил на своих лекциях, что экзистенциальная терапия открывает перед человеком возможность иного, эмоционального, интуитивного пути познания, в отличие от более привычного и знакомого пути интеллектуального познания. И отсюда становится понятным акцент, который экзистенциально-гуманистическая терапия ставит на субъективных, внутренних переживаниях самого клиента

Экзистенциально-гуманистическая психотерапия не является терапией в традиционном медицинском смысле этого слова. Это не лечение болезни, и не коррекция поведения. Это, как уже отмечалось выше, пробуждение внутренней работы самого клиента по раскрытию его внутреннего потенциала, обретение необходимой внутренней свободы для изменения собственной жизни. Пока еще трудно подобрать соответствующие термины для подобной работы. Кажется, что слова *освобождение* или *пробуждение* в наибольшей степени отвечают духу экзистенциальной работы.

Экзистенциально-гуманистическая психотерапия, пожалуй, как ни какая другая, предъявляет повышенные требования к качествам личности психотерапевта. Рабочим инструментом экзистенциального терапевта является субъективность самого психотерапевта. Умение тонко чувствовать собственные переживания и их изменения, доверять им и вносить их в процесс психотерапевтической работы, быть аутентичным — необходимые профессиональные качества. Важна способность присутствовать и интуитивность терапевта. Искусство жизни, как считает Бюджентал, заключается в способности меняться. По сути дела работа психотерапевта состоит в помощи клиентам в их жизненных изменениях. Для того чтобы помогать своим клиентам меняться, терапевт должен сам обладать искусством изменения.

Если говорить о стиле экзистенциального терапевта, то его можно описать как мягкий, тонкий, недирективный. Однако способ взаимодействия с клиентом может быть различным — от внимательного слушания до, в ряде случаев, достаточно директивного требования. Способ взаимодействия зависит от того, что более всего необходимо с точки зрения развития в клиенте того внутреннего процесса, который Бюджентал называет поиском.

Из опыта собственной практической работы могу сказать, что экзистенциально-гуманистическая психотерапия достаточно эффективна. В случае успешной работы изменения в клиенте могут происходить уже после первых сессий. После прохождения всего курса терапии клиенты говорят, что они начинают лучше чувствовать и понимать себя, различать тонкие процессы в себе, вести себя более свободно, «ощущать пространство внутренней свободы» и больше себе доверять. Они становятся менее ранимыми и чувствительными к критике, более стабильными, уверенными и независимыми. Мне не хотелось бы, чтобы у читателя создалось впечатление, что экзистенциальная терапия — это очень спокойный и безмятежный процесс, заключающийся в переживании тонких чувств и приводящий всегда к позитивным изменениям. Это далеко не так. Отдельные сессии могут быть очень эмоциональными и драматичными, сопровождаясь мощными эмоциональными всплесками — сильным гневом, раздражением или плачем. Эмоциональное познание — вещь достаточно сложная, требующая мужества и способности идти на риск, встречаться с неопределенностью, новым и неизведанным. В целом, можно сказать, что экзистенциальная терапия обращена к духовности человека и пробуждает в нем тонкие духовные состояния. Она, безусловно, пробуждает очень тонкие изменения в субъективности клиента.

Следует отметить, что, обладая собственной спецификой, экзистенциально-гуманистическая психотерапия в то же время достаточно близка другим психотерапевтическим подходам и направлениям. На мой взгляд, это определяется ее особым местом среди психотерапевтических школ. Дело в том, что экзистенциальную терапию можно отнести к *мета-психотерапии*. Не случайно поэтому, что иногда у нас под вывеской экзистенциально-гуманистического подхода объединяют достаточно разные виды психотерапии, такие как роджерианскую терапию, телесно-ориентированную терапию, гештальттерапию и др. Не думаю, что представители этих подходов согласились бы с таким объединением.

На самом деле экзистенциально-гуманистическая психотерапия, конечно, не является общим названием для разных психотерапевтических подходов. Сам Бюджентал неоднократно подчеркивал, что экзистенциально-гуманистическая психотерапия ни в коей мере не тождественна другим психотерапевтическим направлениям, не подменяет их и имеет среди них свое собственное место. Но вместе с тем, в качестве мета-психотерапии, экзистенциальная терапия эксплицирует наиболее общие принципы психотерапевтической работы, которые пронизывают разные психотерапевтические направления. На мой взгляд, психотерапевтическая работа оказывается эффективна только в том случае, если терапевт следует этим базовым экзистенциальным принципам. Бюджентал писал в одной из своих работ, что специфика экзистенциального подхода состоит в том, что он опирается на определенные философские положения и служит основой для целого ряда других психотерапевтических подходов. Экзистенциальная психотерапия предоставляет большой простор для творчества психотерапевта и открыта для психотерапевтов разных школ и ориентаций: есть психотерапевты, которые считают себя экзистенциалистами и причисляют себя к психоаналитикам, юнгианцам, гештальтистам и др. В то же время все терапевты, следующие экзистенциально-гуманистическому подходу, разделяют некоторые общие принципы клинической практики. Обобщая эти принципы, могу сказать, что психотерапия является эффективной, если в своей практике терапевт основывается на безусловном уважении к уникальности личности клиента; работает с непосредственным опытом переживания настоящего; за внешним фасадом жалоб и предъявляемых клиентом проблем улавливает более глубинные переживания и способствует развитию у своих клиентов осознания внутренних процессов субъективных переживаний. Мой опыт убеждает, и это хочется подчеркнуть специально, что принципы и навыки работы экзистенциального терапевта полезны для любого психотерапевта, независимо от той школы, к которой он принадлежит. Эти навыки отражают базовое искусство психотерапевта и овладение ими необходимо каждому специалисту, который стремится к эффективной и осмысленной психотерапевтической работе.

Подводя итоги десятилетнему периоду развития экзистенциально-гуманистического подхода в России, можно сказать, что он достаточно прочно укоренился на почве отечественной психологии и психотерапии и завоевывает свое прочное место среди дру-

гих психотерапевтических подходов. Как показала *Первая всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии и психотерапии*, состоявшаяся в 2001 г в Звенигороде, экзистенциальный подход содержит в себе достаточно большой потенциал и перспективы развития. Он является не только психотерапевтическим направлением, но и явлением культуры. Широко влияние экзистенциального подхода в философии, классической и современной литературе, в поэзии, в кинематографе.

Хочется выразить надежду, что экзистенциально-гуманистическая психотерапия в России стоит на пороге нового этапа своего развития. Следует продолжать уже существующие и создавать новые образовательные, а также исследовательские программы. Опыт первой образовательной программы уже указал перспективы будущего развития. Эта опыт убеждает, что экзистенциально-гуманистический подход может развиваться в контакте и диалоге с другими психотерапевтическими направлениями. Задавая общие принципы терапии, акцентируя внимание на внутренних процессах самого клиента, экзистенциальная терапия предоставляет терапевту творческий простор для использования разных психотерапевтических техник и методов. Перспективной представляется возможность создания интегративных психотерапевтических подходов на базе экзистенциального. Американским психотерапевтом Керком Шнайдером уже разработана экзистенциально-интегративная психотерапия (May, Schneider, 1995). Усилиями Надера Роберта Шабаханги и Богны Зимкевич-Ковальской подвигается вперед идея создания экзистенциально-процессуальной психотерапии на основе соотношении экзистенциально-гуманистического подхода и процессуальной работы А. Минделла. Перспективным представляется объединение экзистенциального и соматического процессуального подходов при работе с психологическими травмами (Мазур, 2003). Развивается подход, сочетающий в себе экзистенциальную терапию и работу с телом. Важность телесного измерения в терапии подчеркивают многие экзистенциальные терапевты, обращение к телу дает возможность раскрывать достаточно глубинные внутренние процессы клиента. Развивается направление, где экзистенциальный подход соотносится с осмыслением религиозного опыта. Говорят даже об экзистенциальной гештальт-терапии, об объединении трансперсонального и экзистенциального направлений. Таким образом, совершенно отчетливо звучит потребность в диалогических интегративных экзистенциальных

программах. Это отвечает духу времени и ситуации развития психотерапии в России, где психотерапия развивалась не как следование традиционным школам, а в многоцветной мозаике разнообразных подходов и направлений.

Несомненно, существует потребность в развитии уже существующих учебных программ по экзистенциальной психотерапии и в создании новых. Необходима разработка сертифицированных программ с определенными образовательными стандартами, учитывающими международный опыт. Эти программы должны быть включены в культурный российский контекст, опираться на экзистенциальные традиции российской психологии, философии, литературы. Эти программы должны включать в себя разные формы подготовки — не только серию тренингов, но и индивидуальную терапию, работу в малых группах и клиническую практику под наблюдением супервизора, супервизорские семинары.

Необходимо развивать также программы специализации по применению экзистенциального подхода в конкретных областях практики. Имеется в виду, например, экзистенциальная терапия детей и подростков, экзистенциальная терапия семьи и супружеских пар, экзистенциальная терапия невротических и психотических расстройств. Определенный шаг уже сделан в этом направлении. В 2002 г снова приезжали в Россию Падма Кетелл и Роберт Нейдер с серией тематических семинаров. И, безусловно, необходимо продолжать сотрудничество с зарубежными терапевтами.

В заключение я хотела бы поблагодарить всех тех, кто внес свой вклад в развитие экзистенциально-гуманистического подхода в России и выразить надежду на дальнейшее сотрудничество. Особую признательность я хочу выразить нашему общему учителю Джеймсу Бюдженталу.

Литература

Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения: уроки Джеймса Бюджентала. М.: Смысл, 2001.

Бюдженталь Д. Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.

Мазур Е.С. Психическая травма и психотерапия // Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 1. С. 31—52.

Миронова М., Братченко С. Улыбка Бюджентала или субъективные заметки о встрече с экзистенциально-гуманистическим подходом // Психологическая газета. 1997. № 4. С.10—11.

May R., Schneider K. (ed.) The Psychology of Existence. An Integrative, Clinical Perspective. N.Y.: McGraw-Hill, 1995.

С.Л.Братченко

КАК ЭТО НАЧИНАЛОСЬ

Летом 1992 года на 2-й Международной конференции по гуманистической психологии в Москве выступила Дебора РЭХИЛЛИ (Deborah RANILLY) из США с рассказом о концепции своего учителя — Джеймса БЮДЖЕНТАЛА* (James BUGENTAL), одного из лидеров экзистенциально-гуманистического подхода (ЭГП). Ее сообщение вызвало большой интерес. И тогда же группа российских психологов (Елена МАЗУР, Дмитрий ЛЕОНТЬЕВ и автор этих строк, которые к тому времени уже давно и серьезно интересовались гуманистическим направлением) договорилась с Деборой о проведении после конференции нескольких ознакомительных семинаров — в том числе в Москве и Санкт-Петербурге. Эти короткие, но очень насыщенные встречи прошли успешно и в обоих городах образовались группы психологов и психотерапевтов, заинтересованных в более глубоком освоении этого подхода.

В сентябре 1993 года в Москве и Петербурге состоялась Первая российско-американская конференция «Теория и практика экзистенциальной психотерапии», собравшая достаточно большое число участников. На конференции впервые в России экзистенциально-гуманистический подход Джеймса Бюджентала был представлен достаточно полно и с разных сторон. Прозвучали интересные доклады (как американских, так и наших специалистов), прошли заинтересованные дискуссии, яркие демонстрации.

В течение 1993-1995 Дебора и ее коллеги — Роберт НЕЙДЕР (Robert NADER), Ланир КЛАНСИ (Lanier CLANCE), Падма КЕТЕЛЛ

* Сразу следует оговорить «проблему имени»: пожалуй, именно James BUGENTAL имеет самую разнообразную форму написания своей фамилии на русском языке (я насчитал уже больше пяти вариантов!); не вступая в дискуссию о том, как будет правильно «на самом деле», я предпочитаю использовать ту транскрипцию, которую слышал от самого J. B.

(Padma CATELL), и др. — провели в России серию семинаров-тренингов по ЭГП, в промежутках между которыми московская и петербургская группы активно осваивали методические материалы, обсуждали полученный опыт, переводили первоисточники.

Это был очень значимый период для всех нас и движение носило двусторонний характер. Американские коллеги знакомились с нами, нашими настроениями и возможностями, готовностью к серьёзному постижению и освоению этого глубокого, в высшей степени непростого подхода. Мы сами, с одной стороны, активно включились в захватывающий процесс открытия экзистенциальных взглядов на человека, его развитие, личностный рост и условия психологической (психотерапевтической) помощи в решении жизненных проблем, а, с другой стороны, — мы пытались «прислушаться» к себе и понять, насколько серьёзна наша готовность занять экзистенциальную позицию в психологии и в жизни.

В процессе такого взаимо- и самопознания постепенно происходило наше самоопределение — кто-то отходил в сторону, взяв из этого подхода только то, что было близко и понятно лично ему; кто-то решил строить на этом свою карьеру, делать себе «имя» и т.п.; кто-то осуществил вполне определенный и осознанный выбор в пользу экзистенциализма, а кто-то так и остался на распутье, продолжая сомневаться и искать.

На все это потребовалось немало сил и времени — почти пять лет! Это были прекрасные дни, я с большой теплотой вспоминаю наши встречи, споры, открытия. И я искренне горжусь той «командой», которую удалось объединить в этом трудном, но увлекательном процессе «взращивания» экзистенциализма на петербургской психологической почве (не самой, надо признать, благодатной для гуманистических и экзистенциальных идей). В эту группу на разных этапах входили такие известные Санкт-Петербургские специалисты как — психологи *Татьяна КУРБАТОВА* и *Диана ТОНКОНОГАЯ*, *Наталья ГРИШИНА* и *Андрей ЗАМУЛИН*, *Севиля ВЕКИЛОВА* и *Леонид КУЛИКОВ*, *Елена КОРАБЛИНА* и *Наталья ПАТТУРИНА*, *Ирина ИСКАНДАРЯН* и *Сергей РЯБЧЕНКО*, *Людмила КОРОСТЫЛЁВА* и *Валерий СИТНИКОВ*, помогавшие с переводом *Маша НЕМИЧЕВА* и *Мария МИРОНОВА* и многие другие. Каждый внес свой уникальный вклад, проделал огромную работу — и всем вам, дорогие коллеги, я очень признателен.

Сегодня очевидно — наши усилия не пропали даром: еще совсем недавно это направление современной психологии было

практически незнакомо у нас даже специалистам; сейчас же подход Дж. Бюджентала достаточно известен и уважаем, о нем знают и по семинарам-тренингам, и по лекциям, и по многочисленным уже публикациям (см., например, *Бугенталь*, 1995; *Бюдженталь*, 1998; *Братченко*, 1997, 1998, 2000; *Братченко*, *Курбатова*, 1997; *Миронова*, *Братченко*, 1997 и др.). В 1996 году в Санкт-Петербургской Ассоциации Тренинга и Психотерапии создана секция «экзистенциально-гуманистической терапии». В общем — процесс пошел и достаточно активно. Теперь наступает самый важный, решающий момент — подготовка настоящих *профессионалов-практиков*.

Следующим этапом работы стала поездка в Америку и *знакомство с практикой ЭГП на его родине*. Причем, нам удалось не только соприкоснуться, но и вступить в интенсивный двухнедельный диалог с целым созвездием представителей этого направления во главе с одним из его вдохновителей и создателей *Джеймсом БЮДЖЕНТАЛОМ*. Произошло это на российско-американской конференции «Экзистенциально-гуманистическая психотерапия», которая состоялась 20 января — 3 февраля 1997 года в Сан-Франциско — в эпицентре развития экзистенциально-гуманистического подхода.

Организация и подготовка непосредственно самой поездки оказались весьма непростыми. Был сложный процесс «комплектования группы» (с горячими дискуссиями, выборами и пере выборами), было много проблем организационных, финансовых (благодаря спонсированию с американской стороны, сами мы оплачивали только проезд и небольшой оргвзнос — но и этого «только» для многих из нас было более чем достаточно), межличностных и других, с которыми все же удалось справиться. Особо хочу отметить вклад американских коллег, в первую очередь — доктора Роберта НЕЙДЕРА (Robert NADER), главного инициатора, организатора и координатора всего проекта. Без энтузиазма, энергии и большого личного вклада каждого из них этот проект, поначалу казавшийся нам фантастическим, просто не состоялся бы.

Из России в Америку так и отправились две группы:

московская — Эльмира ДАВЫДОВА, Елена КАЛИТЕЕВСКАЯ, Дмитрий ЛЕОНТЬЕВ, Елена МАЗУР, Мария ПАВЛОВА, Алексей ПОПОГРЕБСКИЙ, Вячеслав ЦАПКИН, Василий ЧАХАВА, Марина ЮДИНА;

петербургская — Сергей БРАТЧЕНКО, Анна БРОВЦИНА, Наталья ГРИШИНА, Ирина ИСКАНДАРЯН, Елена КОРАБЛИНА, Татьяна КУРБАТОВА, Мария МИРОНОВА, Нина НЕМИЧЕВА, Наталья ПАТТУРИНА.

Конференция проходила на удивление интенсивно — только первый и последний день нашего пребывания там были свободными, а между ними — 14 дней подряд напряженной (порой, до позднего вечера — один из докладов, например, мы слушали после ужина прямо в ресторане), но очень увлекательной работы.

Еще одна отличительная особенность этой встречи — многообразие. Многообразие было во всем: в самом содержании (была представлена не только экзистенциально-гуманистическая точка зрения, но и ряд других подходов, причем были рассмотрены философские аспекты, психологические, терапевтические, клинические и др.); в формах работы (от лекций и докладов — до медитаций и демонстрационных сеансов психотерапии); в составе участников — как с нашей, так и (особенно) с американской стороны (в общей сложности в качестве преподавателей, докладчиков, тренеров, консультантов выступило более 30 человек разных профессиональных и концептуальных ориентаций); даже в условиях и местах проведения — почти каждый день мы меняли «обстановку» и в итоге посетили более 10 различных психологических и культурных центров (включая знаменитые Сэйбрукский институт и Университет Беркли).

Мои впечатления от общения с американскими коллегами очень яркие и разнообразные. С одной стороны, я еще раз убедился, что при всех очевидных различиях, «по большому счету» — они такие же, как и мы. Мы довольно хорошо понимали друг друга (несмотря на имевшиеся кое у кого языковые трудности), и у нас оказалось много общего — не столько даже в профессиональном смысле, сколько в чисто человеческом. Несколько раз я вспоминал знаменитую «формулу» *Карла Роджерса*: самое глубинное в людях — самое общее.

Особенно ценными для меня и запомнившимися были, конечно, встречи и общение с *Джеймсом БЮДЖЕНТАЛОМ*, а также — с *Грегом РИЧАРДСОНОМ*, *Молли СТЕРЛИНГ*, *Виктором ЯЛОМОМ*, *Ричардом ВАЙЗМАНОМ*, *Томасом ГРИНИНГОМ*, *Стэнли КРИПНЕРОМ* и многими другими.

С другой стороны — в общении с американскими психологами и психотерапевтами я открыл для себя массу нового, получил

уникальный опыт. В частности, стало отчетливо ясно: да, в теоретическом плане наши психологи, как правило, здорово «подкованы», с удовольствием включаются в научные дискуссии по самым сложным вопросам... Но вот в практическом отношении, в способности вступить в непосредственный глубокий контакт с клиентом и вести интенсивную, эффективную и при этом недирективную терапевтическую работу — тут большинству из нас еще расти и расти (во всяком случае в отношении себя лично могу утверждать это вполне определенно). Впрочем, само по себе это не стоит расценивать как недостаток: с точки зрения ЭПП, страшно не то, что ещё есть что менять, а как раз наоборот — что уже нечего (или — незачем...). Для себя я увидел очень богатую и перспективную «зону ближайшего развития» именно в экзистенциально-гуманистическом направлении. Для большинства моих коллег, насколько я могу судить, эта поездка также оказалась весьма значимой и полезной.

Итак — экзистенциализм медленно, но верно прорастает на почве российской психологии и психотерапии. Мне посчастливилось быть участником этого процесса зарождения экзистенциально-гуманистического подхода в России с самых первых его шагов. Данная работа является попыткой обобщить полученный мною *опыт*, который условно можно сгруппировать в *три основные источника*.

Первый источник — это очень насыщенный, глубокий и богатый *опыт общения и участия* в семинарах и тренингах, которые проводили профессиональные психологи и психотерапевты из США, специализирующиеся в экзистенциально-гуманистическом направлении. Особенно хочется отметить встречу с *Джеймсом БЮДЖЕНТАЛОМ* — основателем этого направления. Эта встреча оказала (и продолжает оказывать) на меня очень сильное и глубокое, поистине экзистенциальное влияние!

Я увидел перед собой не только (и не столько!) крупнейшего теоретика и авторитетного исследователя, уникального психотерапевта, лидера целого направления в психологии (Бюджентал, как известно, был соратником А.Маслоу, К.Роджерса, Р.Мэя и других по осуществлению «гуманистической революции» в психологии, его избрали первым президентом «Ассоциации за Гуманистическую Психологию», он был редактором знаменитой книги, своего рода «гуманистического манифеста» — «*The*

Challenges of Humanistic psychology» (1967) и т.д. и т.п.), но прежде всего — человека, Личность. Человека мудрого, обладающего колоссальным опытом — но готового удивляться и открывать снова и снова. Человека опытного, удивительно тонко чувствующего и глубоко понимающего — но уважающего тайну внутреннего мира личности и отказывающегося давать однозначные, окончательные ответы. Человека, мыслящего ясно, логично, удивительно легко раскладывая сложнейшие темы и проблемы «по полочкам» (но осознавая при этом принципиальную незавершенность любого рассуждения на экзистенциальные темы), — и виртуозно владеющего метафорами, образами, юмором. Человека, который всю жизнь имел дело с людскими проблемами, страданиями, болью — и сохранил оптимизм, веру в позитивную сущность человеческой природы...

И еще. Для меня принципиально важно было убедиться в том, что в данном случае *Человек* и его *Концепция* (теоретическая и практическая) — это единое *целое*: Бюджентал полноценно живет, «присутствует» в своей теории и в своей практической работе; а его концепция — очень жизненная и очень личная. И он сам и его подход — удивительно естественные и гармоничные.

Весьма значимым оказались для меня и беседы, учебное взаимодействие и личное общение с учениками и последователями Дж.Бюджентала: *Деборой РЭХИЛИ* и *Робертом НЕЙДЕРОМ*, *Грегом РИЧАРДСОНОМ* и *Орой КРУГ*. Благодаря их яркой и глубокой работе, готовности поделиться профессиональными «секретами», открытости, искренности и терпению я не только лучше понял многие сложные вопросы ЭГП, но и прочувствовал их, «прожил» их в совместном общении на «сессиях». Я многому научился у этих блестящих профессионалов и прекрасных людей.

Второй источник — это *опыт изучения* разнообразной теоретической и методической литературы по гуманистической и экзистенциальной философии, психологии и психотерапии, а также — ее обсуждение с коллегами. Для меня лично наиболее значимыми оказались работы *М.М.Бахтина*, *Дж. и Р.Байярдов*, *М.Бубера*, *Ф.Е.Василиюка*, *С.Джурарда*, *Дж.Корэя*, *Д.А.Леонтьева*, *Р.Лэнга*, *Г.Лэндриета*, *А.Маслоу*, *Р.Мэя*, *К.Роджерса*, *С.Л.Рубинштейна*, *Ж.-П.Сартра*, *М. и Р.Снайдеров*, *В.Франкла*, *А.У.Хараша* и, конечно, *Дж.Бюджентала*.

Из произведений Джеймса Бюджентала наиболее сильное впечатление произвели на меня три книги: «*The Search for Existential*

Identity» (1976), «*Psychotherapy and Process*» (1978), «*The Art of the Psychotherapist*» (1987). (Последняя работа и легла в основу разработки программы семинара-тренинга «*Психология глубинного общения*» (Братченко, 2001).

Все тексты Дж. Бюджентала отличаются фундаментальностью теоретических основ, обилием разнообразного конкретного, жизненного «материала», ясностью изложения и личной значимостью, пристрастностью. Автор не просто излагает некие абстрактные идеи и «случаи из практики»; он очень ярко, зримо и очень личностно раскрывает опыт собственного экзистенциального *поиска* — личного и профессионального, — а также опыт помощи в осуществлении такого поиска другим людям, своим клиентам. Эти книги представляют, на мой взгляд, своеобразный слепок с жизни, реальной, многообразной и бесконечной и образуют увлекательную «смесь» научного трактата, автобиографии, методического пособия и художественного произведения.

Третий источник — это чрезвычайно важный (хотя и очень разный, неоднозначный и явно недостаточный) *опыт самостоятельного проведения* семинаров-тренингов по ЭГП для *практических психологов*. Всего на данный момент таких семинаров прошло около тридцати в ряде городов России, Украины, Белоруссии. Здесь же подчеркну, что именно попытки самому реализовать на практике экзистенциально-гуманистический подход (точнее будет, конечно, сказать — его отдельные элементы) позволили мне прочувствовать ключевые ценности и установки ЭГП, понять гораздо глубже его смысл и для профессии, и для жизни. Каждый такой семинар — как более удачный, так и (в еще большей мере!) менее удачный — был наполнен активными, подчас драматическими поисками, открытиями и интенсивным продвижением не только для его участников, но и для меня самого.

Все «три источника, три составные части» моего опыта постижения экзистенциально-гуманистического подхода для меня очень дороги и ценны и я *искренне признателен* всем, кто этому способствовал!

Литература

Братченко С.Л. Экзистенциально-гуманистический подход в психологии и терапии // Психологическая газета. 1997. № 1. С. 7.

Братченко С.Л. Конференция по проблемам экзистенциально-гуманистического подхода в психотерапии // Вопросы психологии. 1997, № 3, С. 147—150.

Братченко С.Л. Экзистенциально-гуманистический подход Джеймса Бюджентала: человек в поисках самого себя // Психологические проблемы самореализации личности. Вып.2. С.-Пб. 1998. — С.56-66.

Братченко С.Л. Подход к консультированию Джеймса Бюджентала // Психологическая помощь в современных условиях. Киров, 2000, С. 7-20.

Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения: уроки Джеймса Бюджентала. М.: Смысл, 2001.

Братченко С.Л., Курбатова Т.Н. Экзистенциально-гуманистический подход Дж.Бюджентала — продолжаем разговор // Психологическая газета. 1997. № 10. С. 18—19; № 11. С. 6—7.

Бугенталь Дж. В поисках свободного бога // Бадхен А., Каган В. Новая психология и духовное измерение. СПб., 1995. С. 106—110.

Бьюдженталь Д. Наука быть живым. М.: Класс, 1998.

Миронова М.Р., Братченко С.Л. Улыбка Бюджентала, или субъективные заметки о встрече с экзистенциально-гуманистическим подходом // Психологическая газета. 1997. № 4. С. 10—11.

Надер Роберт Шабаханги

Размышления о бытии экзистенциального психотерапевта*

Моя жизнь — это мое послание

В одной истории о Махатме Ганди, репортер пытался догнать едущего в поезде Ганди, когда поезд постепенно удалялся от станции. «Мистер Ганди — громко спрашивал репортер, — я хотел бы передать послание Вашим последователям. Что я могу сказать им?» Ганди быстро взял клочок бумаги, написал на нем предложение и передал бумагу в руки репортеру. В записке было написано: «Моя жизнь — это мое послание».

Для меня быть психотерапевтом — означает заниматься одной из наиболее трудных и, следовательно, одной из наиболее вознаграждающих человеческих профессий. Это так трудно для меня, потому что я постоянно встречаюсь с глубиной человеческого бытия. И это оказывается таким вознаграждающим для меня совершенно по тем же самым причинам: я постоянно сталкиваюсь с глубиной человеческого бытия и одновременно переживаю чувство радости и осознаю ощущение жизни.

Точно также я понимаю и слова Ганди. «Моя жизнь — это мое послание» означает, что я работаю над пониманием себя и мира и ожидаю того же самого от своих клиентов. Поскольку я сам нахожусь в путешествии к этому пониманию, я могу себе позволить просить моих клиентов делать то же самое. Мои клиенты стремятся достичь осознания себя, понимания того, как они живут, как действуют и думают, таким образом, что это причиняет им страдания, грусть, отчаяние, но и дает также ощущения радости, удовольствия и веселья.

Будучи терапевтами, мы говорим при помощи своих жизней. Это то, что мы, экзистенциальные психотерапевты, имеем в виду,

* Перевод Мазур Е.С.

когда говорим об аутентичности и интегрированности. Для меня недостаточно просто сказать моим клиентам, что они должны работать над тем, чтобы стать более сознательными и более осознающими то, какой вклад они сами вносят, например, в свои трудности на работе, борьбу за свои отношения, свои страдания в мире. Недостаточно просто использовать слова без соответствующих процессов осознания, происходящих внутри меня самого. Если я сам не ощущаю непосредственно, насколько трудной и болезненной, насколько радостной и волнующей является задача осознания собственных паттернов, задача изменения и принятия себя, то, как я сам могу просить об этом своих клиентов?

«Моя жизнь — это мое послание», — означает, прежде всего: делай так, как я делаю, а не так, как я говорю делать. Быть аутентичным означает, что я не прошу клиента делать то, что я не могу делать сам или быть тем, кем я не могу быть сам. Если я хочу привести моего клиента к более глубокому пониманию самого себя и своей жизни, я должен служить ему примером. И это говорит моему клиенту: «Ты можешь доверять мне, я прошел этот путь раньше, это было не простым путешествием, иногда вдохновляющим, иногда очень болезненным — но каким бы оно ни было, я буду с тобой, буду всегда на твоей стороне».

И если терапевт не будет служить правдоподобным примером, то очень мало доверия и уверенности появится у клиента. Мои клиенты будут знать и чувствовать, когда я только говорю о путешествии осознания, не имея сам готовности пройти эту дорогу. Конечно, клиенты чувствуют, когда их терапевты просто говорят, а не идут вместе с ними, реагируют на это, главным образом, неосознанно. Имея разные возможности, клиенты могут продемонстрировать свою реакцию посредством нежелания следовать инструкциям терапевта, а также, фрустрируя попытки терапевта углубить их процесс. Некоторые терапевтические школы называют такое поведение клиентов «сопротивлением». А возможно, это «сопротивление» на самом деле применимо больше по отношению к самим психотерапевтам, к их неготовности и неспособности аутентично присутствовать вместе со своими клиентами?

«Моя жизнь — это мое послание» — представляет рабочее кредо экзистенциального, процессуально-ориентированного психотерапевта. Это кредо может преобразоваться совершенно в особую установку, которой я, как терапевт, буду следовать. Прежде всего она означает, что я не нахожусь в роли, что я не играю роль тера-

певта, что я не отделен от того, кто я есть как человек и от того, кто я есть как терапевт. «Я *есть* терапевт» означает точно следующее: «я» и «терапевт» есть единое целое — они не могут быть разделены. Быть терапевтом — это не одежда, которую я надеваю и затем вешаю в шкаф, когда я закончил свое дело. Очень хорошие актеры открыто признаются, что они *становятся* своей ролью; они *являются* тем человеком, которого они играют. Будучи экзистенциальными психотерапевтами, мы являемся, прежде всего, людьми, которые хотят помочь другим в процессе их становления и развития. Психотерапевт — это только обозначение того, что мы делаем; оно не предписывает, как мы это делаем. Быть терапевтом означает помогать нашим клиентам, используя свою человечность, свою собственную готовность бороться за то, чтобы стать более осознающими то, кем мы являемся, и более сознающими смысл своего бытия.

Ролло Мэй сопоставляет работу терапевта с путешествием Данте, в котором Вергилий, как и терапевт, сопровождает клиента в ад, проводит его через чистилище, и приводит его к вратам рая. Терапевтам, для того, чтобы сопровождать своих клиентов в этом путешествии, самим нужно быть способными и готовыми войти в трудную сферу человеческого бытия. Терапевту нужно быть готовым быть человеком самому. Когда Данте боится продолжать свое путешествие, Вергилий, его проводник, подбадривает его: «Я не оставляю тебя блуждать по этой преисподней одного». Будучи терапевтом, я не остаюсь за дверью, когда я прошу моих клиентов войти в нее. Скорее, сопровождение клиента требует от меня предельной честности в том, насколько я сам присутствую вместе со своим клиентом.

Далее позвольте мне привести конкретный пример, отражающий фундаментальную мифологию сегодняшнего дня и то, как этот миф пропитывает современную психотерапию: миф о знании.

Человеческое бытие означает не-знание

Ницше более ста лет назад выразил эту формулу наиболее точно. Он писал: «Самое большое заблуждение — это заблуждение знания». Это утверждение особенно верно для психотерапии. Да, наш предмет наиболее инфицирован по сравнению с другими этим настойчивым требованием о том, что психотерапевты должны обладать тем, что называется «знанием». В моем обучении сту-

дентов психотерапии я часто сталкиваюсь с их нежеланием признаваться перед клиентом, в том, что они чего-то не знают — например, когда клиент спрашивает терапевта, что ему делать в данной конкретной ситуации. Это очень интересно и очень понятно. В конце концов, предполагается, что терапевт получает от клиента деньги за знание того, что нужно делать. Однако, истина состоит в том, что мы можем знать или чувствовать, что нужно делать, когда что-то происходит в нашей собственной жизни, но очень редко мы можем знать, что будет правильным для жизни другого человека. Я могу сказать клиенту, который спрашивает у меня совета, помощи или указаний: «Ты знаешь, я могу, вероятно, сказать тебе, что было бы правильным для меня в этой ситуации, что бы я сделал. Но этот ответ годится только для моей жизни, но не для твоей. Чтобы узнать, что лучше всего для тебя, тебе нужно будет поискать ответ внутри себя. Если ты хочешь и нуждаешься в сопровождении, я могу помочь тебе в твоём поиске». Признаваясь нашим клиентам, что мы не знаем, что лучше всего для них, мы также создаём модель того, что не знать — нормально. В сущности, многие мои клиенты страдают от очень сильного давления: что они должны знать, что делать, что они должны знать, как быть. Когда мои клиенты узнают, что вполне нормально не знать, они часто начинают расслабляться. Впоследствии мы, я и клиент, можем вместе узнать, что правильно, и как мы можем найти ответы на наши вопросы. Эти ответы являются всегда ответами конкретного периода времени. Они подходят для данной ситуации или для данного момента нашей жизни. Как таковые, эти ответы не составляют знание. Они являются сиюминутными истинами, которые работают в настоящий момент. Завтра и в другой ситуации потребуются, вероятно, другие ответы.

Насколько важно обучать клиента находить свои собственные ответы, настолько же важно, используя это незнание, мне самому, как терапевту и человеку, оставаться правдивым по отношению к себе. И только немногие из нас действительно знают ответы на вопросы своей жизни и бытия. Большинство из нас, простых людей, находятся в непрерывном поиске правильного для нас, постоянно задавая вопросы о своём жизненном пути, настойчиво спрашивая себя, живём ли мы той жизнью, для которой мы были предназначены. Живя в мире таких сомнений по поводу самих себя, как мы можем знать ответы на вопросы о чьей-либо ещё жизни?

Точно так же как фраза Ганди «моя жизнь — это мое послание» сообщает об установке по отношению к жизни, предполагающей, что мы находимся в постоянном процессе становления, точно так же она сообщает о том факте, что не существует фиксированного и статичного знания, к которому стремятся люди. Мы никогда не знаем ничего наверняка. Когда я говорю моему клиенту: «Я не знаю, но я готов и могу помочь тебе найти знание, к которому ты стремишься и в котором нуждаешься», я говорю в духе этого понимания. Этот ответ также выражает установку смирения по отношению к клиенту и самому себе. Я, как человек, знаю, насколько я сложен, и после многих лет работы над собой, после многолетних попыток понять, кто я есть, я все ещё нахожусь в процессе изменения. Таков темп изменения. Юнг вполне обоснованно говорил, что мы можем знать интеллектуально, что делать с нашими жизнями, но наша психика требует определённого времени и позволяет изменениям происходить только очень медленно.

С каждым клиентом я расширяю себя и свои возможности. В тот момент в терапии, когда я теряю осознание, я представляю опасность для своего клиента. Я могу нанести вред клиенту всеми своими неосознанными границами. Утверждение о смирении и незнании может оберегать меня от опасности до тех пор, пока я буду оставаться открытым к вопрошанию самого себя. И тогда я менее склонен попасть в ловушку своих собственных убеждений, моих идей о том, какими вещи должны быть, каким клиент должен быть. Следовательно, моя работа в качестве терапевта состоит в том, чтобы постоянно оставаться осознающим и открытым по отношению к вызовам, которые мои клиенты и моя жизнь бросают мне. Это то, за что мои клиенты платят мне, когда я работаю с ними. Это моя ответственность по отношению к клиентам и к самому себе, когда я следую своей жизни или практикую психотерапию.

Сохраняя осознание

Сохранять осознание — это тяжёлая работа. Оставаться осознающим требует, чтобы я оставался внимательным и работал над собой, используя средства нашей профессии: продолжающееся обучение и самоисследование, консультации, личную терапию, ведение журнала, супервизию, внутреннюю работу, работу над

пониманием своих личных отношений. Я постоянно нахожусь в процессе работы как терапевт и как человек, которым я являюсь.

Я учусь придерживаться установки, что во всем, что происходит вокруг меня, я могу обнаружить себя самого. Когда я раздражаюсь на моего партнера из-за беспорядка в доме, я учусь спрашивать себя, каков мой вклад в мое собственное раздражение, каковы мои ожидания, и как я сообщаю о своих потребностях другим? Или сообщаю ли я о своих потребностях вообще? Что такое мое ощущение порядка вообще? Что есть беспорядок для меня? Приписываю ли я своему партнеру роль «неаккуратного человека» потому, что я сам слишком люблю порядок, слишком структурирован и делаю дом ригидным и безжизненным? И не является ли «неаккуратность» моего партнера его реакцией на меня? И кто для меня становится важнее в наших отношениях — я или мы?

В этом простом примере заключен большой потенциал для понимания, кем являюсь я, и кем является мой партнер. Да, этот вид самовопрошания — тяжелая работа, она может занять часы, недели, месяцы, даже годы. Этот вид самовопрошания не знает праздников, выходных или отпусков. Самовопрошание стало моей жизнью. Я просыпаюсь утром и спрашиваю себя, почему мне приснился этот сон. Я прогуливаюсь в парке в воскресный день и спрашиваю себя, почему одежда ощущается такой тяжелой в данный момент. Я еду на машине на работу и спрашиваю, могу ли я помочь клиенту, с которым я встречу. Я начинаю интересоваться, что означает вообще помогать, и внезапно я обнаруживаю себя вопрошающим о глубоких основах моей жизни — является ли то, что я делаю, на самом деле тем, что я должен делать со своей жизнью? Может быть, что-то еще ждет меня? Действительно ли я живу своей жизнью? Я привык думать, эти постоянные вопросы были моим бременем. Я привык верить, что однажды у меня будет ясность о моей жизни. Однажды я думал, что я вырасту и увижу ясно свой путь, пойму мою жизнь. Я привык надеяться, что однажды скоро я проснусь удовлетворенным. Я привык думать

Я сознаюсь, что я все еще думаю и надеюсь. Но внутри меня вырастает чувство, что есть то, что есть. Это предлагает мне ясный выбор: прими это или борись с этим. Прими свое незнание, свое постоянное вопрошание как свой путь жизни и рассматривай это как дар, который существует. Или продолжай страдать, чувствуя,

что жизнь должна быть какой-то иной, чем та, какая она есть. Я слишком далек от принятия всего этого, но я также ухожу от отрицания своего страдания, от ощущения его неправильности. Я прихожу к признанию этих бессонных ночей, агонии над смыслом моей жизни и смыслами жизни моих клиентов. Я начинаю понимать, что моя борьба за мои отношения не является потерей времени, но является важным обучением для работы с моими клиентами и работы над собой.

Я не одинок в этой борьбе. Есть также мои друзья, семья, клиенты, студенты и сообщество людей, в котором я живу. Они часть меня, каждый освещает иную неизвестную часть меня. Я глубоко ценю то, что они остаются со мной и борются вместе.

Возможно, кажется, я уже полюбил эту борьбу за смысл и понимание. Я начинаю думать, что для меня эта борьба может быть чем-то более прекрасным, чем борьба сама по себе. Я начинаю думать, что я люблю работать над своей жизнью, люблю процесс понимания, чем она хочет, чтобы я был. И я начинаю думать, что моя жизнь однажды тоже может стать моим посланием.

**Надер Роберт Шабаханги,
Богна Зимкевич-Ковальска**

СТАРЧЕСТВО*

(Программа Pacific Institute, 2003 г.)

*«Смерть старейшины подобна
сожжению библиотеки»
Африканская поговорка*

История старчества

Идея старчества сейчас вновь привлекает внимание многих людей. Старчество — это роль, которую принимает человек внутри группы или большего сообщества. Такого человека называют старцем или старейшиной. Он проявляет определенные качества или личностные черты, которые помогают другому человеку, группе или сообществу в случае необходимости. Древнееврейское «zah-kehn», греческое «presbuteros» (Presbyterian) и латинское «senex» имеют то же значение, что и «старейшина», «старец». Английское слово «sir» или «sire», испанское «senor» и итальянское «Signore» происходят от слова «senex», и вплоть до сегодняшнего дня продолжают использоваться как знак уважения (уважительное обращение).

Роль старцев существовала уже во времена родо-племенных сообществ. Они в основном были руководителями и вождями. Среди аборигенов Австралии мужчины обретают статус старейшин постепенно, начиная с того момента, как у них начинают проявляться признаки старости, например, седина. Считается, что это указывает на многоопытность, мудрость и способность руководить племенем и обучать молодых. Старейшины племени также наставляют молодежь по таким вопросам, как выбор рода занятий, спо-

Пер. с английского Ф.Барский.

собность или неспособность быть учителем или охотником. Они разбирают споры внутри племени и принимают окончательное решение о том, как племя будет вести себя в сложных ситуациях.

У американских индейцев старейшины занимают высочайшую по статусу позицию, их почитают. В этой культуре старейшины в основном обладают следующими качествами:

1) знание, 2) мудрость, 3) умение дать хороший совет, 4) любящее сердце, 5) сострадание, 6) готовность учить, 7) эмоциональная уравновешенность, 8) терпение, 9) готовность брать на себя ответственность. В менее древних культурах мы можем обнаружить термин «старчество» в Ветхом и Новом Завете. В данном религиозном контексте старец или старейшина — это помощник, тот, кто помогает священнику разбираться с общественными вопросами и обязанностями. Черты старца или старейшины обозначены достаточно конкретно. Старцы должны были быть: 1) вежливыми, не агрессивными, 2) не жадными до денег, 3) почитаемыми, 4) верными своим близким и своим партнерам в делах, 5) спокойными и способными контролировать свое поведение, 6) гостеприимными, 7) умеренными в потреблении алкоголя, 8) они должны воспитывать своих детей в духе веры, 9) готовы руководить другими, вести других за собой, 10) готовы следить за другими и другим помогать, 11) они не должны быть новообращенными, 12) они должны обладать авторитетом среди людей, внешних по отношению к сообществу, 13) они должны любить добро, 14) они должны быть дисциплинированными, 15) они должны противостоять ложным убеждениям, 15) они должны подавать достойный пример другим своей жизнью. В Новом Завете понятие старца или старейшины иногда использовалось как синоним к слову епископ или пастор, что указывает на статус старейшины в данной традиции. Старцев описывают как учителей, вождей, пастырей и правителей, обладающих такими качествами, как мудрость, зрелость, знание, честь и уравновешенность. Они представляли народ как целое, ибо были «призваны Богом». Подчеркивается, что, несмотря на то, что старейшин выбирали или назначали, они должны были сами почувствовать желание и радость в старчестве (для старчества). Важно то, что старцы или старейшины, хотя им и вверялось благополучие избранного народа, все же оставались при этом людьми. Это означало, что они не безгрешны и так же подвержены ошибкам, как и другие люди. Более того, в Писании мы обнаруживаем различие между старейшинами, которые «правят», и старейшинами, которые «учат». Несмотря на то, что мнения ученых по данному вопросу различают-

ся, некоторые утверждают, что подобная дифференциация проводилась потому, что было признано: некоторые старейшины были лучше подготовлены для правления, а другие могли лучше выполнить свою роль, обучая молодых или совершая богослужения. Способность управлять и способность учить не считались взаимодополняющими качествами. Нам немного известно о том, каким образом правящие старейшины могли готовиться к исполнению своей задачи, но учителя нуждались в определенной подготовке: «Тот старец, который в силу обстоятельств обязан пройти сквозь процесс подготовки себя к своей задаче, обнаруживает, что находится в ситуации иной, нежели другие старейшины. Он должен пройти длительную интеллектуальную и нравственную подготовку. Он принимает работу пастыря как дело и радость своей жизни» (7). В данном, очень кратком, обзоре той роли, которую старейшины играли в некоторых значимых культурных традициях, мы видим, что, несмотря на то, что, конечно, существуют определенные межкультурные различия, в целом роль или качество старца или старейшины выходит за пределы пространственных и временных ограничений.

Женщины и старчество

Допуская, что письменная человеческая история — это история доминирования патриархальной системы правления, мы едва ли можем обнаружить какие-либо сведения о той роли, которую женщины играли в старчестве. Тем не менее, в течение последних нескольких десятилетий появилось несколько важных исследований и публикаций, проливающих свет на это белое пятно и описывающих, как женщины на протяжении человеческой истории давали руководство отдельным людям и сообществам. Эти исследователи показали, что мудрость женщин и их старчество когда-то в человеческих обществах очень почитались. К примеру, этимология множества английских слов, которые сейчас используются для описания старых женщин в пренебрежительной манере, указывает на то, что в свое время эти же слова являлись признаком высочайшего почтения. Например, слово карга (hag) обозначает старую уродливую женщину. Корень этого слова идет от слова священный (holy). Старуха, старая карга (crone) используется сейчас для обозначения старой, безобразной, морщинистой и зависимой женщины, однако это слово происходит от слова crown (корона) и ранее использовалось для обозначения мудрой женщины. Еще, напри-

мер, слово ведьма (witch), происходящее и в русском и в английском от слова «ведать», знать (англ. wit — обладать мудростью). В свое время оно обозначало целительниц, причем не только старых, но и молодых. Сейчас оно используется для обозначения подозрительных личностей, которым нельзя доверять, ибо они находятся в союзе с волшебными силами, как правило, злыми. Исследователь по имени Грегори обобщает этот сдвиг следующим образом: «Старых женщин определяли при помощи негативных архетипических терминов, описывавших состояние тела, разума и духа. Значение этих терминов очень часто пересекалось. Старуха была hug, crone и witch. В качестве hug внимание сосредотачивалось на ее теле, уже переставшем быть сексуально привлекательным и ставшем объектом насмешки. В качестве crone ее разум и жизненный опыт сводились к хитрости и подлости. Ведьма (witch) — наиболее страшный аспект старой женщины, ее духовная сила, привели к тому, что старую женщину стали считать воплощением злого духа».

Одна из причин подобного извращения смысла связана с тем, что в Средние Века, начиная с распространения Инквизиции, доминирующая церковь расширяла свою патриархальную власть, постепенно снижая статус женщины в обществе. И снова комментирует Грегори: «Во всех уголках Европы мы можем найти свидетельство тому, что жизнь мужчин и женщин в средние века сильно различалась в плане прав, возможностей и власти. Мужчины правили, и средневековые авторы, практически все — мужчины, распространяли и продвигали выдуманные образы женщины, чтобы поддержать патриархальный общественный уклад. Все дело было в том, что мужчины правили и хотели править».

В настоящее время такое открытое преобладание одного пола над другим постепенно уступает более сбалансированному взгляду на каждый из полов. Сейчас больше внимания уделяется сходству мужчин и женщин, чем их различиям: «Две тысячи лет тому назад пожилые женщины — старухи — были весьма почитаемы внутри сообщества. Подрастающее поколение училось у них распознавать травы, их свойства, исцелять болезни, а также смотрело, как почтенные старые женщины сопровождали умирающих в другой мир. Наблюдая и слушая старух, молодые обретали мудрость. Старухи хранили мифы, истории и сказания народа, а молодые внимательно слушали, запоминали, и за счет этого знание не могло быть утеряно навечно. Молодые женщины обычно рожали детей в присутствии многоопытной пожилой повитухи».

Мудрость наших старцев: приглашение

Старчество в настоящее время наиболее четко проявляется среди американских индейцев. У них существует мощная традиция старчества, которую им пришлось четко сформулировать, когда белые переселенцы пытались навязать свое отношение. Утверждение Горного Мечтателя Ория (Oriah Mountain Dreamer), индейского старейшины, — это один из подобных примеров подобного старчества. Вот что он говорит: «Меня вовсе не интересует то, чем и как вы зарабатываете на жизнь. Мне важно, о чем у вас болит душа, осмеливаетесь ли вы мечтать о том, чтобы утолить тоску своего сердца. Не важно, сколько вам лет. Я хочу знать, пойдете ли вы, подобно безумцу, вслед за своей любовью, вслед за своей мечтой в приключения этой жизни. Мне не интересно, какие планеты располагаются в квадрате к вашей луне. Я хочу знать, коснулись ли вы центра вашей собственной скорби. Были ли вы беззащитны перед предательством жизни, сжимались ли вы в комочек от страха боли, которая последует! Я хочу знать, можете ли вы быть вместе с болью, моей или вашей собственной, не стремясь скрыть ее, заглушить ее или что-то исправить. Я хочу знать, можете ли вы быть с радостью, моей или вашей собственной. Можете ли вы пуститься в дикий пляс, чтобы экстаз наполнил вас до кончиков пальцев, и не предупреждать нас о том, чтобы мы были осторожны, реалистичны или помнили о человеческих ограничениях. Мне не важно, правда ли то, что вы рассказываете мне. Мне важно знать, способны ли вы разочаровать другого человека, чтобы сохранить верность себе, можете ли вы выдержать обвинение в предательстве, в измене, и не предать свою собственную душу. Я хочу знать, можете ли вы распознать прекрасное под маской повседневности, и черпаете ли вы свою жизнь из источника божественного присутствия. Я хочу знать, можете ли вы жить, потерпев неудачу, или когда ее потерпел другой человек, и все же стоять на берегу озера и кричать в лицо полной луне: «Да!». Мне не важно, где вы живете и сколько у вас денег, я хочу знать, можете ли вы встать утром после ночи боли и отчаяния, утомленным и разбитым, и делать то, что необходимо, ради детей. Мне не важно, кто вы такие и как здесь оказались, я хочу знать, встанете ли вы со мной в самом центре Огня и не отпрянете ли. Мне не интересно, где, чему и с кем вы учились, я хочу знать, что поддерживает вас изнутри, когда все остальное уже отвалилось. Я хочу знать, можете ли вы быть наедине с собой и нравиться ли вам та компания, в которой вы находитесь в одиночестве».

«У того, кто не делится знанием,
оно протухнет в голове»

Пословица американских индейцев

Нужда в Старцах

Старцы всегда участвовали в посвящении молодых. Когда Хиллмана во время интервью спросили: «Не считаете ли вы, что мы тормозим развитие нашего общества и совершаем одни и те же ошибки потому, что ограничиваем контакты с людьми, обладающими наибольшим жизненным опытом?», он ответил: «Да, я так считаю. Это не означает, что все старые люди мудры, или что кто-то из тех, кто старше нас, мудрее. Это просто значит, что они обладают более сильным, твердым характером, и эта сила для сообщества служит как киль или якорь, или как крепкий корень». Майкл Мид, когда его попросили описать основные качества старца и роли, которые такие люди могли бы играть в обществе, утверждает следующее: «На мой взгляд, одна из характеристик старчества выражается в латинском слове *gravitas*. Сейчас бы мы сказали — «заземленный», укорененный в собственной жизни настолько же, насколько и способный перейти в другой мир. Я думаю, что все структуры нашего общества претерпели бы изменения, если бы у нас действительно изменились представления о том, чем является заключительный период жизни человека. Представление о старчестве — это радикальное изменение отношения к старости. Старец обладает возможностями, которые включают и материальное, но не ограничены материальным. Старец включен в практику, но он не практик. Сам образ старца выступает против рационального, продуктивного, концептуального стиля современной культуры. Он или она (в роли старца) живет свою жизнь, исходя из собственной радикальной природы, и, когда предоставляется возможность, поддерживает радикальный дух в молодых». Старцы могут помочь людям в освобождении внутренних смыслов, которые уже сформировались в них. Таким путем они поддерживают в обществе необходимость раскрытия уникальных способностей и талантов каждого человека, пришедшего в мир.

Отсутствие старцев

Тем не менее, сейчас едва ли можно найти старцев, которые могут вести и посвящать молодых. Их нельзя обнаружить и по той причине, что старым людям не дают тех умений и возможностей, которые позволяют им быть старцами. В последние несколько

столетий, особенно в индустриализированных странах, статус пожилых людей как уважаемых членов общества драматически понизился. Параллельно с этим снижением уменьшается роль, которую играют старики в сообществах, которым они принадлежат, тогда, как раньше старики исполняли функции учителей и ведущих. Стремительное развитие общественного образования и рыночной экономики, а также многие другие факторы, сделали роль стариков значительно менее важной и центральной. Дошло до того, что в течение последних десятилетий в Соединенных Штатах пожилые люди, бывшие когда-то на вершине своих общин, оказались изолированными в домах престарелых за пределами больших городов. Один пожилой человек так обобщает это в краткой форме: «Не ждите большой помощи от нас, стариков. Большинство из нас просто сосланы в пенсионные резервации, гольф, бинго, туризм и нетворческие игры, подальше от проблем голодных, невежественных и бездомных».

Это утверждение в едкой форме описывает то печальное положение, в котором оказались многие из наших стариков. Но оно также указывает на то, что пришло время снова включить пожилых людей и роль старца в наши жизни и сообщества.

Обучение Старцев

Если мы хотим помогать людям, которые живут в наших сообществах и странах, решать важные задачи поддержки и руководства юных и малоопытных, мы должны специально обучать для этого. Потому что быть пожилым, старым — не значит быть старцем. Как ясно показывает история старчества, свойства, приписываемые старцам, вполне универсальны. Эти черты приобретаются путем долгой учебы, тренировки и практики. Если мы вспомним, к примеру, как в различных духовных традициях монахи в течение многих лет получают посвящение, чтобы стать уважаемыми членами их сообщества, мы можем получить некоторое представление о том, что требуется от человека, чтобы дорасти до старчества. Майкл Мид подчеркивает этот момент следующим образом: «Старцы, в представлении древних и в более современном определении, это те, кто научились у своей жизни, те, кто извлекли знание себя и мира из своих жизней. Мы знаем, что личность и в пожилом возрасте может оставаться совершенно инфантильной. Это случается, если человек не понимает и не раскрывает природу своей собственной жизни и тот таинственный дух, который пребывает в

ней». Однако где же мы можем научиться тому, как «извлечь знание» из мира и самих себя? Где в мире остались еще места, в которых люди могут научиться старчеству? Куда нам обратиться, чтобы позволить нашему внутреннему старцу развиваться?

*В положении нашей молодежи
нет ничего таинственного. Дети не очень хорошо
умеют слушать то, что говорят их старшие,
но всегда отлично им подражают.*

Джеймс Болдуин

Старчество как позиция

Поскольку старость не делает человека Старцем, не стоит ждать прихода старости, чтобы проявить качества Старца. Хотя жизненный опыт и помогает, сущность старчества формируется позицией по отношению к собственному жизненному опыту. Как указывает А. Минделл, быть старцем отличается от того, чтобы быть лидером. Если лидер обладает знанием, указывает путь, имеет ответы на вопросы, отражает определенное направление, то старец заботится о целостности: слушает, понимает, не-знает, задает вопросы и доверяет Дао. Таким образом, старцы поддерживают целостность сообщества, создавая пространство для различных, часто, противоположных точек зрения. Они не навязывают свои собственные мнения. Старчество как таковое — это временное состояние ума, которое каждый из нас, включая детей, периодически переживает. Важно, что такой позиции мы можем научиться и применять ее, будь мы в возрасте 10 или 100 лет.

Первоначальная Идея

Идея интернациональной программы старчества родилась на тренингах, проводимых в различных странах Pacific Institute и, позже, Pacific Institute Europe. На этих тренингах для психотерапевтов подчеркивалась необходимость самопознания и самообучения для того, чтобы вести тех, кто ищет помощи. В то время как эти тренинги были встречены с большим интересом и вызвали положительную оценку, мы ощущали, что необходим основательную тренинговую программу, который создавал бы глубинность между участниками и учителями. Сейчас мы понимаем, что эта глубинность необходима для того, чтобы создавать безопасное пространство,

позволяющее проявляться нашим самым глубинным травмам, «патологиям души». Иными словами, мы считаем, что наши смыслы, страдания и жизнь наилучшим образом можно понять через оказание помощи человеку в раскрытии его глубинных процессов — это верно и для психотерапевтов, и для клиентов.

Контакт с нашим внутренним центром требует большого доверия между учителями и со-участниками. Такое доверие устанавливается в разделенном переживании совместного бытия. Для этого необходимо время. Основное предположение, на котором основана наша тренинговая программа по старчеству, заключается в том, что осознание (awareness) остается одним из наиболее важных средств для создания осмысленной жизни, которым мы, люди, обладаем. Тренинг старчества, в принципе, является «работой осознания». Поскольку работа осознания есть также основа хорошей психотерапии, тренинг старчества и психотерапия связаны между собой через укорененность в работе осознания.

Мы считаем, что, среди множества различных форм психотерапии, экзистенциальная и процессуально-ориентированная представляют собой наиболее открытые к изменению и практическому разнообразию концептуальные системы и способы мышления. Мы верим, что эти подходы наилучшим образом концептуализируют то, как мы можем раскрыть все богатство и всю сложность человеческих существ и мира, который они населяют. Нам особенно нравится, что эти два подхода помещают осознание терапевта и/или человека, работающего с процессом (process-worker), в центр своих тренингов.

Почему «Старчество»?

На наших тренингах принципиальное внимание уделяется тому, чтобы позволять людям переживать внутреннюю осмысленность собственной жизни. Это значит, что вся их боль и страдание, все «хорошее» и «плохое», все их переживания каким-то образом создают то полотно, которое мы называем «жизнь». Осознание способов, которыми множество граней и аспектов нашей жизни и личной истории формируют целое, создает основу для того, что мы называем пониманием. Понимание, в свою очередь, предоставляет для нас возможность ощутить осмысленность нашей жизни. Мы чувствуем, что существующая история и современная практика наиболее общепринятых направлений психотерапии подчеркивает такие ее стороны, как уменьшение боли и устране-

ние симптомов и/или помощь в социальной адаптации и приспособлении к миру. В противоположность этому, Старчество — более широкий термин, чем психотерапия и психотерапевт. Он включает в себя больший спектр возможностей бытия с другими людьми. Поскольку «старчество» обозначает больший спектр возможностей, мы заинтересованы в том, чтобы обучать студентов, имеющих сильное желание получить подобную подготовку. Мы искренне верим, что мир нуждается в обученных старцах, потому что они помогают людям становиться самими собой. Они содействуют процессу человеческого становления. Они не заинтересованы в том, чтобы люди были лучше адаптированы к существующему обществу или чтобы они вели себя общепринятым образом.

Обучение Старчеству

Принципиальная тема обучения старчеству вращается вокруг необходимости сбалансировать широкое разнообразие способов, которыми люди понимают себя и мир вокруг. Центральный вопрос здесь заключается в роли, которую играет восприятие в том, как мы узнаем о мире и самих себе. Нам здесь требуется понять, что если обычное образование сосредоточено на более абстрактных формах знания, существует множество других способов «познать» мир. Например, существуют различные формы творчества, такие как танец и движение, изобразительные искусства и музыка. Но есть также и интуитивные способы познания мира, алхимические и духовные измерения понимания и восприятия. Нам следует помнить все эти способы «познания» мира и себя, когда мы говорим об обучении старчеству. Еще один вопрос касается взаимоотношений между участвующим и наблюдающим, в некоторых дисциплинах, называемых герменевтическим кругом. В данном случае мы подчеркиваем, что наше восприятие воспринимаемого говорит о самом наблюдателе не меньше, чем о наблюдаемом. Эта взаимозависимость и взаимосвязанность отражает важную сторону переживания и учения.

Программа по Старчеству Pacific Institute

Pacific Institute Europe выражает намерение обучать людей расти к старчеству. Мы планируем пятилетнюю международную программу, которая будет включать в себя требования уже существующих различных психотерапевтических сертификатов и/или лицен-

зий. Например: подготовка для экзаменов Фазы I (в соответствии с тренингом дипломированных специалистов по процессуальной работе (Process Work Diplomate), разработанному Арнольдом Минделлом), экзамен Стадии I в экзистенциально-гуманистической психотерапии (ЕН), в соответствии с представлениями экзистенциально-гуманистического института (ЕНИ), подготовка для экзаменов по лицензированию в Калифорнии, Германии и т. д. Таким образом, программа сформирована в соответствии с требованиями каждой страны и/или религии, в той степени, в которой это для нас возможно. Первоначальный пятилетний цикл программы делится на 2-годовую фазу и дополнительную 3-годовую фазу. Это позволит и учителям, и участникам пересмотреть собственные процессы, что предоставит возможность выбирать, желает ли участник продолжать обучение.

Мы предполагаем еще одну 5-летнюю программу углубленного обучения каждой из категорий, указанных ниже, после того, как первоначальная 5-летняя программа завершится, если того пожелают участники. Количество участников будет ограничено до 15 человек.

Год I

Взгляд на себя, кто ты есть и кем ты не являешься: в чем или какова твоя сущность?

Европа

- Введение: исследование современного старчества
- Все о восприятии: что мы воспринимаем, почему, зачем и кто все это воспринимает.
- Литература: «Алиса в стране чудес», книги о Гарри Потере
- Процессуальная работа
- Уровни восприятия: Ощущающая сущность, Мир Грёз, Реальность, основанная на соглашении
- Структура восприятия: первичный и вторичный процесс, первичное, вторичное и третичное внимание, каналы, края.
- Экзистенциальная терапия: развитие присутствия, содержание и процесс
- Наука: наблюдаемое и наблюдатель
- Философия восприятия: Кант и Шопенгауэр
- Психология восприятия: Уильям Джеймс, Олдос Хаксли

Год II

Удивительный мир человеческих встреч
Россия

- Философские идеи об отношениях;
- Психологические идеи об отношениях;
- Пары и дуэты;
- Все о любви;
- Поколения: от детей к прародителям;
- Искусства и отношения, есть ли что-то общее? Могли бы мы существовать в каких-либо отношениях без искусства? Что вы лично узнали из искусств о (ваших собственных) отношениях?
- Процессуально-ориентированная работа с отношениями: двойные сигналы, мечты высокого и низкого уровней, мифы об отношениях, тренинг по осознанию рангов.
- Работа с проблемами насилия

Год III

Двигаясь за пределы личности
США

- Исследование различных духовных традиций
- Исследование различных «я» (самостей)
- Вечная философия Кена Уилбера
- Трансперсональная психология: Тарт, Уэлш, Гроф и др.
- Где мы есть: наши собственные духовные традиции и поиск.
- Психотерапия против медитации: преимущества и недостатки обоих методов.
- Высшие, измененные и экстремальные состояния сознания: Чарльз Тарт.
- Медитация, Йога, созерцание природы и наслаждение искусством (поэзией, музыкой), гипноз, галлюциногены и др.

Год IV

Работа с группами и миром

Иран

- Мифы целого и частей
- Основы психологии и философии групповой работы
- Организации и бизнес
- Консенсусная реальность и грезы за ее пределами.
- Различные подходы к групповой работе: группы встреч, групповая психотерапия.
- Работа с группами с точки зрения процессуально-ориентированного подхода: роли, полярности, духи времени.
- Мировая работа: психологическая работа с эмоционально перегруженной политикой и социальными проблемами
- Организации и бизнес.

Год V

Применяя на деле себя, какие мы есть

Израиль/Палестина

- Работа с собственными конфликтами: внутренними и в своих отношениях.
- Супервизия работы, проделанной в мире.
- Работа в конфликтных зонах.
- Организация открытого форума в своих локальных сообществах.
- Использование навыков и установок старчества в своей повседневной работе.
- Развитие структуры своей работы.
- Работа в организациях.

Содержание

Вступление	3
<i>Мазур Е.С.</i> Экзистенциально-гуманистическая психотерапия в России: история и перспективы развития	4
<i>Братченко С.Л.</i> Как это начиналось... ..	19
<i>Надер Р.Ш.</i> Размышления о бытии экзистенциального терапевта	27
<i>Надер Р.Ш., Зимкевич-Ковальска Б.</i> Старчество (Программа Pacific Institute — 2003 г.)	34

Международная программа
«Соматическая терапия психической травмы»

В программе представлены современные психотерапевтический подход к исцелению травмы, основанный на соматической психологии, телесно-ориентированной психотерапии и процессуальной работе с травмами. Базовым является соматически-ориентированный подход Питера Левина, интегрирующий знания в области психологии, психофизиологии, нейропсихологии и практику психотерапии в работе с травмами. Широко используется также биодинамический подход к терапии травм развития. Используются также оригинальные разработки автора и ведущего программы американского терапевта Джона Игла.

Программа предлагает **продолженный курс обучения** соматически ориентированной процессуальной работе с психическими травмами

Основные темы курса

Концепция психической травмы. Травма как незавершенное телесное действие. Гомеостазис и саморегуляция организма. Телесные циклы травматического опыта. Активация и дезактивация, разрядка.

Категории телесных симптомов. Травматические симптомы. Энергия симптома. Воронка травмы и воронка исцеления. Система SIBAM. Техники процессуальной работы. Восстановление способности к саморегуляции. Пробуждение жизненности. Техники работы с ощущениями. «Соматическое переживание».

Травма и память. Травматическая история. Телесные травматические паттерны. Работа с образами и движением. Техники ци-гун в работе с травмой. Структура тела и травма. Тело терапевта. Соматически резонанс.

Категории травмы. Травма рождения. Техники повторного рождения. Травмы развития и структура потребностей. Эмоциональная травма Автомобильные аварии. Травма падения. Медицинская травма.

Травма и личностная трансформация. Тело как основа для личностной идентификации. Духовные аспекты в работе с травмой. Травма и переживание смерти. Архетипические исцеляющие состояния. Завершение и телесная интеграция.

Программа рассчитана на два года. Включает в себя 8 трехдневных практических семинаров, прохождение курса личной терапии, работу в малых группах, участие в супервизорской группе, а также опыт собственной терапевтической и исследовательской работы

По окончании программы участникам выдается **международный сертификат специалиста** по работе с травмой в области соматической психологии и психотерапии. Программа проводится при поддержке Пацифик института и Соматического института (Сан-Франциско, Москва).

Руководитель программы – Джон Ингл – психотерапевт, тренер, исследователь.. Президент Соматического института (Сан-Франциско). Имеет около 20 лет опыта работы с области исцеляющих телесных практик. С 1998 года проводит обучающую программу по соматической психологии и терапии травмы в России.

Ведущими программы являются также российские тренеры, сертифицированные специалисты по работе с травмой.

Следующий набор в программу – сентябрь–октябрь 2003

Контрактные телефоны: (095) 964-99-61 – МГИ, (095) 184-47-70, (095) 750-68-10

Заявки на участие присылать Елене Мазур по электронной почте на адрес:
elenamazur@yandex.ru

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
Программа профессионального обучения

Экзистенциальная терапия- это глубинная психотерапия, обращенная к субъективности клиента и направленная на фундаментальные изменения его жизни.

Основные темы:

- ▶ История и основные направления экзистенциальной психотерапии
 - Экзистенциально-гуманистическая психотерапия
 - Экзистенциально-инициальная психотерапия
 - Экзистенциально-интегративная психотерапия
 - Дазайн-анализ
- ▶ Овладение навыками практической работы. «Искусство психотерапевта» Дж. Бьюджентала:
 - Ключевые понятия экзистенциально-гуманистической терапии – «поиск», «субъективность», «присутствие», системы «Я–мир», «забота», «интенциональность».
 - Развитие сензитивности к терапевтическому процессу: пробуждение и углубление процесса поиска, ценность и опасность работы с содержанием.
 - Расширение коммуникативных навыков – воздействие психотерапевта, способы работы с материалом клиента, углубления присутствия терапевта и клиента.
- ▶ Работа с сопротивлением – развитие психотерапевтического альянса, мобилизация внутренней энергии, изменение жизненных паттернов, лежащих в основании сопротивления.
 - Терапевтические отношения : проработка коллизий отношений между терапевтом и клиентом. Интросубъективность. Встреча.
 - Трансформация смысла. Смысл и регуляция.
 - Экзистенциальная трансценденция.
- ▶ Сферы применения экзистенциальной терапии.
 - Экзистенциальная терапия в клинической практике.
 - Экзистенциальный подход и работа с телом.
 - Экзистенциальный подход и менеджмент и др.
- ▶ Экзистенциальная терапия в диалоге с другими терапевтическими подходами

Программа рассчитана на 2 года и включает в себя 10 практических семинаров. Семинары будут проходить в виде практических тренингов, лекций, упражнений, демонстрационных психотерапевтических сессий, супервизии. Предполагается также работа в малых группах, индивидуальная психотерапия.

Участники программы освоят эффективное направление современной психотерапии, овладеют базовыми навыками глубинной работы экзистенциального терапевта, получат глубокий личный опыт. По окончании программы выдается сертификат. Программа проводится при поддержке Пацифик института (Pacifific Institute) (Сан-Франциско).

Руководитель программ – Мазур Елена Степановна – кандидат психологических наук, клинический психолог, преподаватель. Прошла продлительную программу обучения по экзистенциально-гуманистической терапии в школе Д. Бьюджентала. Опыт психотерапевтической практики – 18 лет. Опыт преподавания психотерапии – 10 лет.

Ведущие

Цапкин Вячеслав Николаевич – преподаватель, психотерапевт, специалист в области мировой психотерапии, зав. Кафедрой МГППУ.

Летуновский Вячеслав Владимирович – кандидат психологических наук, преподаватель, специалист по экзистенциально-инициальной психотерапии и другие.

Приглашаются психологи, врачи, педагоги, специализирующиеся в области психотерапии.

Начало программы – январь 2004.

Предварительная запись и справки по телефону – 184-47-70, 964-99-61
e-mail: elenamazur@rambler.ru

Новое некоммерческое негосударственное
научно-образовательное учреждение

ИНСТИТУТ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ЖИЗНЕТВОРЧЕСТВА

Директор Института — доктор психологических наук Д.А.Леонтьев
Исполнительный директор Е.Ю.Мандрикова
В состав Ученого Совета Института входят:
С.Л.Братченко, В.Е.Каган, Е.Р.Калитеевская, А.Ф.Копьев,
В.А.Кувакин, А.Н.Моховиков, Е.С.Мазур, Л.А.Петровская,
И.К.Подчуфарова, А.И.Сосланд, Е.И.Яцута

В числе учредителей Института — Московское отделение РПО,
Российское гуманистическое общество и НПФ «Смысл»

Институт предполагает вести работу в трех главных направлениях:

- ▶ постдипломная подготовка и повышение квалификации профессиональных психологов и представителей смежных специальностей;
- ▶ дополнительное образование неспециалистов в области экзистенциальной философии, психологии и практики жизнетворчества;
- ▶ организация научных исследований и научно-прикладных разработок на основе целевого и конкурсного финансирования.

Институт намеревается поддерживать, пропагандировать и развивать, а также интегрировать все направления экзистенциальной психологии и психологически ориентированной философской антропологии: европейской (Л.Бинсвангер, М.Босс, В.Франкл, М.Бубер), американской (П.Тиллих, Р.Мэй, Дж.Бьюджентал, И.Ялом, С.Мадди), российской (М.М.Бахтин, С.Л.Рубинштейн, М.К.Мамардашвили).

В конце марта — начале апреля 2001 года в Подмоскovie прошла Первая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии, организованная Институтом. Конференция вызвала огромный интерес и подтвердила своевременность создания Института. Информацию о прошедшей конференции можно найти на нашем сайте: <http://institut.smysl.ru>.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ НЕ ПРОТИВОПОСТАВЛЯЕТ СЕБЯ ДРУГИМ НАПРАВЛЕНИЯМ И ШКОЛАМ КАК АЛЬТЕРНАТИВУ. ЭТО СКОРЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ, ШАГ ВГЛУБЬ, ОТКРЫТИЕ НОВОГО ПЛАСТА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ БОЛЬШИНСТВОМ ДРУГИХ ПОДХОДОВ И НАПРАВЛЕНИЙ НЕ ЗАТРАГИВАЕТСЯ.

Две основные особенности экзистенциальной психологии состоят в следующем.

1. Экзистенциально-психологический анализ расширяет контекст рассмотрения человеческих проблем до общих принципов бытия, вовлекая в анализ «вечные» вопросы человеческого существования. Это оказывается не только единственно возможным способом решения этих «вечных» проблем, но и весьма продуктивным путем решения проблем, которые поначалу кажутся простыми и частными.
2. Во многих случаях поведение человека можно достаточно эффективно предсказать, зная его индивидуальные особенности и структуру ситуации — тогда, когда внешние условия стабильны, а сам человек не стремится прыгнуть выше головы, живя «по течению». Если же внешние условия ломаются, делая сложившиеся структуры приспособления к миру неэффективными, или если человек сам испытывает неудовлетворенность внешне благополучным ходом своей жизни, только экзистенциальная психология может понять, что происходит с человеком на острие кризиса — внешнего или внутреннего.

Именно поэтому экзистенциальная психология особенно необходима в двух крайних случаях — в трагических ситуациях, перед лицом смерти, невозможной потери, разрушения личности и в ситуациях самотрансценденции — выхода личности за свои пределы, стремления вверх, к безграничному развитию, не вызванному житейской необходимостью и потому необъяснимому. Она стала порождением XX века — века грандиознейших разломов и кризисов, краха прежних представлений о том, что такое человек и человечность, — и встречает особый отклик в России.

Вы хотите узнать больше об одном из самых интересных направлений мировой психологии? Вы хотите пройти обучение методам экзистенциальной психотерапии и консультирования? Вы хотите получить прямо от ведущих специалистов способы работы со сложнейшими психологическими проблемами? Вы хотите понять, как строить свои отношения с миром и творить свою жизнь наиболее полноценным и достойным человека образом? Вас интересует литература по экзистенциальной психологии и жизнетворчеству? Сообщите нам о Ваших интересах по электронной почте **institut@smysl.ru** или по почтовому адресу: **103050 Москва-50, а/я 158**, и мы будем регулярно высылать Вам текущую информацию о мероприятиях, планах и предложениях Института. Еще проще и быстрее получать эту информацию через Интернет:

<http://institut.smysl.ru>

Мы Вам рады!

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД
В ПСИХОТЕРАПИИ
10 лет в России**

Редактор-составитель Е.С. Мазур

Макет О.В. Кокоревой

Издательство «Смысл» (ООО НПФ «Смысл»)
103050, Москва—50, а/я 158

Тел./факс (095) 195-3713
e-mail: info@smysl.ru
<http://www.smysl.ru>

Лицензия ИД № 04850 от 28.05.2001

Подписано в печать 14.11.2003. Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Печать ризограф.
Усл. печ. л. 2,55. Тираж 300.