

Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций: прикосновение к ценности

Альфريد Лэнгле

Published in: Waprosi psihologii ijul-avgust 2004, 4, 3-21:

ВВЕДЕНИЕ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-
АНАЛИТИЧЕСКУЮ ТЕОРИЮ ЭМОЦИЙ:
ПРИКОСНОВЕНИЕ К ЦЕННОСТИ
А. ЛЭНГЛЕ

Концепция ценностей, важная составляющая современного экзистенциального анализа, рассматривается с теоретической и практической точек зрения. Подробно описывается категория «ценность», условия восприятия ценностей, а также отношение человека к собственному бытию, лежащее в основе любого переживания ценностей. Далее теоретические рассуждения обобщаются в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций, применение которой иллюстрируется примерами из психотерапевтической практики.

Ключевые слова: экзистенциальный анализ, ценность, Person, первичная эмоция, интегрированная эмоция.

Логотерапия и экзистенциальный анализ исходят из того, что жизнь, наполненная смыслом, непременно связана с нахождением и проживанием ценностей. «Мы осуществляем смысл бытия — наполняем наше бытие смыслом — всегда через воплощение ценностей» [8; 202]. При этом выделяется три категории ценностей: ценности переживания, творчества и личных жизненных установок. Когда речь идет о ценностях переживания и творчества, чувства и действия человека направлены на объекты внешнего мира. Если же человек обречен судьбой на страдания, на жизнь в мире, где ничто не может быть пережито как ценность и не может быть создано ничего ценного, то ему остается единственное — ценность собственного бытия как Person. Таким образом, при воплощении ценностей личных жизненных установок человек отброшен к самому себе, а не включен трансцендентно в окружающий мир. И это тоже должен уметь человек: чувствовать ценность самого себя. В противном случае существует опасность погрузиться в одиночество и впасть в отчаяние, потому что боль закроет для него мир. Также важно чувствовать самоценность и когда не испытываешь страданий, иначе невозможно воспринимать ценности переживаний и творческие ценности окружающего мира. Условием любой логотерапевтической консультации и важным моментом психотерапевтической работы в рамках экзистенциального анализа является распознавание и переживание ценностей. Без осознания ценностей невозможно принятие решений. Быть человеком означает «быть решающим» (К. Ясперс), а ценности — это основа принятия решений [12].

Несмотря на то, что восприятие и переживание ценностей имеют важнейшее значение для логотерапии и экзистенциального анализа, в публикациях об этом говорится довольно мало. Обычно без какой-либо критической дискуссии выдвигается положение, что чувствование ценностей — это врожденная способность [7], [9]. В. Франкл считал, что человек осознает ценность, когда признает аргументы в пользу того, что действие имеет смысл (он также говорит, что следует «дать смыслу зажечься» [7; 76] или донести до пациента «аргументы для трагического оптимизма» [8; 51]).

Пытаясь разъяснить пациенту смысл и ценности, мы, несомненно, подходим к границе возможного: с одной стороны, Person свободна, и никто не может навязать ей какие-либо взгляды или смысл, однако с другой — способность человека к распознаванию и переживанию ценностей как раз и есть то, с чем может работать психотерапия.

Трудности, связанные с восприятием ценностей, часто становятся причиной душевных страданий. Поэтому одна из важнейших задач экзистенциально-аналитической терапии — пробудить и развивать способность пациента чувствовать ценности, научить его открываться новым ценностям, расширять свои ценностные горизонты и, благодаря этому, свое жизненное пространство. Иногда может быть достаточно простой логотерапевтической консультации с указанием на ценности и приведением аргументов в их пользу. В отличие от этого психотерапевтическая работа, которая необходима при более выраженной блокаде переживания ценностей, требует определенных знаний в отношении восприятия ценностей и специальных методических приемов. Этому и посвящена настоящая статья.

ЧТО ТАКОЕ ЦЕННОСТЬ?

Когда мы говорим о восприятии ценности, речь идет не о материальных ценностях и не об общепринятых ценностях и нормах. Понятие ценности мы используем для выделения и возвышения того, что человек глубоко лично воспринимает как имеющее особое качество — как «благо». «Восприятие ценности» мы понимаем как «переживание ценности», «чувствование ценности» или как «прикосновение к ценности». Такое понимание восприятия ценности позволяет предотвратить возможные недоразумения, связанные с рациональностью, моралью и нормами. Это понимание также удерживает понятие ценности в той непосредственно физически ощутимой близости к собственному бытию, благодаря которой ценности способны глубоко внутренне затрагивать человека [10].

Личностная ценность — это то,
что затрагивает лично меня

Что же затрагивают персональные ценности: мысли, психику, тело? Специфика восприятия ценностей заключается в том, что их нельзя «думать», их можно исключительно чувствовать. Ценности — это результат взаимодействия субъекта с объектами и духовными содержаниями. Ценности — это результат чувственного восприятия влияния чего-либо или кого-либо на жизнь субъекта.

Ценность ↔ чувство

Ценности приводят человека в движение, они подобны собирающим линзам, которые фокусируют жизненную силу Person. Ценности притягивают человека, делают его интенциональным. Другими словами, ценности захватывают интенциональность Person и обращают ее на внешний объект, которому есть внутреннее соответствие. Ценности захватывают нас прежде, чем мы начали что-либо с ними делать.

Ценность — собирающая линза жизненной силы Person

Но может быть и наоборот: человек специально открывается, уделяет внимание и время чему-либо или кому-либо и дает себя затронуть. Такая феноменологическая установка позволяет прочувствовать ценность, например, красоты картины, спокойствия леса, партнерских отношений.

Ценности не производятся субъектом, они сами производят нечто в субъекте. Ценности — и в этом заключается их глубокое значение — вызывают в человеке изменения: в его жизнь пришла частичка внешнего мира, которая стала реальностью мира внутреннего. Ценности питают человека духовно, они движут им и согревают его сердце. Без переживания ценностей нет переживания времени, без переживания времени нет биографии.

Ценности — духовная пища человека

Таким образом, экзистенциальное значение ценностей заключается в том, что они воздействуют на наше бытие, которое благодаря им становится другим. Ценности затрагивают меня как Person и начинают изменять. Каждый красивый цветок, каждый восход солнца, каждое доброе слово делают это по-своему. Ценности способны на это еще до того, как мы что-либо сделали с ними. Но для меня только то представляет собой ценность, что имеет ко мне доступ.

Ценности — это доступ мира к Person

Обобщая, можно сказать: чувствование ценности — это внутреннее схватывание и одновременно захваченность, наполненные тем, что, несомненно, касается именно меня. Все, что может вызвать такую затронутость, является персональной ценностью. Например, другой человек (чем более он любим, тем большую персональную ценность он представляет), предмет (книга, собственная машина, одежда, хорошая еда), событие (отпуск, интересная беседа).

2. ЧУВСТВОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ТРЕБУЕТ ОТНОШЕНИЙ

Чувствование ценности тесно связано с рядом условий: здоровой способностью к переживанию (витальная сила), духовной открытостью, внутренним сходством, родством, близостью к объекту. Переживание ценности происходит только в отношениях с кем-либо или чем-либо. Чувствовать ценность означает, что разрушается одиночество молчаливой закрытости в себе и Person вступает в отношения. Если что-то не может быть пережито как ценность, то в первую очередь следует спросить: существуют ли отношения вообще? Проживаются ли они активно? Какое значение они имеют? Например, в партнерстве с застывшими отношениями переживание ценности иссякает. Переживание ценности может также вызвать страх, если отсутствует желание иметь отношения (например, с другой идеей или другим человеком). Или еще один пример: если не хочу поддерживать отношения, то во время спора я не увижу ничего ценного в аргументах партнера. В этом случае достичь понимания невозможно.

При отсутствии отношений
переживание ценности отсутствует

Итак, переживание ценности является отражением того, что мы находимся в отношениях. Это объясняет возникающую у многих людей пустоту в выходные дни или во время отпуска. Как правило, после нескольких дней отдыха, ознакомления с окружающими и установления контактов ощущение пустоты исчезает. Человек осваивает новое окружение, устанавливает внешние и внутренние отношения, после чего он сможет радоваться, наслаждаться отдыхом, набираться сил. Следует указать еще на один аспект. Как и любой опыт, переживание ценности не может быть «передано» другому человеку, его нельзя отделить от переживающего субъекта, от непосредственного телесно-душевного переживания. В то же время ценность связана с объектом ценности, и их также невозможно разделить.

Однако мы, конечно же, можем говорить о том, что чувствуем. По поводу одного мы говорим, что это доставляет нам радость, по поводу другого, что это внушает страх. Если мы опишем ситуацию, то слушатель, благодаря нашему рассказу и своему предыдущему опыту, сможет получить некоторое представление о том чувстве, о котором мы пытаемся рассказать. На ценности также можно ссылаться, и это может вызвать у другого человека переживание их. Но возникнет ли у слушающего такое же чувство, как у рассказчика, зависит только от слушающего. Еще ничего не пережито, когда слышишь, как прекрасна была музыка, или какой вкусной была еда. То, что другой хочет сказать, — это не ценность, а воздействие на него определенной вещи, которое в данном случае переживается им как ценное. Однако для слушающего воздействие того же самого может быть совершенно иным. Это может

быть абсолютной какофонией в одном случае или, вследствие неаппетитного рыбного привкуса, испорченным супом — в другом.

Итак, словами невозможно «передать» ценность другому так, чтобы она стала и его ценностью. Однако можно рассказать другому о своем переживании ценности, об оказанном ею воздействии. Там, где речь идет о воздействии, становится очевидной интимность. Эти два обстоятельства — невозможность «передать» ценность и интимный характер ее воздействия — представляются мне причиной того, почему в нашей жизни редко говорится о ценностях. Легче говорить о цифрах и фактах, о том, что мы делаем, переживаем, узнаем. Однако мы мало говорим о том, как мы это переживаем и почему мы это переживаем именно так.

3. ОТ ПЕРЕЖИВАНИЯ БЫТИЯ К СОПРИКОСНОВЕНИЮ С ЦЕННОСТЬЮ

Как мы уже видели, в рамках отношений ценности развивают свое воздействие на субъекта, который благодаря этому воздействию изменяется. Ценности очень глубоко затрагивают человека и создают близость. Это является их особенностью — побуждать человека уделить им внимание, т.е. воспринять близость и удержать ее. Ценности привлекают нас, и мы ожидаем и предчувствуем их переживание как что-то позитивное. Они потому глубоко затрагивают человека, что обращаются к его витальности и приводят ее в движение. Захватывает ли чувство нас, схватываем ли чувство мы сами — мы ощущаем внутреннюю взволнованность, которая является результатом соотнесения с внутренним и соответствия внутреннему. Внутренняя взволнованность, эмоция — это впечатление, которое предмет производит на нас, когда он оставляет свой след (отпечаток) в нашей внутренней реальности, тем самым одновременно формируя ее. Переживание чего-либо как ценного или неценного связано со способностью предмета вызывать внутреннее изменение в субъекте, который, соприкасаясь с предметом, «вбирает в себя» его содержание.

То, что всегда обладает силой, чтобы оставить в человеке впечатление, и, наоборот, то, в отношении чего мы внутренне пластичны (восприимчивы), чтобы дать «себя впечатлить», мы переживаем особым образом, а именно, как качество. Ценность — это качество, а не данность. Речь здесь идет не о том, что нечто есть в принципе, а о том, как это есть для меня, в каком качестве. Поэтому восприятие ценностей — это восприятие качества.

Однако возникает вопрос: от чего, собственно, зависит, переживаем ли мы нечто как ценное или как неценное? В каком случае у нас возникают положительные эмоции — радость, симпатия, удовольствие, а в каком случае мы переживаем внутреннюю взволнованность как неприятие, антипатию, неудовольствие? Определяется ли это когнитивной атрибуцией, предшествующим опытом, установками и ожиданиями?

Если бы переживание ценности было обусловлено исключительно когнитивной атрибуцией, то никогда не происходило бы следующее: переживание ценности, вопреки всем ожиданиям, нас удивляет, т.е. было бы невозможно, чтобы, например, экзотический фрукт неожиданно оказался очень вкусным человеку, который вначале имел относительно него негативное предубеждение и попробовал его исключительно по настоянию друга. На подобный опыт опирается широко распространенный метод воспитания детей, когда малышу предлагают попробовать все блюда, находящиеся на столе. Блюдо должно говорить само за себя и само убеждать ребенка. Это могло бы происходить чаще, если бы воспитательное давление в конечном счете все-таки не вытесняло вкусовых ощущений.

Вопрос о том, что же, в итоге, является критерием различения ценного и неценного, не может быть полностью объяснен теорией атрибуции [14]. Этот вопрос погружает нас глубже в человеческое бытие. Проблему осмысления ценностей в значительно большей степени следует рассматривать в связи с тем, что мы имеем на субъективном полюсе, противоположном предмету. На что воздействует предмет? На какой «внутренний субстрат печатается» то, что оказывает на нас впечатление? Если мы проясним это, то сможем понять, в каком случае впечатление переживается как позитивное, а в каком

— как негативное.

Чтобы подойти к этому вопросу с феноменологической точки зрения, будет полезно вернуться к описанным выше основным условиям переживания ценности. Ценности вызывают эмоции. Они воздействуют через соотнесение с внутренним, находя в нем соответствие. Это мы уже установили. Однако как можно ощутить соотнесенность? И что чему соответствует, когда речь идет о внутреннем соответствии?

Такая постановка вопроса напрямую приводит нас к простейшим предпосылкам отношений. Если два предмета соотнесены друг с другом, в любом случае общим для них является то, что они есть. Когда я выхожу на улицу и вижу незнакомого человека, то у нас есть, по крайней мере, одно общее: он есть так же, как есть я. Однако простая констатация фактического наличия еще не является переживанием ценности. Констатация фактического бытия другого только тогда превращается в переживание ценности, когда бытие другого имеет значение для бытия переживающего субъекта, так как именно тогда между ними возникает взаимодействие, возникают отношения.

Переживание ценности — это соотнесение другого бытия со своим собственным бытием

Говоря проще и более приближенно к непосредственному переживанию, восприятие ценности начинается с вопроса: «Я есть и ты есть, и вот мы оказываемся вместе. Что это значит для меня?» Или по-другому: «Какое влияние оказывает на меня твоя близость? Что происходит со мной, когда я подвергнут воздействию твоего “поля”?» В переживании ценности бытие объекта оказывает воздействие на бытие субъекта. Если субъект воспринимает близость объекта как позитивную, то объект кажется ему ценностью. У человека возникает ощущение: «Хорошо, что это есть».

Правда, это переживание становится осознанным лишь в редких случаях, обычно только в любви. Однако в не меньшей степени оно присутствует и тогда, когда мы слушаем красивую музыку, видим изумительный ландшафт, наблюдаем за растениями и животными (и поэтому защищаем их все больше, чтобы они были и впредь) или слышим слова утешения.

«Хорошо, что это есть!». Это переживание возникает спонтанно, мы не можем его «сделать», мы сами подчинены его возникновению. Но для кого «благо» то, что есть? Конечно, это может быть установлено только чувствующим субъектом для себя самого. Однако почему для субъекта «благо» то, что он рассматривает как ценность? Это «благо» потому, что переживаемое вызывает чувство удовольствия, или потому, что этим можно насытиться, или потому, что это приносит душевное облегчение, или — несет в себе важное содержание? С точки зрения экзистенциального анализа, всего вышеперечисленного еще недостаточно, чтобы охарактеризовать ценность. Ценность — это не нечто целесообразное и функционально полезное, иначе предметы утратили бы свою собственную внутреннюю ценность и имели бы лишь ценность практическую. Удовлетворение потребности или получение удовольствия может быть ценностью, но не всегда их ценность несомненна, потому что все еще остается открытым решающий вопрос: почему удовлетворить потребность, пережить удовольствие, достичь цели является благом? Почему, например, это «не греет» человека, который впал в депрессию? Почему он до такой степени сражается за то, чтобы жизнь представляла для него ценность, что это приводит его на грань самоубийства?

Именно опыт, связанный с суицидальностью, обнажает каркас экзистенции. Человек, склонный к самоубийству, ощущает себя невероятно далеким от всех ценностей, которые могли бы согреть его жизнь. Ему больше ничего не нравится, ничто больше не может его тронуть. Единственное для него «благо» — это смерть, потому что она обещает разрешение проблем невыносимой жизни. Уже давно человека, склонного к самоубийству, пронизывает страшное «нет» по отношению к жизни. У него больше нет согласия со своей жизнью, для него лучше не жить. Он ощущает потребность «изъять себя» из своего бытия, потому что переживает его исключительно как бремя, как источник постоянного

страдания и постоянной фрустрации. Бытие для него больше не ценность, оно стало плохим и вредным. Сначала в нем возникает робкое «нет», постепенно становясь разрушительным «Нет жизни», чтобы окончательно освободиться от ее бремени и найти покой, который не мог быть найден иным способом.

«Нет жизни» поворачивает ось «ценность — не ценность» на 180 градусов: то, что раньше было ценностью, перестает быть ценным, а то, что способствует разрушению собственной жизни, приобретает ценность. Сильнодействующие медикаменты, яд, оружие, болезнь становятся друзьями «смертельно раненого». Они являются его единственными союзниками, потому что поддерживают его «Нет жизни». В соответствии с этим фундаментальным решением лишь подобное еще способно вызывать отклик у человека, намеревающегося покончить жизнь самоубийством. Он чувствует, думает и говорит: «Хорошо, что это есть». «Хорошо» — потому что эти средства соответствуют его жизненной позиции и могут помочь осуществлению его цели.

Любое переживание ценности начинается с отношения человека к собственному бытию

Мы видим, что переживание ценности связано с той позицией, которую человек занимает по отношению к собственной жизни. Даже удовлетворение базисных потребностей, которое, как правило, связано с переживанием удовольствия, перенимает характер фундаментального отношения к жизни: в случае «Да жизни» оно становится ценностью, в случае «Нет жизни» — не ценностью (как, например, еда при нервной анорексии). Негативное отношение к жизни приводит к «опрокинутому» переживанию ценностей. Человек переживает как ценность только те содержания или оберегает только те предметы и средства, которые соответствуют его негативной жизненной позиции, поддерживают и подтверждают его отрицание жизни. В противоположность этому позитивная, утверждающая или, по крайней мере, остающаяся открытой позиция по отношению к жизни является фундаментальной ценностью. Для «душевно здорового» человека все, что отрицает жизнь, является «неценным», «плохим», «вредным», внушающим страх.

4. ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ

Пока человек живет, он каким-то определенным образом относится к собственному бытию. Не спросив, его привели в этот мир, и однажды он обнаруживает себя находящимся во взаимоотношениях с миром и жизнью, не зная, хотел ли он их вообще. Постепенно под влиянием различных жизненных событий отношение к собственному бытию и собственному миру вызревает до уровня позиции. Восприятие жизни и отношение к жизни изменяется. Теперь человек не просто — жизнь, теперь он — тот, у кого есть жизнь. Теперь жизнь ему дана (В.Франкл пишет, что жизнь не только «дана», но и «задана» [7]). Чтобы не просто быть живым, а распоряжаться своей жизнью и иметь силы пройти ее до самой смерти, требуется фундаментальное решение человека. Возможности для выбора таковы: либо быть с жизнью «заодно», либо бороться с ней, либо ее избегать. Как нечто среднее возможна позиция отстраненного созерцателя, который считает, что его «настоящая» жизнь еще впереди. Позиция по отношению к собственной жизни (в большинстве случаев бессознательная) — это основа всех ценностей, «архимедова точка опоры» экзистенции. Именно она и является ориентиром для всех ценностей.

Основа персональных ценностей — позиция по отношению к собственной жизни

Переживая и принимая решения, человек находится в постоянном диалоге с собственным бытием, которое он одновременно «есть» и «имеет». В этом соотношении с самим собой и своим миром

человеческие переживания всегда имеют какое-то определенное качество. Отношения с сущим бытием в мире и есть жизнь. Переживание ценностей неотделимо от человеческой жизни, потому что человек не может быть освобожден от отношений с собственным бытием. Живой человек не может не чувствовать ценности.

Тот, кто не разочаровался в жизни, переживает как ценность все, что способствует сохранению, развитию и расцвету его жизни. С рождения от природы человек вдохновлен и наполнен «Да жизни», которое невозможно осмыслить, а можно только почувствовать. Каждая ценность питает этот огонь, благодаря свету которого она зажигается.

Ощущение ценности собственного бытия, «Да жизни» является основой для любого переживания ценностей. На этом фоне как нечто хорошее или плохое воспринимаются и удовлетворение потребностей, и усилия во время спортивной тренировки, и работа, которую надлежит выполнить, и прослушивание музыки, и еда. Какое-либо действие не может быть плохим только потому, что оно инстинктивно. Борьба между инстинктивным и духовным отходит на второй план. Ориентиром становится не происхождение мотивации, а лишь ее согласованность с фундаментальной позицией по отношению к жизни. Именно эта позиция и является источником, из которого бьет ключом жизненная сила. Сила этого источника возрастает по мере того, как все более отчетливо ощущается и становится персональной позицией «да» по отношению к собственной жизни. Тогда и все ценности переживаются отчетливо и интенсивно.

Итак, фундаментальная ценность связана с внутренним отношением человека к собственному бытию в его совокупности и целостности. Когда я пришел в жизнь, меня не спросили, хочу ли я этого. И вот бытие задает мне вопрос: «Каково это для меня — быть здесь? Каково это для меня — то, что я есть посреди другого бытия? Как воздействует на меня этот мир? Дает ли он мне пространство? Хорошо ли это для меня — быть здесь? Нравится ли мне жить? Хочу ли я эту жизнь — теперь, когда я могу себя об этом спросить?»

На этот фундаментальный вопрос жизни человек дает фундаментальный экзистенциальный ответ: «Да, я есть. Я хочу быть. И я хочу пережить и прочувствовать это бытие, насладиться им, выстрадать, выдержать его и устоять перед ним, потому что я до глубины души чувствую: лучше быть, чем не быть. Эта жизнь хороша сама по себе. Даже если какие-то мои дела обстоят не лучшим образом, это бытие, наполняя меня жизнью, дает мне то, чего мне хотелось бы иметь как можно больше: внутреннюю силу, мудрость, спокойствие, глубину, счастье».

В повседневной жизни это не всегда заметно, однако с годами или перед лицом смерти становится совершенно очевидным: то, что я никогда не говорил и, может быть, никогда не скажу, я могу со всей очевидностью почувствовать:

«Я есть — и, в сущности, это хорошо, что я есть».

Так выглядит краткая формулировка фундаментального отношения к жизни, которое мы называем переживанием фундаментальной ценности. Это то «Да жизни», которое является основой любого переживания ценности.

Подлинное переживание фундаментальной ценности происходит из соприкосновения духа с физическим бытием. Это «внутреннее прикосновение» к собственному телу и миру. Восприятие ценности произрастает из «прикосновения духа к бытию» и укореняется в этом прикосновении. Поэтому так важно не высохнуть экзистенциально, а оставаться в контакте с «онтологическими грунтовыми водами» бытия-в-мире — познавая опору, защищенность, покой, слушая музыку, звуки леса и моря.

Так как собственное бытие располагается и имеет пространство посреди другого бытия — в особенности среди других людей, то у нас всегда есть возможность укорениться в этой жизни и познать ее как нечто хорошее. Из собственного бытия живым и из контактов с миром могут произрасти взаимосвязи и отношения, пробуждающие «Да жизни».

Мы можем сказать каждой ценности: «Хорошо, что ты есть». Мы знаем, почему хорошо, что она есть: потому что хорошо, что есть я. Соединяясь с моим «Да жизни», ценность укрепляет и поддерживает эту духовную позицию, прокладывает ей путь, помогает ей воплотиться. Ценность — это приходящее извне одобрение внутренней позиции по отношению к жизни. Воздействие, оказываемое ценностью, идет в одном направлении с восприятием собственной жизни. И наоборот, воздействие, идущее поперек позиции фундаментальной ценности, мешает жизни, препятствует ей, угрожает корням смысла жизни.

Ценность заставляет звучать фундаментальное «да» по отношению к жизни, которое, со своей стороны, усиливает близость человека к собственному бытию. Р. Аллерс [6] говорил: «Ценность — это то, что связано со мной». Ценности затрагивают нас в нашей соотнесенности с собственным бытием, в фундаментальном экзистенциальном напряжении. Они помогают вынести это фундаментальное экзистенциальное напряжение соотнесенности с собственным бытием. Чем больше редуцировано переживание ценности, тем меньше значит для человека жизнь, тем меньше он заинтересован ею. Дефицит переживания ценностей ослабляет соотнесенность с собственным бытием.

«Да жизни» укрепляет внутреннюю соотнесенность человека с собственным бытием

Ценность можно сравнить со смычком, который, дотрагиваясь до натянутых струн виолончели, заставляет ее звучать. Натянутые струны — это позиция человека по отношению к собственной жизни, его «Да жизни». Если смычок лишь слегка касается струн (переживанию ценности было уделено слишком мало времени), то насыщенного звучания не возникает. Но и интенсивные прикосновения не приводят к удовлетворительному результату, если натяжение струн ослабло (позиция сместилась в сторону «Нет жизни!»). Резонансный корпус виолончели, который придает звукам окраску и силу, — это тело человека. Ценности лишь тогда вызывают яркие эмоции, когда для них имеется физическая сила. В болезни переживание ценности блекнет [15].

У пациентов с индифферентным отношением к жизни или при отсутствии «Да жизни» (нарушение фундаментальной ценности) нет предпосылок для логотерапии. Не подействует ни один ориентированный на смысл метод, так как он не затрагивает основу: ценности, которые должны прорасти в смысл, переживаются не как ценности, а лишь как навязываемые извне указания и нормы. Кроме того, если отсутствует согласие по отношению к жизни, следует ожидать либо нежелания, либо сомнений по поводу того, стоит ли вообще проходить терапию.

В случае отсутствия переживания фундаментальной ценности речь идет о таких тяжелых нарушениях, как, прежде всего, полная депрессия, чувство, что «жизнь — это бремя». Жизненная позиция такого человека — это отрицание наличного бытия: «Я не хочу того, что есть. Если бы это или то было бы иным, тогда я бы мог жить...» Такие разговоры являются разговорами по типу «Да, но...» — и согласие отсутствует. При этом латентная суицидальность может стать явной.

5. РАБОТА НАД ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ЦЕННОСТЬЮ

Как может быть восстановлена нарушенная фундаментальная ценность? Как человек, не ощущающий в себе «Да жизни», может прийти к нему? Поскольку это не является темой данной статьи, скажем об этом достаточно коротко.

Зачастую уже само затрагивание терапевтом темы отношения к собственной жизни позволяет пациентам осознать то, от чего они так долго страдали. Благодаря атмосфере терапевтических бесед и терапевтическим отношениям для некоторых пациентов становится действительно очевидной фундаментальная ценность.

Однако, в итоге, фундаментальную ценность нельзя найти иначе как в «прикосновении к бытию». Для

этого также необходимы покой и бытие с самим собой в молчании.

Фундаментальная ценность обретается
через «прикосновение к бытию»

Прикосновение к бытию происходит, например, когда человек общается с природой, созерцает произведения искусства, слушает музыку. И в следующем за этим состоянии покоя. Или просто во время бытия с самим собой по принципу «я не делаю ничего и при этом — все». Дать себе быть, прислушиваясь к тому, что есть — к себе и к миру, — это и есть путь к соприкосновению с бытием. Важно услышать, какой ответ приходит из собственной глубины, когда в тишине и покое задаешь себе вопрос: «Хорошо ли это — то, что я есть?» Если ответ отрицательный, то нужно понять, из-за чего он возник. Жизнь сама по себе не рождает враждебного отношения: индивидуальная жизнь не является враждебной жизни как таковой. Здесь необходима работа с биографией, потому что самым главным источником фундаментальной ценности является личный опыт: «другие люди хотят, чтобы я был». Хотели ли этого мои родители? Из совместного бытия с людьми, которые хотят, чтобы я жил, формируется базис фундаментальной ценности. Без позитивной установки других людей, которая обрамляет жизненный путь, человеку чрезвычайно сложно и, вероятно, даже невозможно развить чувство фундаментальной ценности.

Индукция фундаментальной ценности
происходит благодаря Ты

Однако недостаточно узнать от других людей, что это хорошо — то, что я есть. Если человек сам в переживании бытия не найдет путь к «Да жизни», то останется зависимость от других и дефицит переживания ценностей. С точки зрения экзистенциального анализа, вопрос фундаментальной ценности настолько важен, что имеет значение второго, а именно экзистенциального рождения: «Нравится ли мне эта жизнь? Хочу ли я проживать ее?»

Переживание фундаментальной ценности самым тесным образом связано с телесностью человека. Из отношения к своему телу, из принятия своего тела вырастает та витальная сила, благодаря которой ценности могут нас близко затронуть и вызвать эмоции. Предмет или событие могут быть пережиты как ценность только благодаря тому, что человек обладает телесностью, так как ценности вызывают физические вибрации в теле. Именно поэтому мы можем пережить впечатление как эмоцию. Переживание фундаментальной ценности также связано с этой телесной вибрацией. Выше мы использовали образ виолончели, струн которой, подобно смычку, касаются ценности. Их звучание возможно только при условии резонанса от затронутых струн в корпусе виолончели. По аналогии с этим ценности только тогда могут «стать слышны» в качестве эмоции, когда они вызывают в теле колебания через нейрохимические и вегетативные связи. Конституция, энергетика, физическая тренировка и общее состояние тела создают условия переживания ценностей. Кто из нас не чувствовал после хорошего отпуска (когда приходилось много двигаться и бывать на свежем воздухе), что мир словно приобрел другие краски?

Эмоция — это пламя свечи, которое
питается воском тела

Консультативная и психотерапевтическая работа ставит задачу способствовать развитию открытости ценностям и расширению отношений пациента с самим собой и своим миром. При уже имеющейся фундаментальной ценности относительно легко подвести его к более глубокому переживанию ценностей.

В рамках консультативной работы человеку нужен лишь толчок, лишь указание на то, где и каким

образом может произойти его раскрытие ценностям. Однако следует предоставить пациенту возможность самому пройти этот путь, если у него для этого достаточно сил. В случае если у него отсутствует сила Я, ему требуется сопровождение и руководство в этом процессе. Вот в чем заключается дилемма пациента, которая одновременно представляет собой обоснование необходимости психотерапии: насколько человек может раскрыться и позволить затронуть себя тому, что он первично и спонтанно ощущает как «плохое», — потому что это причиняет боль, внушает страх, отнимает у него то, что он хочет сохранить? Могут ли быть пережиты обида, угроза, потеря, расставание? Может ли человек воспринять и вынести столько близости по отношению к тому, что переживается им как «плохое», если существует опасность пошатнуть хрупкое, тонкое, вероятно, еще не совсем осмысленное «Да жизни»? То, что переживается как «плохое», обладает силой для порождения и поддержания «Нет жизни». Естественно, что человек пытается сохранить по отношению к этому дистанцию.

Таким образом, мы описали терапевтическую ситуацию, в которой пациент не может дальше идти один. Он стоит перед дилеммой. У него такое чувство, что если он подпустит к себе жизненный опыт и полностью познает жизнь, это будет означать для него эмоциональную смерть. Поэтому он не подпускает переживания близко к себе, оттесняет опыт, уходит от реальных жизненных ситуаций, которые могли бы причинить боль. Однако до тех пор, пока человек вот так «сторонится жизни», желая защитить себя, он и не живет. Жизнь наполняет его недостаточно. Пока существует попытка не подпустить к себе жизнь, невозможно эту жизнь проживать. Можно только выживать. И вместо того, чтобы жить, человек впадает в невротическую пассивность ожидания начала «настоящей» жизни. Экзистенциально-аналитическая психотерапия предлагает пациенту «с открытыми глазами» встретить то, что причиняет боль, то, что он первично ощущает как «плохое», — чтобы, пережив чувства, прийти к эмоциональной уверенности: «Это не настолько плохо, чтобы могло сорвать экзистенцию с петель бытия». В этой фазе нерешительности и «боязливого нащупывания» терапевт постоянно оказывает поддержку, является для пациента опорой и ресурсом. Он и передает ему эту уверенность, что все не настолько плохо. Феноменологический взгляд на то, что кажется пациенту наполненным бедой и страданием, часто приводит к пересмотру и корректировке ценностных суждений. И оказывается, что на самом деле все было не таким плохим, как казалось. Но бывает, что процесс идет в другом направлении. Когда подтверждается первичное спонтанное ощущение, что пережитое было ужасным, плохим для собственного фундаментального отношения к жизни, тогда требуется большое мужество и непосредственная поддержка психотерапевта, чтобы признать: «Все пережитое, все отношения и опыт разрушали мое отношение к бытию, препятствовали и угрожали ему». В таком случае было бы целительным распрощаться с этими людьми, с этими временами и с этими ситуациями. Для этого необходима не только поддержка психотерапевта, но и опыт надежных отношений с ним, которые помогут пережить расставание с ожиданиями, связанными с родителями, партнерами и друзьями.

Это один из самых важных вопросов психотерапии: как можно прийти к подобным расставаниям? Расстаться можно только в том случае, если ранее были установлены отношения, что само собой разумеется. Прощание означает сообщение другому, что сейчас произойдет расставание, как оно произойдет, на какой срок и почему. Конечно, вполне можно попрощаться с другим внутри себя самого, а не только в реально существующих отношениях. Так можно и следует попрощаться с уже умершими.

В терапии часто речь идет о прощании с событиями, ситуациями или людьми, которые представляют помеху для жизни. Однако страдающего человека следует сначала подвести к мешающему воздействию, помочь ему открыться и установить отношения с «плохим». Это означает действовать так, «как если бы» помеха все же являлась чем-то важным, потому что только в данном случае мы в состоянии повернуться лицом к чему-либо и ощутить близость. «Хорошее в плохом» — собственная жизнь, попавшая в западню. Если начать яростно биться, это мало поможет выпутаться из колючих зарослей, в которые попала собственная жизнь. Повреждений от шипов и сучьев будет только больше.

Чтобы освободиться без дальнейших повреждений, необходим внимательный взгляд: развязывание узлов требует кропотливости и тщательности. Освобождение плененной ценности также требует внимания и терпения.

Мы предполагаем рассмотреть моменты расставания на практических примерах. Но прежде следует обобщить предыдущие рассуждения в теорию эмоций, которая будет служить основой для практических шагов.

6. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ЭМОЦИЙ

В диалогическом взаимодействии Person с окружающим миром каждая ситуация оказывает на человека то или иное влияние [12]. И это влияние, в свою очередь, соотносится с фундаментальным отношением человека к факту собственного бытия. Данное отношение может быть более или менее осознанным, однако оно всегда имеет определенную эмоциональную окраску. Чувство человека, что ему нравится жить, он должен жить, или наличие неясности по этому поводу качественно окрашивает все последующие переживания. Все воспринимаемое и переживаемое соотносится с фоновым чувством фундаментальной ценности и равняется на него. То, что вызывает резонанс соответствия с фундаментальной ценностью, первично и спонтанно переживается как «благо», вызывает положительные эмоции и желание уделить этому внимание и время.

Восприятие ценности проходит две ступени. Первое непосредственное переживание объекта определяется близостью человека к воспринимаемому объекту. Здесь субъектом схватывается только качество воспринимаемого объекта — хороший он или плохой для моей жизни. Как правило, эта близость ограничивается определенным сектором и еще не освобождает наш взгляд для того, чтобы увидеть весь жизненный горизонт, на котором располагается переживаемое. Воспринимаемая ценность соотносится исключительно с настоящей ситуацией и текущим моментом. Таким образом, в непосредственное переживание еще не включены создающие дистанцию и интегрирующие моменты. На этом этапе пока еще отсутствует временная дистанция по отношению к воспринимаемому и его встраивание в биографический контекст. Типичная позиция по отношению к ценности здесь подобна желанию. Она определяется стремлением к тому, чтобы объект, который нравится, достался непременно мне.

В экзистенциальном анализе мы называем такое непосредственное переживание ценности первичной эмоцией. Она подобна вспышке, спонтанно озаряющей Person и ситуацию. Впоследствии это переживание будет иметь значительное влияние на поведение в ситуации и на дальнейшее обхождение с воспринятым. В терапии очень важно обнаружить эту первичную эмоцию, так как в ней намечаются те или иные установки, первые блокировки и главные ценности. Лишь после этого нужно сделать следующий шаг к интегрированной эмоциональности.

Вторая ступень переживания ценности — это интеграция первичной эмоциональности в эмоциональную целостность, которую осуществляет Person. То, что спонтанно воспринимается как «благо» или «полезное для жизни», теперь помещается на ширину всего жизненного горизонта человека. Таким образом, переживаемое уходит из непосредственной близости и отодвигается на некоторую дистанцию. Стремление к ценности на уровне желания становится возможным только при условии, что будет отставлено в сторону все ради чего-то одного. Первичный импульс — например, «великолепно было бы сейчас поехать в Будапешт» — содержит в себе многое от ценности и красоты этого города, от психологического и физического состояния человека, от его склонности к активным действиям. Однако затем следует соотнести первичный импульс с другими ценностями, которые неизбежно затрагиваются на пути к этой единственной ценности: с кем ехать, надолго ли, какова стоимость поездки, что будет при этом упущено дома. Может случиться так, что первичная эмоция беспрепятственно утвердится рядом с прочими ценностями. Тогда мы можем со спокойной совестью ехать в Будапешт. Но может случиться и так, что от спонтанного импульса придется с сожалением отказаться по причине отсутствия денег, времени, попутчика, замены на работе и т.д. Если окажется,

что, в общем и целом, больше ценностей пострадает, чем будет пережито, мы поедem в Будапешт с беспокойной совестью. Правильнее было бы остаться дома.

Позиция по отношению к ценности не может быть рационально рассчитана, подобно смете. Она также является эмоцией. Особенность этой эмоции состоит в том, что она имеет интегративный характер и тщательно «прошупывает» все возможные ценности, вступающие в конфликт со спонтанно воспринятой ценностью. Результат получается из соотнесения и взвешивания отдельных областей ценностей. Только некоторые части, например, финансовые расходы, должны быть рационально просчитаны. Однако насколько на самом деле «велика» эта цена, не является только рациональным аргументом. Рациональность — важное вспомогательное средство для интеграции эмоции, но недостаточное.

На первый взгляд, экзистенциально-аналитическая теория эмоций обнаруживает высокую степень сходства с когнитивной теорией [13], [17]. Эта теория также различает в эмоциональности две ступени, благодаря которым воспринятое или представленное событие затрагивает эмоциональную сферу человека. Сначала происходит «первичная оценка»: осуществляется разделение воспринятого с точки зрения того, какое оно имеет значение для личного благополучия человека. Нерелевантные события не приводят к эмоциональной реакции. Позитивные оценки приводят к положительным эмоциям. Оценка «связано со стрессом» приводит к негативным эмоциям.

При «вторичной оценке» оцениваются способности для преодоления стресса и сохранения «хорошего самочувствия». Благодаря этому происходит обратное воздействие на первичную оценку, которая либо подтверждается, либо нет. Помимо этого событию приписываются определенные причины, которые приводят к атрибутивно-специфическому обусловливанию качества эмоциональной реакции. В экзистенциальном анализе мы бы выделили оценочный критерий более четко и не говорили бы просто о «хорошем самочувствии». По нашему мнению, точка отсчета расположена там же, где у Р. Лазаруса и В. Вайнера, однако она более строгая и четкая: это резонанс по отношению к собственному бытию, жизненный настрой и, в зрелой форме, позиция по отношению к жизни.

В качестве еще одного отличия следует указать на то, что в экзистенциально-аналитической теории эмоций основанием для второго шага является совесть как глубинная интегрирующая эмоциональность человека. Р. Лазарус же и Б. Вайнер в большей степени исходят из положения, ориентированного на действие. Они рассматривают стресс как причину негативной оценки, а оценивание способностей к преодолению стресса — как вторичный эмоциональный шаг. С нашей точки зрения, этот шаг осуществляется в последнюю очередь. Оценка способностей к совладанию и выбор стратегии совладания — это уровень реализации, который, помимо прочего, связан также и с самооценностью.

Наконец, Р. Лазарус и Б. Вайнер связывают свою теорию эмоций с принципом удовольствия и реальности, когда при описании второго шага говорят о преодолении угрозы «хорошему самочувствию» с использованием подходящих стратегий и средств. Мы же, напротив, переводим эмоциональное переживание из исключительно психического измерения в разряд всеобъемлющих, духовно-персональных отношений человека со своим миром.

Представленная здесь экзистенциально-аналитическая теория эмоций лежит в основе практических психотерапевтических действий. На первом шаге следует обнаружить первичную эмоциональность. Эту непосредственную затронутость событиями надлежит отыскать, освободить, допустить, признать. На втором этапе нужно прийти к интегрированной эмоциональности. Для этого необходимо понять, что отражают чувства, о чем они говорят, что они означают, включить первичную эмоциональность в более обширные жизненные взаимосвязи, на основании собственной совести вынести суждение и благодаря этому занять по отношению к ситуации персональную позицию.

7. ОБНАРУЖЕНИЕ ПЕРВИЧНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ НА ПРАКТИКЕ

Первичная эмоциональность возникает спонтанно и бессознательно и не поддается намеренному

производству. Она происходит из «бессознательной глубины Person» [9]. Человек находится во власти ее возникновения и способа проявления. «Находится во власти» означает, что у человека спонтанно возникает некое внутреннее движение, которое он еще не принял и не осознал. Но он не просто находится в ее власти, он интимнейшим образом связан со своей первичной эмоциональностью. Ведь это он сам, и только он — на основании того, каким он стал, на основании своих позиций и установок, структуры своей личности и своей телесности способен на эту в прямом смысле слова первичную эмоцию. Вместе с тем человек всегда подвержен опасности, которой, кроме него, не подвержено никакое другое живое существо, — опасности испугаться себя самого или перестать самого себя понимать. Это может привести к блокаде первичной эмоциональности, которая удаляется как нечто, мешающее жизни.

Работа с первичной эмоциональностью происходит на границе между сознанием и бессознательным. Степень осознанности первичной эмоциональности не имеет решающего значения, большую роль играют селективность, подвижность, переключаемость. Свободное возникновение первичной эмоциональности и последующая ее обработка делают человека открытым и создают основу для аутентичного поведения в различных жизненных ситуациях. Предпосылки свободного возникновения первичной эмоциональности — это, с одной стороны, нетравмирующий жизненный опыт ее проявления, с другой — установка принятия собственного мира чувств.

Если уделить некоторое время самопознанию, то можно проследить, как возникает первичная эмоциональность. Подумайте, например, о последнем отпуске, о каком-либо событии из детства, или представьте лицо матери, отца, партнера и спросите себя о том, какой спонтанный импульс вы при этом ощущаете. Можно также провести эксперимент «здесь и сейчас». Если вы посмотрите вокруг себя в каком-либо помещении, то обнаружите эмоционально нейтральные предметы, которые не вызывают у вас никаких чувств. Что-то спонтанно воспринимается как неприятное (например невыполненная работа, грязь). Другое же спонтанно переживается как привлекательное, приятное, доставляющее радость (например открытка от друга, коробка конфет, интересная книга). Зачастую требуется большое мужество для того, чтобы почувствовать, эмоционально воспринять другого человека. В нашей культуре мы обычно довольно быстро блокируем первичную эмоциональность и предоставляем пространство ни к чему не обязывающей вежливости. Под этим слоем воспитания лежит самое первое ощущение, которое возникает, когда мы смотрим на другого человека. Сразу же возникает чувство симпатии или антипатии, импульс к более близкому знакомству или к тому, чтобы отойти в сторону.

Итак, возникновение первичной эмоциональности происходит спонтанно. Однако затем вступают в действие защитные реакции, которые доводят ее восприятие до «нужной степени яркости» — так, чтобы стала возможной последующая обработка. Если же этого не происходит, например, из-за слабой структуры личности, то человек постоянно оказывается переполненным чувственными импульсами. Бывает и так, что неинтегрированная первичная эмоциональность из предыдущих периодов жизни захлестывает человека и блокирует актуальные переживания. Тогда он упускает шанс полно и глубоко прочувствовать и пережить то, что приносит жизнь, и теряет способность действовать в соответствии с содержанием текущей ситуации.

8. ХАРТМУТ: НЕПОНЯТНАЯ ПЕРВИЧНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

Хартмуту 24 года, он студент. Молодой человек страдает от избытка неинтегрированной первичной эмоциональности, которая проявляется у него спонтанно и беспрепятственно. На первый взгляд, она никак не связана с содержанием текущей ситуации. Проблема состоит в том, что Хартмут приходит в замешательство и запутывается в своей первичной эмоциональности, постепенно теряя из виду саму ситуацию, в которой возникли эти эмоции. Он не понимает своих чувств и не может противостоять тому, что с ним происходит. «Выныривая» из спонтанной эмоциональности и вновь попадая в текущую ситуацию, он ощущает себя в ней потерянным и часто упускает те возможности, которые она ему

предоставляла.

Так было с ним, когда женился его лучший друг. Он пришел на свадьбу в хорошем настроении, преисполненный радости. Праздничное богослужение его очень растрогало. Многие члены семьи зачитывали прошения о Божьем благословении и помощи. Когда отец друга зачитывал свою просьбу, глаза Хартмута наполнились слезами, и он неудержимо плакал в течение нескольких минут.

Во время сеанса терапии молодой человек рассказывает об этом случае, потому что не понимает того, что с ним произошло. Ситуация неожиданно захватила его и эмоционально раскрыла. Однако что же так сильно его затронуло? С чем соотносится его чувственный ответ? Как содержание ситуации связано с его внутренним? Пытаясь понять причину первичной эмоциональности, мы вместе шаг за шагом рассматриваем ситуацию, постоянно обращая внимание на чувства, которые приходят.

Мы начинаем с описания того, как зачитывались прошения к Богу о помощи и благословении. Хартмут вспоминает, как увидел отца друга, идущего к алтарю. Он также вспоминает, что в этот момент почувствовал большое волнение и был близок к тому, чтобы расплакаться. Однако сначала он не может описать, что именно в этой ситуации так на него подействовало. То, что к нему приходит, он сразу же начинает рационализировать: «Теперь отец, наверняка, должен будет отказаться от своей точки зрения; вероятно, он, наконец, признает, что...» Мы делаем несколько попыток сконцентрироваться на том, как это на него воздействует. Я прошу его представить отца друга и при этом постоянно следить за тем, что он чувствует. Бросается в глаза, что в своей «философской» речи он продолжает рационализировать.

Терапевт: Ваша речь очень продумана, вы очень много размышляли о том, что произошло. Но того, что говорит ваше сердце, вы еще не сказали. Сердце не философствует. У сердца совсем простой язык.

В глазах Хартмута появляются слезы, и через некоторое время он говорит: «Я не могу этого понять». Тогда терапевт выражает своими словами то, что почувствовал, слушая его рассказ: «О да, теперь пришла очередь отца! Что-то теперь будет! Если бы это был мой отец! Я боюсь, и все же радуюсь. Как это смело с его стороны! Надеюсь, теперь он не будет никого отчитывать — здесь он не сможет этого сделать...»

Хартмут внимательно слушает и сопереживает, слова терапевта открывают ему более тонкие нюансы ситуации, и он вспоминает, что отец друга говорил дрожащим голосом.

Х.: Дрожание в его голосе — вот чем были вызваны слезы.

Т.: Что вы при этом ощущали? Давайте попробуем отыскать ваше собственное чувство.

Х.: Кто-то дрожит вместе со мной. Все открыто, свободно.

Т.: Что это для вас значит? Как это для вас?

Х.: Это освобождает. (Пауза.) Связан с людьми. Больше не одинок.

Т.: Это было хорошо? Грустно?

Х.: Хорошо и грустно. (Пауза.)

Т.: Почувствовали ли вы в себе какой-нибудь порыв? Что бы вы охотнее всего сделали в тот момент?

Х.: Потом да... В ситуации, собственно, хотелось только плакать.

Т.: О чем?

Х.: Что отец может вот так показать свою слабость.

В беседе о своем отце ему становится совершенно очевидным то, что он уже давно чувствует, — отец совсем его не понимает. Тот же, напротив, считает, что очень хорошо понимает Хартмута, и его невозможно в этом переубедить. Хартмут хочет, чтобы его отец также глубоко чувствовал своего сына, как и отец его друга.

Х.: Собственно говоря, я плакал о том, что мой отец всегда только произносит прописные истины, а меня не знает. Я и сам в течение долгого времени тоже только и делал, что говорил умные слова, но себя не знал. И не чувствовал себя.

Теперь наступила освобождающая ясность. Эта микроситуация с отцом друга, который дрожащим голосом просит Бога о благополучии своего сына, затронула в Хартмуте бывшее страстное желание, которое он, однако, давно спрятал, потому что осуществление его казалось ему безнадежным.

На следующем этапе терапии, о котором мы здесь упомянем очень коротко, речь шла о создании интегрированной эмоции, содержащей собственную персональную позицию Хартмута по отношению к своему страстному желанию, чтобы отец его понимал, а также по отношению к своему разочарованию и гневу в связи с невозможностью этого. Данный этап терапии начался с вопроса: Т.: Хотели бы вы, чтоб ваш отец узнал вас лучше?

Х. (спонтанно): Нет.

Этот неожиданный ответ показывает амбивалентность отношения Хартмута к своему отцу. Далее начался более длительный этап терапии, состоящий в осознании и переработке опыта, связанного с отцом и семьей.

Приведенный терапевтический эпизод показывает, что потеря понимания первичной эмоциональности приводит к значительной потере себя. Стремительное вторжение сильных эмоций остается непонятым и требует помощи со стороны терапевта. Сопровождая пациента в описываемой им ситуации и проговаривая, в качестве замещения, свои спонтанные ощущения, терапевт тем самым «удерживает для пациента приставную лестницу», по которой тот может добраться до понимания своей собственной эмоциональности.

9. ЗИГЛИНДА: ДОСТУП К ТРАВМАТИЧЕСКИ БЛОКИРОВАННОЙ ПЕРВИЧНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ

Все выглядит по-другому, когда первичная эмоциональность заблокирована из-за того, что человек пережил очень сложную травмирующую ситуацию, которая так и не была им психологически преодолена.

Зиглинде немного за сорок. Ее брак нельзя назвать счастливым. Она вышла замуж более 20 лет назад, надеясь обрести в семейной жизни покой и мир. Зиглинда выбрала заботливого мужа, который считался с ее врожденным заболеванием почек, представляющим угрозу для жизни из-за опасных кровотечений. Теперь, когда их единственный ребенок вырос и собрался покинуть дом, Зиглинда начала встречаться с другим мужчиной. После того, как муж узнал об этих отношениях, ей предстояло принять решение, как жить дальше. Собственно говоря, Зиглинда не хотела выходить замуж за другого. У нее было лишь страстное желание чувствовать близость, защищенность, покой и гармонию. Периодические обострения своей болезни Зиглинда считает расплатой за аборт, который сделала, будучи студенткой. «Ах, постоянно этот страх заболеть... И одновременно другой страх — оказаться брошенной». Тогда, после аборта, Зиглинда испытывала чувство вины, но сейчас говорит, что это чувство ею уже переработано и преодолено. В воспоминаниях женщины видна отчетливая связь между двумя фоновыми страхами (заболеть и быть брошенной) и конкретным жизненным событием (абортом). Это вызывает сомнение: было ли до конца осознано Зиглиндой влияние на ее жизнь того трагического события и связанных с ним переживаний? Действительно ли она смогла внутренне справиться с абортом и с обстоятельствами того периода ее жизни? Осмыслила ли Зиглинда то, что с ней тогда произошло? Глубокие эмоциональные переживания в таких трагических ситуациях чаще всего полностью не осмысливаются и не перерабатываются, потому что все силы уходят на простое выживание. Только после преодоления фазы шока и стресса произошедшее может быть рассмотрено с точки зрения своего значения для жизни и интегрировано в более широкие жизненные взаимосвязи. Сделала ли Зиглинда уже этот шаг?

Я спросил, говорила ли она с кем-нибудь об этих событиях.

Зиглинда: Я говорила об этом только с двумя людьми — с моим мужем и моим другом, да и то вскользь. Я еще никому не рассказывала об этом до конца. В течение многих лет я вообще не думала об этой истории. Только теперь я снова вспоминаю ее, да и то только в связи со своей болезнью. Теперь я начинаю понемногу понимать, какую роль играла болезнь в моих отношениях с мужем. Чувства и эмоции Зиглинды, связанные с тем трагическим событием, оказались заблокированными,

потому что все еще оставались для нее непереносимыми. Для терапии было важно постепенно подобраться к вытесненным, похороненным и заблокированным чувствам. Нужно было сделать первый шаг — шаг эмоционального раскрытия и совместного поиска первичной, вероятно, очень сильной, эмоциональности. И только потом, на втором шаге, речь может пойти о том, чтобы занять позицию и интегрировать эмоции в жизнь Зиглинды.

Мы прошли через пять этапов, подбираясь к ее заблокированным чувствам.

1. В начале я попросил рассказать об обстоятельствах, которые привели к аборту. Зиглинда рассказала, как познакомилась во время учебы со своим молодым человеком, как сильно они любили друг друга, но, к сожалению, их отношения не имели будущего. Ее друг происходил из богатой семьи, которая не допустила бы его женитьбы на девушке низкого социального положения. Молодой человек какое-то время колебался, и у Зиглинды теплилась надежда, что он все же примет решение в пользу их любви, а не в пользу своей семьи. Однако когда она неожиданно забеременела, его словно подменили. «Он заставил меня сделать аборт. Он неистовствовал и кричал, что это неприемлемо для его семьи... И как бы тогда сложилась моя жизнь — одна с ребенком? Это было бы позором, еще большим позором для меня, чем для него...»

2. Из этого первого разговора мне показался особенно оскорбительным тот факт, что ее заставили сделать аборт. Действительно ли он ее заставил? Или она говорит так, чтобы снять с себя свою долю ответственности? А если это было принуждение, могло ли оно произойти без травмы? Поэтому я попытался подвести Зиглинду ближе к «он заставил».

Терапевт: Каким образом он вас заставил? Какими словами? Вы могли бы их повторить? Может быть, вы их еще слышите внутри себя?

Зиглинда: Он сказал что-то вроде: «Можно ведь сделать аборт, это не проблема!» Помню, что я тогда плакала. (Тут она вспоминает, что получила пощечину.)

«Ты, грязная свинья», — закричал он и дал мне еще одну пощечину. Скандал продолжался несколько часов. (Зиглинда выглядела очень испуганной, когда вспоминала тот драматичный день.)

3. Итак, Зиглинда находится в прошлом, но при этом она не в контакте со своими чувствами. Она видит своего друга и комнату, в которой все происходило, но еще не видит саму себя. Теперь важно, чтобы Зиглинда «дотронулась» до события также и эмоционально. Можно было бы предположить, что это уже произошло благодаря рассказу и воспоминаниям. Однако для того, чтобы «поднять» первичную эмоциональность, часто очень важно сформулировать вопрос более прямо.

Т.: Что вы при этом чувствовали? Как вы себя ощущали во всем этом?

З.: До сих пор, и сейчас вот тоже, когда я об этом думаю, у меня колет сердце. Кровь ударяет в голову... Тогда я была уверена, что сделаю аборт! Нет — что я больше его не люблю! Я чувствовала себя неопишимо брошенной, покинутой. И моей матерью тоже...

Здесь Зиглинда начинает рассказывать об одном оскорбительном случае, связанном с отношением к ней ее матери.

4. Когда эмоция точно отражает содержание ценного (или неценного) в ситуации, тогда возникает импульс к действию. Таким образом, теперь речь идет о том, чтобы прояснить вторую сторону первичной эмоциональности: а именно сопровождающий эмоцию импульс к действию.

Т.: Что вам тогда хотелось сделать?

З.: Больше всего я хотела броситься в его объятия и заплакать... Или вообще в объятия какого-нибудь человека...

Я сказал, что это она вскоре нашла в браке со своим мужем. Она ответила, что у нее потому сейчас и существуют проблемы, что в отношениях с мужем ей перестало этого хватать.

В ее импульсе к действию отсутствовал гнев, а была лишь смертельная обида. И потому ей требовались защита, опора и покой. И еще было столько неуверенности в себе из-за того, что ее так грубо оттолкнули, хотя она ни в чем не была виновата. Один из ее страхов — оказаться брошенной — был очень понятен и близок к содержанию того, что она пережила. Однако другой страх — страх заболеть как расплата за аборт — еще не был проработан.

5. Т.: Мы с вами еще не говорили о самом аборте. Кто его делал? Как вы записались на аборт?

Мы пытаемся шаг за шагом пройти ситуацию аборта, но у Зиглинды почти не осталось воспоминаний. С ней что-то сделали и потом отправили домой. Она знает только, что плод отошел ночью. Она положила его в сумку и утром сожгла. У нее осталось смутное воспоминание о том, как выглядел плод. Она не может даже сказать, был ли это мальчик или девочка. Она никогда не думала о возможном имени для ребенка.

Такая ситуация и такой аборт для женщины невыносимо тяжелы. Однако Зиглинда не проявляет особых эмоций: говорит слегка приглушенным голосом, застенчиво, тихо. Она говорит об этом впервые в жизни. Очень скоро Зиглинда вспоминает, что всегда, когда в ее жизни случалось что-то плохое, она чувствовала, что наказана справедливо. Она именно потому и смогла выдержать все последующие удары судьбы, что всегда была убеждена: это надо вынести, чтобы искупить вину перед нерожденным ребенком. Но этого не было достаточно, чтобы освободиться от чувства вины. Вот так: с одной стороны, она была мужественной и сильной, а с другой — ее жизнь становилась все более сложной, запутанной, чужой.

Теперь мы пытаемся подготовить прощание с ребенком. Я спрашиваю, могла бы она представить, что кладет ребенка не в сумку, а в гробик и смотрит на него в течение некоторого времени. Она пытается это сделать и у нее получается. Она смотрит на ребенка так, как если бы склонилась над настоящим гробом.

На этом деликатном месте глубоко интимного переживания следует прекратить использование каких-либо методов. Они и не нужны, так как Зиглинда смотрит на вещи реально, выдерживает ситуацию и первичная эмоция имеет достаточное пространство. Любое вмешательство со стороны терапевта только разрушило бы ее. Зиглинда делает шаг к эмоциональной позиции «реально смотреть на вещи». Она приходит на сеанс на следующий день после почти бессонной ночи, которую провела в слезах. Она уделила пережитому много времени и дома впервые подумала: «Это было убийство? Я убила человека?» Когда я услышал из ее уст эти слова, меня охватил ужас. Осуждает ли она себя? Наказывает? Или она только-только начинает понимать, что на самом деле произошло? Чтобы прояснить это, я спрашиваю:

Т.: Как это было для вас, когда вы думали об этом?

З.: Для меня это было ужасно. Я впервые поняла, что, по сути дела, именно я ответственна за это. После нашей последней беседы я больше не уверена, что в той ситуации не могла действовать по-другому. Мы задерживаемся на этом немного дольше: как она видит все произошедшее сейчас, и как это было для нее тогда, когда она была студенткой. При этом я слежу за тем чтобы, с одной стороны, ей не казалось, будто бы сейчас она лучше знает, как ей следовало поступить тогда, а с другой — чтобы она не закрывала глаза на реальность.

З.: Я бросила беспомощного ребенка... Я, собственно, бросила себя так же, как бросили меня. И теперь я понимаю, что хотела ребенка. До сих пор я не знала этого...

В результате осознания собственной персональной позиции по отношению к ребенку, которую она обрела лишь спустя 20 лет, Зиглинда начинает чувствовать, как она говорит, внутренний покой. Для нее было важным, что она мысленно могла стоять перед гробом и, имея эту картину перед глазами, интегрировать свои чувства.

З.: Когда я стояла перед гробом, то думала: если бы у такого ребенка была душа, это было бы хорошо. Тогда он, может быть, обрел бы покой.

Т.: Почему вы так думаете?

З.: Потому что только сейчас он умер по-настоящему.

Т.: Вы выражаете надежду, что ребенка теперь не просто больше не существует, а что он каким-то образом продолжает жить?

З.: Да, я надеюсь, что душу его не бросили в одиночестве.

Через некоторое время Зиглинда замечает, что ее отношения с мужем начинают меняться. Так же, как она смогла открыто посмотреть на ребенка, так же она теперь по-другому может взглянуть и на свои

отношения с мужем. И она видит, что больше не стремится обрести покой рядом с ним. В последующие месяцы рос ее внутренний покой, несмотря на то, что это время сопровождалось значительными изменениями в ее жизни. Зиглинда рассталась со своим другом и хотела начать новые, более личностные отношения с мужем. У него, между тем, появилась подруга, и ему стало трудно общаться со своей изменившейся женой. Зиглинда больше не была той, которая нуждалась в помощи, которая искала у него защиты — все это он с готовностью давал ей в течение многих лет. Прежнее устройство их совместной жизни стало более невозможным, и через несколько лет они расстались по обоюдному согласию. Ее бывший муж ведет суетливую жизнь молодящегося человека. Зиглинда же живет одна, переживая всевозможные взлеты и падения, но с ощущением большего счастья и внутреннего согласия, чем раньше. Хотя она и потеряла мужа, но нашла себя.

Я часто вспоминаю слова Зиглинды, которые она сказала во время одной из наших последних встреч: «Я научилась оставлять для самой себя больше пространства. И теперь я могу оставлять больше пространства другим. И еще я заметила: чтобы расти, нужен покой».

Перевела с немецкого О.М. Ларченко.

Научные редакторы Н.В. Дятко, В.Б. Шумский

Литература

1. Лэнгле А. Грандиозное одиночество. Нарциссизм как антропологическо-экзистенциальный феномен // Моск. психотерапевт. журн. 2002. № 2 (33). С. 34–58.
2. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. М.: Генезис, 2003.
3. Лэнгле А. Значение самопознания в экзистенциальном анализе и логотерапии: сравнение подходов // Моск. психотерапевт. журн. 2002. № 4 (35). С. 150–168.
4. Лэнгле А. Стоит ли полагаться на свои чувства? // Педология — Новый век. 2002. № 3 (12). С. 5–12.
5. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ — найти согласие с жизнью // Моск. психотерапевт. журн. 2001. № 1 (28). С. 5–23.
6. Allers R. Das Werden der sittlichen Person. Frei-burg: Herder, 1959.
7. Frankl V.E. Ärztliche Seelsorge. 10. Aufl. Wien: Deuticke, 1982.
8. Frankl V.E. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber, 1984.
9. Frankl V.E. Der unbewußte Gott, Psychotherapie und Religion. 7. Aufl. München: Kösel, 1988.
10. Guardini R. Das Gute, das Gewissen und die Sammlung. Mainz: Matthias-Grunewald, 1931.
11. Längle A. Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung // Sinn-voll heilen. Freiburg: Herder, 1984. S. 47–63.
12. Längle A. Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung // Längle A. (Hrsg.) Entscheidung zum Sein. München: Piper, 1988. S. 40–52.
13. Lazarus R.S. Streß und Streßbewältigung — Ein Paradigma // Filipp S.H. (Hrsg.) Kritische Lebensereignisse. München: Urban und Schwarzenberg, 1981.
14. Rotter J.B. Social learning and clinical psychology. Englewood Cliffs, N.Y.: Prentice Hall, 1954.
15. Schmitz H. Der vergessene Leib. Phänomenologische Bemerkungen zu Leib, Seele und Krankheit // Ztschr. klin. Psychol., Psychopathol., Psychotherapie. 1987. Bd. 35, N 3. S. 270–278.
16. Weiner B. The emotional consequences of casual attributions // Clark M.S., Fiske S. (eds). Affekt and cognition. Hillsdale, N.Y.: Erlbaum, 1982.
17. Weiner B. Theories of motivation. Chicago: Mark-ham, 1972.

Поступила в редакцию 29.IX 2003 г.

Понятию Person трудно найти точный аналог в русском языке, поэтому мы оставляем его без перевода. Согласно антропологической модели, принятой в экзистенциальном анализе и логотерапии, человек представляет собой единство трех измерений — соматического (телесное), психического (влечения, эмоции, черты характера и др.) и духовного. Person соответствует духовному измерению человека. Более подробно об этом понятии см. [1], [3], [4]. — Примеч. науч. ред.

Основное значение понятия Person, как показало специальное обсуждение этого вопроса с А. Лэнгле, более всего соответствует и даже, по мнению автора статьи, является синонимичным значению понятия «essense» («сущность»), принятому в русскоязычной психологической литературе. (Все примеч. рецензента ст. А.Б. Орлова сделаны в результате его личного общения с автором.)

Автор статьи полагает, что тема восприятия и переживания ценностей человеком была детально проанализирована также в рамках гуманистической психологии и психотерапии в широко известной публикации К. Роджерса: Rogers C.R. Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person // J. Abnorm. and Soc. Psychol. 1964. V. 68. N 2. P. 160–167; на русском языке см.: Роджерс К., Фрейберг Дж. Свобода учиться / Пер. с англ. М.: Смысл, 2002. Глава 14. Современный подход к ценностному процессу. С. 388–411. — Примеч. рец.

Эмоция (от лат. «e-movere») — внутреннее движение, внутренняя взволнованность. — Примеч. науч. ред.

Согласно А. Лэнгле, высокая степень сходства обнаруживается также между экзистенциально-аналитической теорией эмоций и гуманистической теорией К. Роджерса (см.: Rogers C.R. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin, 1961; на русском языке см.: Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Пер. с англ. М.: Издат. группа «Прогресс»; Универс, 1994. Глава 7. Понятие о психотерапии как о процессе. С. 172–208). Так, в частности, понятия «организмическое событие» и «полное (интегрированное) его переживание», разработанные в рамках клиенто-центрированной психотерапии, по своему содержанию во многом сходны с понятиями «первичная эмоция/эмоциональность» и «эмоциональная целостность». — Примеч. рец.

В экзистенциальном анализе под «совестью» понимается интуитивное чутье в отношении иерархии ценностей в какой-либо ситуации. Совесть согласовывает ценности относительно друг друга и показывает, в каком направлении человеку идти, чтобы прожить наибольшую ценность. Это то направление, которое человек (Person) воспринимает как правильное. Совесть — это взгляд с помощью моей сущности на других, на себя, на ситуацию, на то, как можно способствовать возникновению большей ценности из уже имеющихся. С точки зрения экзистенциального анализа, очень важно уметь различать в себе проявления совести и Супер-Эго. — Примеч. науч. ред.

PAGE

PAGE 23

PAGE

PAGE 23