

Альфريد Лэнгле

Экзистенциальный анализ

Экзистенциальные подходы
в психотерапии



COGITO
CENTRE

Альфريد Лэнгле

**Экзистенциальный
анализ. Экзистенциальные
подходы в психотерапии**

«Когито-Центр»

2015

УДК 159.9
ББК 88

Лэнгле А.

Экзистенциальный анализ. Экзистенциальные подходы в психотерапии / А. Лэнгле — «Когито-Центр», 2015

ISBN 978-5-89353-598-3

В последние десятилетия экзистенциальный анализ, основоположником которого был Виктор Франкл, вышел за рамки первоначальной логотерапевтической концепции и получил широкое применение и развитие. Было дополнено понятие экзистенции, а также коренным образом изменились представление о человеке и сам подход к экзистенциальной психотерапии. Данная книга является фундаментальным трудом по экзистенциальному анализу. В ней представлено систематическое изложение содержания и методов экзистенциально-аналитического консультирования и терапии. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-89353-598-3

© Лэнгле А., 2015
© Когито-Центр, 2015

Содержание

20 лет служения российской психологии	6
Вступительное слово	9
Предисловие к русскому изданию	12
Предисловие	13
А. Почему экзистенциальный анализ?	14
1. Что такое экзистенцанализ?	15
2. История возникновения экзистенцанализа	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Альфريد Лэнгле Экзистенциальный анализ. Экзистенциальные подходы в психотерапии

Alfried Längle

EXISTENZANALYSE

Existentielle Zugänge der Psychotherapie

facultas

Рекомендовано Советом тренеров Ассоциации экзистенциально-аналитических психологов и психотерапевтов (АЭАПП) в качестве учебного пособия по курсу «Экзистенциальный анализ»

Перевод с немецкого

Е. Б. Амбарнова

© Когито-Центр, 2020

© Alfried Längle, 2015

© facultas Verlags- und Buchhandels AG facultas Universitätsverlag, 1050 Wien, Österreich,
2016

© Е. Б. Амбарнова, перевод, 2020

20 лет служения российской психологии

Читатель взял в руки фундаментальную, во многом подводящую многолетние итоги, книгу известного российского экзистенциального психолога и психотерапевта.

Каждый, кто знаком с современной психологией личности, скажет, что в предыдущей фразе допущена либо типографская опечатка, либо оговорка (по Фрейду или кому угодно) автора предисловия, ведь Альфрид Лэнгле – австрийский ученый и терапевт, коренной житель Вены, президент Международного общества логотерапии и экзистенциального анализа (GLE-International), вице-президент старейшей Международной федерации психотерапии (IFP), основанной еще Юнгом, профессор университетов Вены и Инсбрука, организатор и председатель многих международных конгрессов, автор сотен научных публикаций и прочее и прочее. Так с какой же стати называть его (к тому же не говорящего по-русски) российским психологом?

Но судите сами. В 1986 г. в Москву с лекциями приезжает основатель экзистенциальной терапии Виктор Франкл. Для его тогдашних слушателей (среди которых был и автор данного предисловия) это было явлением куда большим, нежели просто встреча со знаменитостью. Он был, по сути, первым среди психологов вестником другого, свободного мира науки, который ранее был отделен от нас – ученых так называемого «социалистического лагеря» – «железным занавесом». Самая большая аудитория факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова не вместила тогда всех желающих услышать и увидеть «живого Франкла». Пришлось срочно открывать еще и другую аудиторию, в которую стали транслировать лекцию.

По возвращении в Вену Франкл много рассказывал об этой встрече своему сотруднику и ученику Альфриду Лэнгле. И когда через 13 лет, в 1999 г. (уже после смерти учителя), самому Лэнгле предложили приехать в Москву с лекциями, он охотно согласился. Но то была уже другая страна: ушла в прошлое советская власть, распался социалистический лагерь, упал железный занавес, открылись границы. Что касается психологии, то вслед за Виктором Франклом нас посещали такие звезды западной психологии, как Карл Роджерс, Вирджиния Сатир, Станислав Грофф и др. На этом фоне приезд Альфрида Лэнгле был важным и отрадным, но уже достаточно рядовым явлением. Альфрид приехал с женой Сильвией – тоже замечательным психологом и психотерапевтом – и с детьми. В планах были проведение лекций, мастер-класса, а в свободное время – посещение консерватории, Третьяковской галереи и возвращение домой к своим трудам и заботам.

Однако первое, что сразу поразило А. Лэнгле в этой поездке, это слушатели. Позже он говорил, что нигде (а до этого он успел объехать многие страны и города) не встретил такого внимания и такого глубокого внутреннего отклика на то, что он говорил. Кроме того, практически все слушатели имели богатый опыт экзистенциальных переживаний, страданий, потерь, чем явно отличались от более благополучных в то время западных людей. Повлияли ли эти факторы или другие, но Лэнгле после первого же посещения задумал «невозможное» – создать в России самостоятельную и действенную школу экзистенциального подхода к человеку. А если говорить более глубоко, в культурно-историческом плане, то воссоздать, *возродить* этот подход в России.

Последнее требует некоторых пояснений. Экзистенциальная философия имеет в России глубокие корни. Достаточно назвать имена Н. А. Бердяева, С. Л. Франка, Л. И. Шестова и др. Все они остро чувствовали, говоря словами Франка, нарастающее в XX веке «глубокое противоречие между страстью, с которой люди стремятся осчастливить себя всякими техническими и общественными реформами, между упорством и напряженностью, с которыми они ищут правильных средств для достижений своих целей, – и полным равнодушием в деле уяснения самих этих целей». Таким образом, продолжал Франк, «человек, гордый своим знанием при-

роды, странным образом отрицал *свое собственное существование*». Экзистенциализм и был философской попыткой вернуться к человеку, к целостному переживанию им полноты своей жизни. Тогдашняя психология, опирающаяся в основном на естественно-научные образцы, этого уровня не касалась, и недаром Л. С. Выготский характеризовал ее словами одного из персонажей пьесы А. П. Чехова: «Человека забыли!».

Появление реальных гуманистических направлений в психологии относится лишь к концу 50-х годов прошлого века. Человечество пережило к тому времени катастрофу Второй мировой войны, которая не философски и абстрактно, а с невиданной жесткостью и абсолютно конкретно поставила вопросы о том, возможно ли отныне существование (и, если возможно, то в какой форме) самого человека, а также искусства, науки, идеалов, ценностей, веры – вообще культуры – после Освенцима и Майданека, после чудовищной бойни и уничтожения миллионов ради призрачных целей внешних социальных переустройств, классовой гегемонии или представлений о превосходстве одной нации над другими.

В поисках своих ответов на эти беспощадно поставленные вопросы психология подтянулась (по крайней мере, потянулась) к философии, потому что уже задыхалась в рамках своих прежних воззрений. И это сближение и даже «стыковка» открыли новые возможности и пути, в общем соразмерные вопросам. Так, в частности, *экзистенциальная философия*, начавшаяся во многом, как уже говорилось, с русских философов серебряного века, после войны соединилась с психологией. Пробы такого соединения можно найти и ранее, например, в работах Л. Бинсвангера 1930-х годов, но как значимое и заметное направление оно состоялось в 1950—1960-х годах – прежде всего благодаря авторитету Виктора Франкла.

Но вернемся к Альфриду Лэнгле. С 1999 г. он начинает систематическую работу в России. Страна только что пережила дефолт, следствием которого стало очередное обнищание народа, продолжались неурядицы «лихих 90-х», и Лэнгле начал с того, что резко, в 10 раз (!), снизил плату за свои лекции и стал вести их, по сути, на благотворительных началах. «Деньги, – сказал он, – не должны быть препятствием к изучению экзистенциального анализа». При этом он поставил задачу подготовки из своих слушателей полноценных, на уровне международных стандартов, психотерапевтов и консультантов, что требовало не просто отдельных лекций и семинаров, но постоянной, систематической учебной работы и общения на протяжении ряда лет, причем работы и общения персональных, не перекладываемых на ассистентов и учеников. Это означало необходимость регулярных приездов Лэнгле в Москву и чтения всех лекций и проведения всех практических занятий с первым набором его учеников, так называемой первой московской группой (группой М-1), лично, персонально, с передачей накопленных знаний – формальных, а главное, неформальных – из рук в руки, от души к душе.

Я познакомился с Альфридом в один из его первых приездов в Россию и, надо сказать, с известным скепсисом отнесся тогда к его просветительскому энтузиазму. Его лекции и семинары были великолепны, но задача привить сложную экзистенциальную культуру набранным по объявлению слушателям казалась утопической. Но вера и спокойное, я бы сказал, мягкое упорство («упрямство духа») Альфрида были неисчерпаемы. До меня это дошло после одной из бесед с ним на кафедре общей психологии факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова (15 июня 2001 г.). Он только что выступил на факультете с лекцией, которую прочитал по моему, заведующего кафедрой, приглашению. Лекция была, как всегда, блестящей. За дружеским чаем я высказал несколько скептические соображения о перспективах у нас экзистенциальной психологии. На что он убежденно ответил: «У вас здесь в России существует больше традиций европейской истории и в особенности экзистенциальной психологии, и вы идете еще дальше, чем в Австрии и Германии. Вы – наша надежда!»

Можно было бы теперь сказать, что результаты подвижнических трудов не заставили себя ждать. Но нет – они нередко заставляли себя ждать годами, испытывая терпение участников процесса, требуя от них постоянного напряжения сил. Только спустя 5–7 лет после многосто-

ронного обучения и стажировок были вручены первые полноценные, подтвержденные Международной ассоциацией дипломы экзистенциальных психотерапевтов. Лишь тогда, в свою очередь, появилась возможность для Альфрида переложить часть педагогической нагрузки на своих уже подготовленных к тому времени в России учеников и сотрудников.

В 2002 г. был создан Российско-австрийский институт экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии, учредителями которого стали Международное общество логотерапии и экзистенциального анализа, Альфрид Лэнгле и группа его российских учеников. С 2004 г. Институт стал осуществлять сертификационное постдипломное образование. В 2009 г. выходит первый номер периодического журнала (бюллетеня) «Экзистенциальный анализ».

Тем самым спустя десять лет после первого приезда Альфрида Лэнгле появились все необходимые для конституирования самостоятельной научной школы атрибуты: регулярная учебная и научная деятельность, семинары и конференции, свой печатный орган. Стали выходить книги, публиковаться статьи, появились диссертационные работы. Надо признать, что в разных городах страны за эти годы появились и другие, не связанные с деятельностью Лэнгле, исследовательские группы и издания экзистенциальной тематики, но, несмотря на все достигнутые ими успехи, ни одна из них не достигла уровня и требований самостоятельной научной школы.

В предисловии к первому номеру русского бюллетеня «Экзистенциальный анализ» Лэнгле с полным правом писал: «Ранее мы могли только мечтать о подобном оживлении экзистенциального анализа в русской культуре. И вот, это произошло!» И, смотря уже в будущее, продолжал: «Мне также очень интересно будет узнать, насколько подтвердится тот факт, что экзистенциальный анализ соответствует русскому гуманизму и приходит из души этой многовековой традиции к своему расцвету».

Разумеется, согласно русской пословице «один в поле не воин», этих впечатляющих результатов Альфрид Лэнгле достиг не один – вокруг него сплотились талантливые ученики. Но очевидно, что такого динамического, живого движения, самостоятельной школы экзистенциального подхода не сформировалось бы за столь исторически короткий период, если бы не этот житель Вены, чье имя, личность, статьи, книги, лекции настолько хорошо известны профессиональным психологам и психотерапевтам нашей страны, что он теперь без преувеличения может считаться и российским ученым.

Понятно, что для осуществления миссии в полной мере потребовались талант, знания, опыт, воля, феноменальная работоспособность Альфрида Лэнгле, но всего этого было бы недостаточно без проявленных им широты сердца и высоты духа. История Лэнгле в России показывает, сколь необходимым было это сочетание для становления школы экзистенциальной психологии и психотерапии. Впрочем, оно необходимо для становления любой ответственной психологии и психотерапии, которые в конечном итоге имеют дело с живой душой. А какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?

Книгу, к которой сейчас приступит читатель, Альфрид Лэнгле в разговорах со мной называл не иначе как *компендиум*, т. е. сокращенное изложение основных положений дисциплины «Экзистенциальный анализ» – направления, целью которого является усиление и развитие персонального, человеческого начала в человеке, потенциала *Person*. Так что книга очень серьезная, и она постоянно будет нужна всем, кто считает себя причастным к экзистенциальной психологии, а для представителей иных направлений понадобится как важный ознакомительный и справочный материал. С радостью рекомендую к изучению этот фундаментальный труд выдающегося австрийско-российского психолога и психотерапевта, моего друга Альфрида Лэнгле.

Проф. Борис Братусь
Москва, ноябрь 2019

Вступительное слово

Мы живем в такое время, когда люди сталкиваются со все большим усложнением процессов, происходящих в обществе. В промышленной, экономической, информационной, религиозной, политической, бюрократической и других сферах многие люди борются за то, чтобы упростить «мир» до понятной схемы. Однако при этом слишком часто из фокуса внимания выпадает существенное. Еще десятилетия назад Виктор Франкл описал глобальный кризис смысла и ценностей следующими словами: «В противоположность животному, никакие инстинкты не говорят человеку, что он *должен делать*, и, в противоположность прежним временам, никакие традиции больше не диктуют, что ему *следует делать*, – и теперь кажется, что он уже не знает, чего, в сущности, *хочет*»¹.

Сейчас, во втором десятилетии XXI в., ориентация на существенное представляется мне гораздо более трудной задачей. Значительно возрастающая сложность мира, обусловленная экономическими последствиями глобализации и когнитивным «растворением» в социальных сетях, все больше лишает людей уверенности в том, что они могут создать что-то осмысленное и ценное, – наоборот, связь между действиями в сложноорганизованных системах и распознаваемой «ответной» реакцией осознается человеком лишь в редких случаях, что приводит к такой констелляции, которую Мартин Зелигман назвал «выученной беспомощностью». Кроме того, слишком часто людям приходится в первую очередь всего лишь функционировать – экономно и бесперебойно, в связи с чем собственная позиция, осмысленное развитие и согласованные с ними действия едва ли оказываются востребованными и даже скорее рассматриваются как помеха.

Психотерапия также оказалась затронута этим процессом в двух аспектах. С одной стороны, она должна помогать людям разбираться с нарастающими в этом контексте симптомами. Несомненно, всегда существовали разнообразные неблагоприятные условия и соответствующие патологические (т. е. наполненные страданием) процессы, но некоторые сегодняшние формы и динамика депрессии, эмоционального выгорания (burn-out), расстройств адаптации или страхов все больше связаны с этими, обозначенными в общих чертах, общественными процессами. Однако, с другой стороны, сама психотерапевтическая деятельность также подвержена влиянию глобализации и экономизации мира: в области медицины и психотерапии все также начинает измеряться лишь с точки зрения краткосрочно рассчитываемой экономической эффективности. Стремление к наиболее простым ответам стало также характерным для административных и бюрократических учреждений, которые управляют психотерапией как сферой деятельности, структурируют и определяют ее общие условия.

Если стремление людей к «сворачиванию и упрощению» мира еще можно понять как своего рода копинговую реакцию на бросающую вызов сложность, то для профессиональной терапии это становится проблемой. Такое терапевтическое воздействие, с помощью которого всего за несколько сессий достигается определенная цель и подтвержденный результат, например, восстановление работоспособности человека, с точки зрения духа времени, кажется, без сомнения, более эффективным, чем другие способы действия терапевта, для которых потребовалось бы большее количество сессий. Речь идет о таких терапевтических целях, которые не поддаются простой операционализации, так как они имеют более глубокие корни и поэтому переплетены со всем комплексом жизненных событий.

Становится слишком заманчивым уклоняться от всестороннего обсуждения сложного вопроса, что именно служит выздоровлению больных людей, и ориентироваться на «результаты», легко выявляемые в краткосрочной перспективе. В таком случае психотерапия пони-

¹ Frankl V. E. Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper, 1981. S. 24.

мается, рассматривается и оценивается на основании сильно редуцированной системы измерения ее эффективности.

Простым решением для такой оценки кажется использование исследовательских моделей, которые удовлетворяют требованиям «золотого стандарта» randomized controlled trials² (RCT): когда в чистых лабораторных условиях можно экспериментально проверить, имеют ли ясно определяемые причины так же ясно определяемые следствия и достигаются ли измеримые результаты при преодолении ясно определяемых нарушений. «Объективно» зафиксированные результаты исследования можно таким образом свести к «научно вычисленным» показателям. Такая точка зрения подводит к мысли, что можно было бы отказаться от длительных дискуссий о действенности психотерапии и, вместо того чтобы разбираться с разнообразием взглядов на жизнь и представлений о человеке, которые в конечном счете существенны для оценки важности и качества отдельных процессов психотерапии, нужно только лишь указать на «факты» и «итоговые показатели». И выбор того, что терапевты должны изучать и что они имеют право делать, при таком подходе можно по-научному правильно рассчитать.

В подобной логике «эффективными» кажутся преимущественно такие терапевтические подходы, которые в своем *клиническом* способе действия следуют за соответствующим *методическим* исследовательским образцом (или по меньшей мере подчиняются ему для оценки). Через призму и с помощью инструментария определенной исследовательской методологии можно научно доказать превосходство подобным образом измеряемой эффективности применения операционализируемых, снабженных «руководством по применению» терапевтических программ, проводимых в лабораторных условиях.

Но на практике психотерапия осуществляется не в лабораторных условиях. И жизнь пациентов в еще гораздо меньшей степени может быть охвачена под таким узким углом зрения. Уже в аспекте горизонта времени и развития можно критически противопоставить обозначенному выше RCT-подходу то, что человеческая жизнь простирается на большие периоды времени, чем это отображается в обычных катamnестических исследованиях, – более того, она даже длится значительно дольше, чем годы трудовой деятельности. Для таких временных рамок практически не существует исследований, которые позволили бы собрать достоверные научные данные о долгосрочной эффективности процесса психотерапии. И еще меньше мы знаем о том, какие методы применительно к жизненному пути человека в целом действительно являются наиболее эффективными. У нас даже нет серьезных моделей, позволяющих вычлени из комплексности жизненной динамики и многообразия влияний такой изолированный аспект, как эффективность проведенной психотерапии.

В отличие от экспериментально-научной точки зрения, в контексте психотерапевтической перспективы можно, однако, поставить вопрос гораздо более принципиально: хотим ли мы вообще «понять» человеческую жизнь, т. е. являются ли «понимающие» позиция и способ действия действительно единственными, самыми адекватными или наиболее полезными подходами, которые психотерапевты применяют в своей работе с пациентами? Или же развитие человека вплоть до его выздоровления и трансформации паттернов переживания, причиняющих ему страдание, могло бы с тем же или даже с большим успехом заключаться в активизации его возможностей отвечать на общие и конкретные вопросы жизни, в том числе ответственно занимать позицию? И не существует ли антропологически обоснованных фундаментальных мотиваций в жизни человека, которые подразумевают на таком пути исцеления взаимодействие человека с его способом «быть в мире»? При таком рассмотрении в центре внимания оказываются не только принципы и знания из накопленного в нашей культуре опыта других людей (в том числе приобретенного многими поколениями). Скорее, речь идет о встрече чело-

² Рандомизированные контролируемые испытания (RCT) – экспериментальные статистические исследования эффективности метода лечения, основа современной доказательной медицины. – *Прим. науч. ред.*

века с человеком, в рамках которой может осознаваться и, соответственно, обсуждаться собственный сущностный потенциал личности и то, кем она стала.

Поставленные вопросы позволяют также найти другие ответы и способы рассмотрения того, что является важным для психотерапии, в отличие от первоначальной ориентации на лабораторную эффективность определенных способов действия. И здесь мы можем обратиться к данной книге Альфрида Лэнгле: в спектре полезных с психотерапевтической точки зрения подходов, характеризующихся соответствующими специфическими способами понимания и действия, он показывает подход к психотерапии, направленный на экзистенциальные вопросы, – экзистенциальный анализ.

Лэнгле отчетливо разъясняет, что первым наиболее существенный вклад в развитие такого экзистенциального подхода к психотерапии внес Виктор Франкл. Однако мы должны быть обязаны Лэнгле тем, что на этой почве, не в последнюю очередь посредством расширения и дифференциации аспектов разработанного им «персонального экзистенциального анализа», он развил направление психотерапии, которое привлекло большое внимание во всем мире. Как это характерно для современных психотерапевтических подходов, с одной стороны, экзистенциальный анализ может рассматриваться в качестве самостоятельного подхода, который в значительной степени повлиял также на другие подходы и дал толчок их развитию. С другой стороны, при постановке вопроса о соотношении экзистенциального анализа с основными психотерапевтическими направлениями, которые играют важную роль в некоторых дискурсах, правильнее отнести его к спектру гуманистических подходов психотерапии – и при этом данный вопрос имеет скорее академический характер, а не ставит в центр внимания задачи терапевта и пациента.

Настоящее издание представляет собой расширенную и переработанную часть книги, в которой почти десятилетие назад Альфрид Лэнгле дал системное описание своего экзистенциального анализа³. Публикация этого материала в качестве самостоятельного произведения отвечает запросам многих студентов и коллег, желающих более детально разобраться в этом подходе с учетом актуальных изменений. Ведь именно среди психотерапевтов растет критика в адрес обозначенного выше доминирования психотерапии, ориентированной только на логику RCT-исследований, – при всем уважении к успешному применению таких программ в ограниченных условиях, когда такой подход не претендует на исключительность. В области психосоциальной профессии растет желание следовать за потребностью многих пациентов и предлагать им основательную помощь в прояснении экзистенциальных вызовов жизни.

Рассмотренный в этой книге феноменологический способ восприятия и обусловленные им методы экзистенцанализа приглашают к тому, чтобы не обобщенно, а индивидуализированно смотреть на человека с его потенциалом и его страданием, выделяя при этом уникальное, личностное и неповторимое. Это активное применение феноменологии характерно для дальнейшего развития экзистенцанализа Лэнгле и исходной концепции Франкла.

Предложенное Альфридом Лэнгле в этой работе введение в основные вопросы и способы действия экзистенцанализа дает всем интересующимся возможность обратиться к основополагающим вопросам человеческого бытия. Уже по этой причине, а также для корректировки современного ошибочного развития в нашей профессии, я желаю, чтобы книга получила широкое распространение, а идеи, изложенные в ней, стали стимулом для интенсивного обсуждения спектра и предпосылок психотерапевтической деятельности.

Проф. Юрген Криц
Оснабрюк, сентябрь 2015

³ Längle A., Holzhey-Kunz A. Existenzanalyse und Daseinsanalyse (Bd. 3 der Reihe: «Psychotherapie: Ansätze und Akzente» / Hrsg.: Jürgen Kriz, Thomas Sluneko). Wien: Facultas/UTB, 2008.

Предисловие к русскому изданию

Я хочу от всего сердца поблагодарить Елену Амбарнову за перевод этого фундаментального труда и участие в его научном редактировании. Она является специалистом в области экзистенциального анализа и прекрасно владеет немецким языком. К тому же она самым тщательным образом подошла к переводу терминов на русский язык, согласовав его с членами Совета тренеров Ассоциации экзистенциально-аналитических психологов и психотерапевтов (АЭАПП).

Мне также хочется поблагодарить Светлану Кривцову за ее вклад в научное редактирование, высокое качество которого уже неоднократно подтверждено на примере моих книг, изданных ранее.

Кроме того, я признателен Наталье Денисенко за ее участие в работе над книгой в качестве консультанта по переводу с немецкого языка, а Екатерине Рыжовой и Ольге Семенец за литературное редактирование. В работе над редактированием настоящего издания значительную помощь оказали также Ирина Ефимова, Ирина Ларина, Альбина Локтионова, Светлана Мардоян, Ирина Рязанова, Елена Уколова, Софья Шокотько.

Также я хочу поблагодарить тренеров АЭАПП за то, что они выступили экспертами при издании настоящего фундаментального труда, и Бориса Братуся за глубокое предисловие, предваряющее встречу заинтересованных русскоязычных читателей с экзистенциальным анализом.

Альфريد Лэнгле
Вена, ноябрь 2019

Предисловие

Гуманистические направления психотерапии называются так потому, что они предполагают соотношение со специфически человеческим в человеке и пытаются постоянно сохранять в поле зрения то, что характеризует человека как такового. Поэтому в данных формах терапии задействуются способности личности и мы работаем прежде всего с ее персональными ресурсами.

В этих рамках экзистенциальный анализ ставит акцент на экзистенциальном доступе к человеку. В качестве экзистенциального подхода он фокусируется в первую очередь на свободе человека. На практике это выражается в том, чтобы помочь человеку прийти к внутреннему согласию со своими действиями. Таким способом активизируются такие важные содержания гуманистической психотерапии, как ответственность, отношения и конгруэнтность, саморазвитие и смысл, диалог и встреча.

Данная книга знакомит с тем, как построена экзистенциальная психотерапия и как она работает. Экзистенциальный анализ берет свое начало в логотерапии Виктора Франкла. Однако дальнейшее развитие этого направления в течение последних 35 лет выходит за рамки первоначальной логотерапевтической концепции, построенной на основе ориентации на смысл, и получает более широкое основание. Это так существенно расширило понимание экзистенции, изменило взгляд на человека и практический подход, что можно говорить о новой парадигме современного экзистенциального анализа.

Его развитие охватывает прежде всего обоснование метода работы и исследований с помощью феноменологии, эксплицитную работу с психодинамикой и в особенности с телом, а также разработку многочисленных методов. Наиболее яркими характеристиками современного экзистенциального анализа являются структурная модель четырех персонально-экзистенциальных фундаментальных мотиваций, а также феноменологически обоснованная процессуальная модель, персональный экзистенциальный анализ.

Эта книга в настоящем расширенном и переработанном издании является фундаментальным трудом по экзистенциальному анализу. Представленный в ней экзистенциальный анализ, организационным центром развития которого является Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-International) – Международное общество логотерапии и экзистенциального анализа (Вена), настолько широко распространен на национальном и международном уровне, что является самым крупным в мире направлением экзистенциальной психотерапии.

Издание данной книги продиктовано нашим стремлением к тому, чтобы такого рода феноменологическое видение человека и обхождения с ним завоевало большее пространство в психотерапии и консультировании. При этом речь идет не об идеологии, а о таком понимании человека, которое при своей открытости взгляда было рождено из самого человека и которое пытается дать максимально возможное пространство человеку как *Person* в его самостоятельности и достоинстве.

Альфريد Лэнгле
Вена, ноябрь 2015

А. Почему экзистенциальный анализ?

Экзистенциальный анализ (экзистенцанализ, ЭА) – это пока еще молодое и развивающееся направление психотерапии. И все же среди психотерапевтов и специалистов смежных профессий он вызывает живой и растущий интерес. К тому же мы получаем хорошую обратную связь от пациентов и клиентов: им нравится такая форма терапии и консультирования, и в целом они охотно работают в рамках этого метода (ср.: Laireiter et al., 2000, 2013). Мы накопили подобный опыт не только в Австрии, но и в других странах Европы и Америки.

Итак, что является особенностью ЭА? Почему именно ЭА?

У каждого направления терапии есть своя специфика. В ЭА людей привлекает открытый, уважительный, встречающий и при этом достаточно конфронтрующий (предполагающий *встречу-противостояние*) стиль. Кроме того, ЭА несет определенное содержание и побуждает к формированию установок, истоки которых находятся за рамками психологии и восходят к философии. Это объединяет ЭА с другими направлениями гуманистической психологии. Наряду с общими чертами, уникальность нашего подхода состоит прежде всего в том, что при всей открытости, внимании и уважении к «собственному» человека, что является ключевым в персональном подходе, ЭА дает структуру экзистенции и четкую пошаговую последовательность процессов обработки переживаний, которые оказываются полезными для определения жизненных ориентиров. Эта структура прослеживается также в понимании и терапии психических расстройств. При этом ни структурная, ни процессуальная модель не предполагают строгого предписания каких-либо содержаний.

В первых главах дается общее представление об ЭА и его программе. Обращение к истории его развития и описание места, которое он занимает среди основных направлений психотерапии, представляют собой тот контекст, в котором должно стать более понятно, о чем идет речь в ЭА.

1. Что такое экзистенцанализ?

На переднем плане в ЭА находится *практический подход к экзистенции*. Философия нужна для создания теории, а эмпиризм необходим для исследования, критической проверки и дальнейшего развития. Беря за основу понимание экзистенции Виктором Франклом (делая, однако, акцент на эмоциональности и в меньшей степени на рациональности), говоря простыми словами, можно определить экзистенцию как *«жизнь с внутренним согласием»*. При этом ЭА (см. его определение в гл. В. 2.3) представляет собой психологическое руководство, помогающее лучше осуществлять экзистенцию. В нем разработаны способы и методы, позволяющие человеку найти внутреннее согласие с собственным поведением или же изменить его так, чтобы прийти к такому согласию. Этот путь к экзистенции требует двойного взаимодействия: внутреннего – с самим собой, и внешнего – с миром. Он «уплотняется» до формирования собственной воли (решимости), благодаря чему человек достигает готовности действовать в своем мире. Таким образом, экзистировать означает формировать оба полюса: полюс собственного *мира* и полюс собственной *Person*.

Жить с внутренним согласием

ЭА ориентирован на *Person* и на ее «дышащий обмен с миром» – диалог с тем, что ее окружает. Поэтому ЭА является направлением терапии, которое интересуется *интенциональностью* человека и человеческого бытия. Он обращается к тем способностям *Person*, которые Франкл (1959, 1975) называл «духовным измерением человека». При этом ЭА ставит перед собой цель полностью задействовать это измерение и устранить блокады в его исполнении.

Говоря языком психологии, это означает, что ЭА стремится к тому, чтобы помочь человеку прийти к *свободному (духовно и эмоционально) переживанию, к аутентичному занятию позиции, а также к ответственному обхождению с самим собой и со своим миром*. На практике цель экзистенциально-аналитической психотерапии и консультирования заключается в том, чтобы сделать человека способным жить с *внутренним согласием* в отношении своих действий и бытия-здесь. Такое определение ЭА задает цель: помочь человеку прийти к внутреннему «да» по отношению ко всему тому, что приносит с собой индивидуальная жизнь с ее условиями, ограничениями, возможностями и шансами. Такое внутреннее согласие означает не оптимистическое согласие или просто покорное принятие всего, а настоящее *активное взаимодействие* в форме *внутреннего и внешнего диалога*⁴, принятие вызова определенной ситуации, управление ею и самим собой. В сформированном таким образом «да» по отношению к собственным действиям (которое в то же время сопровождается «нет» по отношению к тому, от чего субъект себя отграничивает) человек находит собственный, абсолютно индивидуальный подход к «своему миру», к проживаемым им отношениям и ценностям, к самому себе и к тому, что он может найти в качестве «смысла» в жизни.

Уважение к свободе человека

Если бы кто-то попытался извне навязать человеку какое-либо видение или определенные способы поведения, это противоречило бы картине человека и теории ЭА. Каждый человек проживает свою собственную жизнь, поэтому должен в индивидуальном диалоге найти свой путь, свои ценности и обнаружить в этом самого себя. Об этом и идет речь в ЭА. Поэтому необходим освобождающий, дающий пространство, максимально открытый подход, в котором

⁴ Экзистирование, «становление собой» в свободе, происходит не «как монологический акт отдельного человека... так как оно в значительной мере возможно только в диалогическом соотношении, обозначаемом Ясперсом как „экзистенциальная коммуникация“. [Оно является] „становлением собой при участии другого“. Только во встрече с „Ты, какой ты есть“ я становлюсь „Я, какой я есть“ и тем самым удостоверяюсь в своей свободе» (Zimmermann, 1992, p. 55).

пациент тем не менее получает сопровождение и ощущает поддержку терапевта или консультанта. Таким образом, ЭА использует преимущественно феноменологический подход, который ориентирован на «духовное измерение», т. е. на *Person* (см. ниже).

Показаниями к применению ЭА являются все формы страдания и расстройств поведения, обусловленные психическими, психосоциальными или психосоматическими причинами.

ЭА как персональная психотерапия

Имея в качестве специфической исходной точки *Person*, ЭА является персональной психотерапией. Чтобы понять угол зрения, под которым ЭА рассматривает человека, следует антропологически определить место интенциональности «духовного измерения», или бытия-*Person*. Следуя традиции Франкла (1959), в основу ЭА положена трехмерная картина человека (рисунок 1), согласно которой человек имеет равномерные доли в физическом, психическом и персональном (духовном) бытии.



Рис. 1. Трехмерная картина человека по Франклу, описывающая человека как единство трех способов проявления (тело, душа, дух)

Эта схема показывает, что в человеке одновременно действуют три переплетенные друг с другом, но одновременно отличные друг от друга силы, определяющие человеческое бытие. Эти три измерения как будто раскрывают пространство, в котором во взаимодействии с миром экзистенция может быть осуществлена, или исполнена (ср. углубленное изложение в гл. С. 1). Каждое из измерений в равной степени важно для бытия человека, однако они выполняют разные функции и у них разные задачи. В то время как *тело* делает возможным и представляет

физическое бытие человека в мире, *психика* отвечает за витальное сохранение бытия-здесь, психическое выживание. *Духовное измерение* играет для экзистенции иную роль – как *Person* человек принимает решения, несет ответственность за свои действия, ищет смысл, обладает чутьем в отношении того, что является правильным и т. д. На духовном уровне впечатления из внешнего и внутреннего мира анализируются и осмысливаются в соответствии с их важностью для построения жизни и мира. Как духовное существо человек направлен на что-то важное, наполненное смыслом, необходимое, ценное, и на основании понятого им он принимает на этом уровне свои решения.

Под *Person* в ЭА понимается тот духовный потенциал, который, выражаясь кратко, составляет подлинность (аутентичность) человека. Быть *Person*, по сути, означает переживать себя в аспекте внутренней гармоничности (дисгармоничности), которая возникает в отношениях с различными ценностями, при принятии решений или в связи с собственным поведением. Вовне *Person* проявляется во встрече, когда Я и Ты вступают в диалог друг с другом. Мы проявляем уважение к *Person*, потому что у нее есть достоинство. Далее мы неоднократно и более подробно будем останавливаться на *Person* (см. в первую очередь гл. В. 5 и В. 6) – на данном же этапе ограничимся лишь таким кратким описанием.

Экзистенция

Духовное измерение неразрывно связано с экзистенцией. С антропологической точки зрения экзистенция означает исполнение духовного измерения. Благодаря своим духовным способностям человек может взаимодействовать именно с тем, что имеется, – в этом реализуется его свобода – основная способность *Person*. Таким образом, человек не просто отдан на откуп внешним обстоятельствам или внутренним инстинктам и потребностям, но также может занимать по отношению к предметам, явлениям, другим людям и к самому себе *определенную позицию*, т. е. вступать с ними в контакт, обходиться с ними. В ЭА описываются *четыре измерения экзистенции*, на которые человек диалогически настроен и с которыми он постоянно должен взаимодействовать, а именно: мир, жизнь, бытие-*Person* и будущее (см. гл. С. 2, в которой представлен обзор этих экзистенциальных фундаментальных мотиваций). Таким образом, в ЭА экзистенция определяется как *наполненная смыслом, определяемая свободой и ответственностью жизнь*, которую человек проживает как свою собственную и в которой он считает себя со-творцом (ср. также: Längle, 2014a, S. 18).

Экзистенциальный анализ

Понятия «экзистенция» и «*Person*» формируют основу для понимания того, что является важным в ЭА: для исполнения экзистенции («подлинного бытия-здесь») необходима *Person*. Доступ к «духовноинтенциональному измерению» является центральным для терапии. Иначе говоря, в ЭА нас интересует вопрос: как человек осуществляет свою экзистенцию? Как он реализует свое духовно-интенциональное измерение? Это значит: как он справляется с обстоятельствами своей жизни, что для него важно, ради чего он живет? Чтобы понять это, нужно сосредоточить внимание на *Person* с ее субъективными переживаниями и решениями. На практике же речь снова идет о центральном вопросе, как и для чего человек находит *внутреннее согласие* с тем, что он делает или не делает, и может ли он жить в соответствии с ним.

Направляя фокус на экзистенцию и ее исполнение, в практической деятельности мы рассматриваем внутренние и внешние условия и предпосылки для экзистенциальной исполненности. Поэтому ЭА – это также *анализ условий*, необходимых для того, чтобы прийти к исполненной, т. е. проживаемой с внутренним согласием, экзистенции. Когда ЭА работает над предпосылками исполненной экзистенции, то он не работает над экзистенцией напрямую, как можно было бы подумать, исходя из названия. Ведь экзистенция – это *конструкт*, который нельзя изменить непосредственно. Вот почему можно заниматься только *предпосылками*,

условиями и возможностями для экзистенции. Основопологающим для этого является внутренний и внешний диалог.

В ходе сессии в рамках ЭА внимание направляется на то, *как и на основании чего* человек принимает решения, в чем он принимает участие и что он «делает своим» (К. Ясперс). В ином же случае нас, напротив, интересует, где он *теряет* себя и проходит *мимо* ценностей из-за неспособности вступить в диалогический обмен. Нас интересует, *для чего* человек хочет жить, насколько ему удастся быть при этом самим собой (аутентичность) и жить для чего-то ценного. В первую очередь для нас значимо не то, какая бессознательная (инстинктивная) динамика ищет удовлетворения или какое символическое значение имеет тот или иной симптом – скорее, в качестве высшей цели экзистенциального житнетворчества рассматривается нахождение *внутреннего согласия* с собственным поведением. Если это удастся, то, согласно ЭА, можно прийти к персонально исполненной жизни, потому что собственная экзистенция исполняется так, как она структурно заложена в своей сущности⁵.

Из этого следует, что, с точки зрения ЭА, мы говорим об экзистенции прежде всего тогда, когда имеем в виду стремление человека прийти к душевно здоровой и субъективно исполненной жизни. Тем самым персональные (духовно-интенциональные) способности становятся для выстраивания экзистенции первостепенно значимыми. Они представляют собой основные ориентиры в психотерапии и обрисовывают как первоначальный подход, так и общие рамки метода.

Для ЭА большое значение имеют также дисциплины и методы, работающие с физическим и психическим измерениями, такие как медицина, телесно-ориентированная терапия, методы психотерапии, связанные с психологией учебной деятельности, психодинамикой и пр. Иногда фокусом работы на экзистенциально-аналитической сессии становится рассмотрение проблем, связанных с телом или психикой, так как в некоторых случаях это делает возможным доступ к *Person*. Речь не всегда идет об экзистенциальном исполнении, не каждая проблема связана с этим основным направлением формирования жизни в первую очередь (хотя его нужно держать в поле зрения даже при переломе ноги или «чисто органических заболеваниях», и оно в конечном счете играет решающую роль). Но экзистенциально-аналитическое рассмотрение проблемы всегда остается сфокусированным на *Person*.

Некоторые люди ассоциативно связывают понятие «экзистенцанализ» с «психоанализом». Действительно, Виктор Франкл задумал понятие *экзистенцанализ* (1933, опубликовано в 1938) как понятие, по своей парадигме противоположное психоанализу. Таким образом, ЭА действительно имеет отношение к классическому *психоанализу*, хотя и в оппозиционном и дополняющем смысле.

Экзистенцанализ и бессознательное

Терапевтические процессы в ЭА невозможны без учета бессознательных факторов и постоянных ограничений в воспоминаниях, знаниях, способностях и т. д. Однако речь в ЭА прежде всего идет не о том, чтобы сделать бессознательное по возможности осознанным или осознать и преодолеть существующие ограничения. Бессознательное не рассматривается как нечто, что должно в максимальной степени стать доступным для осознания, а понимается как разгрузка или (временная) защита. Оно делает возможными спонтанность и непосредственность проживания жизни, а также помогает при проработке сложных проблем, осознание которых при определенных обстоятельствах могло бы быть слишком нагружающим.

Таким образом, наряду с общими чертами (анализ, глубина субъективного переживания), понятие «экзистенцанализ» одновременно показывает его основное отличие от глубин-

⁵ Переживание субъективной исполненности в собственной активности может рассматриваться как внутреннее отражение («субъективное представительство») для осуществления сущности экзистенции.

ной психологии, а также от других направлений психотерапии. Поэтому данное понятие включает в себя следующую *задачу* и даже *программу*: исследовать, при каких условиях человек может приходить к исполненной экзистенции. При этом речь может идти и о неосознаваемом осуществлении экзистенции, при условии, что у человека есть ощущение гармонии, которое является осознанно воспринимаемым «барометром» бессознательных процессов.

Экзистенциальный анализ подразумевает определенную картину человека

Для решения этой «программной» задачи ЭА требуется антропологическая перспектива, которая включает отражение фундаментальных жизненных содержаний (структур экзистенции) и расставляет приоритеты среди отдельных побуждений и стремлений человека относительно этих фундаментальных мотиваций. С учетом основных предпосылок человеческой экзистенции и значения *Person*, выбирается методический подход, позволяющий обеспечить фундаментальные условия исполненной экзистенции.

Таким образом, ЭА представляет то, что, с его точки зрения, рассматривается как «здоровое» и что считается «важным» для исполненной экзистенции; в соответствии с этим выстраиваются консультирование и терапия. ЭА исходит из того, что суть экзистенции человека (т. е. то, как и для чего он распознает, схватывает и использует всегда имеющуюся возможность принимать решения) находится в его собственных руках – с этой точки зрения, суть экзистенции зависит от самого человека. Экзистенция приходит к исполнению только тогда, когда она может проживаться свободно и изнутри вовне. Ориентация на этот принцип является основой для персонального исполнения в бытии-здесь и поэтому рассматривается в ЭА как реализация сути экзистенции (ср. гл. В. 2.3). В качестве методологии, адекватной персональной свободе и диалогической структуре экзистенции, нам необходимы феноменологическая установка и основанный на ней подход (ср. гл. С. 9).

Феноменологическое рассмотрение условий исполненной экзистенции позволило прийти к следующему: если человек ищет *исполнения в жизни* (что не детерминировано и находится в сфере его выбора), то это происходит только посредством взаимодействия с четырьмя фундаментальными структурами (или фундаментальными мотивациями – далее ФМ) экзистенции. Имеются в виду:

- нахождение опоры и обхождение с данностями (1-я ФМ),
- чувство ценности и способность вступать в отношения (2-я ФМ),
- развитие решимости и аутентичности (3-я ФМ),
- согласование с большим контекстом, вследствие чего жизнь деятельно проживается человеком в ответственности перед самим собой и перед другими (4-я ФМ) (ср. гл. С. 3).

В этой концепции речь идет о возможности такой жизни, в которой, с одной стороны, человек может переживать смысл конкретной ситуации, а с другой стороны, более или менее осознанно занимается общим смыслом жизни. Эти элементы, лежащие в фундаменте экзистенциального исполнения, рассматриваются как основа для душевного здоровья и индивидуального счастья.

Экзистенция и болезнь

В фокусе внимания ЭА в большей степени находится здоровье, нежели болезнь. Для психического здоровья важно, чтобы человек находился в *согласованности* с собой и со своим окружением в том, что он делает или не делает. Основопологающим для этого является диалогический обмен (с другими, с миром, с самим собой). При таком понимании экзистенции уметь жить подобным образом является даже более важным, чем быть физически здоровым или психически свободным от конфликтов⁶. Естественно, это диалогическое согласование с

⁶ Внутренняя согласованность с собственными действиями является принципиально возможной даже при наличии у чело-

собой и с другим/другими легче находить и выдерживать, будучи психически здоровым, а не имея какие-либо расстройства, фиксирующие переживание и поведение. Можно обобщить это так: вести экзистенциально исполненную жизнь при расстройствах в определенной мере возможно, но это намного сложнее и требует больших усилий.

Принятие того, что согласованность с собой и окружением важна для исполненной жизни, имеет большое *практическое значение*. Так как, благодаря *Person*, в человеке существует измерение, которое предполагает наличие физического и психического измерений (т. е. неотъемлемо связано с ними), но в то же время отличается от них и – благодаря свободе – превосходит их (трансцендирует), человек может быть *здоровым в своей сущности*, даже если он физически болен, парализован или находится при смерти. Он может сохранять свою *персональную целостность*, оставаться Я, существом, которое в полной мере заслуживает человеческого уважения даже при наличии у него множества проблем или страданий, например, из-за расстройств в сфере отношений, материальной нужды, нарушений сна, физических увечий и недостатков, неврозов, личностных расстройств или психоза (ср.: Frankl, 1975, S. 242 и след.). Это так, потому что человек приходит к исполненной экзистенции не через освобождение от всех препятствий и ограничений, а через максимальное воплощение своего персонального измерения свободы, вследствие чего он каждый раз реализует наилучшее из возможного в каждой конкретной ситуации – лучшее, что возможно для него в сложившихся обстоятельствах и что он рассматривает как таковое. Человек не просто *есть* тот, кто он есть. Он является чем-то большим. Человек является тем, что он из себя делает, как он решает, – он постоянно и всегда заново *становится* тем, кто он есть. В своей сущности человек является *потенциалом*, незавершенным, тем, кто «еще не.», тем, кто *может стать* самим собой (Frankl, 1975, S. 41 и след.; Heidegger, 1927b, S. 12; Jaspers, 1956b, S. 2; Spaemann, 1996, S. 19–24, 262). В этом осуществляется персональная свобода. Посредством непрерывного внутреннего диалога, постоянно нового позиционирования себя, упражнений и жизненной практики происходит сохранение и даже расширение измерения свободы. Эта свобода, этот потенциал для самодетерминации и есть то, что заслуживает уважения, потому что это позволяет человеку в конечном счете определять себя из себя самого. С этой предрасположенностью связано *достоинство* человеческого бытия, которое остается главенствующим относительно любого физического или психического состояния (ср.: Frankl, 1975, S. 277; Jaspers, 1962, S. 474; Plessner, 1928, S. 289; Scheler, 1978, S. 11, 38, 70 и след., 1980, S. 372; Spaemann, 1996, S. 181).

В условиях, причиняющих страдание, человек иногда гораздо более интенсивно задает себе экзистенциальные вопросы, чем обычно, потому что во взаимодействии с бытием-здесь они возникают у каждого человека и представляют собой ежедневные вызовы с точки зрения выстраивания жизни. Если человек не может на них отвечать, он начинает *страдать*. Если ситуация сохраняется или нагрузки непомерно велики, то несоответствия становятся слишком большими, конфликты слишком глубокими и впоследствии возникают психические *заболевания* (ср.: Längle, 1992c; Ofman, 1988, S. 261–266).

Фокус ЭА

В ЭА *фокус* направлен на центральное измерение человеческой экзистенции, измерение *Person* (духовное измерение) с его способностью переживать и решать – там находится исходный пункт для работы. Его нельзя упускать из виду – с ним соотносятся экзистенциально-аналитические беседы и образ действия. Практически это означает, что в консультативной и

века психических конфликтов. «Согласованность с собой» не означает свободу от конфликтов: несмотря на страхи, депрессию или зависимость, человек может делать вещи, которые прошли его внутреннюю проверку и за которые он может отвечать. Патология расстройства не детерминирует человека автоматически – патогенность может быть даже смягчена в своем экзистенциальном влиянии за счет действий, согласованных с человеком как *Person*.

терапевтической работе речь идет прежде всего о том, чтобы находить *внутреннее согласие* в отношении того, что ты делаешь или не делаешь, и жить в соответствии с ним.

На *практике* эта концепция может реализовываться разнообразными способами⁷. Она устойчиво определяет как *методический подход*, так и *содержательную направленность* в терапевтических беседах и их атмосферу. Нужно постоянно обращаться к способности клиентов принимать собственные решения, мобилизовывать и тренировать эту способность.

Взгляд на человека как на духовное существо ставит в центр внимания в ходе бесед свободу людей. Методически это осуществляется так, что в терапии и консультировании процесс работы преимущественно осуществляется *в форме вопросов*, вследствие чего пациенты/клиенты становятся субъектами, «принимающими решения». *Они сами* должны прояснять и определять, что, как и сколько они хотят говорить, и тем самым активно формировать себя и свою ситуацию.

В экзистенциально-аналитических беседах человек не обязан говорить все, что приходит ему в голову, и таким образом выносить наружу самое сокровенное – ведь речь здесь идет не об активизации бессознательного, а об активизации свободы *Person*. Поэтому клиенты/пациенты должны вносить в беседу только то, что они хотят сказать, за что они могут отвечать. И потому каждый раз они должны заново решать и по-новому актуализировать себя в своих персональных ресурсах. Они должны не только *знать* об этом, но и через саму атмосферу беседы *ощущать*, что они свободны, уважаемы в этой своей свободе и что их свобода поощряется. Так, например, в начале разговора клиента, как правило, спрашивают, что для него сегодня важно, о чем он хотел бы сегодня говорить. Но так как речь идет о диалоге, то для позиции терапевта также отводится место. Если продолжить пример начала сессии, то экзистенциальные аналитики также могут высказать клиентам свою позицию в отношении рассматриваемого вопроса, могут подтвердить точку зрения клиента/пациента и проговорить это («я тоже считаю, что это важная тема на сегодня»), в иных случаях они могут задать клиентам вопросы, например, не лучше ли было бы для них продолжить обсуждение с того, на чем оно закончилось в прошлый раз? Когда в ходе сессии экзистенциальные аналитики вносят свои предложения, формируется диалогическое *визави*. Экзистенциальные аналитики не продвигаются вперед без согласия клиента: это позиция, которой похожим образом придерживаются сегодня во многих школах психотерапии, и часто именно это подразумевается под получением согласия/запроса у клиента и работой над созданием терапевтического альянса (ср., напр.: Parfy et al., 2003; Reimer et al., 1996).

Вследствие того, что *терапевты* тоже привносят себя в диалог, их свобода также задействуется в терапевтической беседе. Их речь персональна, не следует за какой-либо схемой, не привязана к методам. В каждой ситуации терапевт по-новому решает, что нужно делать, чтобы работать в максимально индивидуальном ключе и соответствовать *Person* и ситуации. Каждая терапия уникальна и неповторима. Это обстоятельство однажды превосходно охарактеризовал швейцарский врач П. Дюбуа: «Кто лечит двух пациентов одинаковым способом, по меньшей мере одного лечит неправильно!»

За счет свободы каждый человек и каждое построение терапевтической беседы являются единственными в своем роде. Любые методики и техники, которые не учитывают этого, «проходят мимо» человека. Это может не только наносить вред пациентам, но и делать многолетнюю работу терапевтов и консультантов все более выхолощенной и скучной.

Анализ условий экзистенции

⁷ Ср., например, Frankl, 1982b, 2007; Jöbstl, 2002, 2009; Kolbe, 1994, 2000, 2010, 2012; Längle, 2014a; Probst C., 2002a, b, 2003; Probst M., 2002, 2004; Tutsch, 1996, 1999, 2002, 2010; и др.

Жизнь каждого человека, т. е. «реализация экзистенции», привязана к предпосылкам. Поэтому экзистенциально-аналитическая работа, как мы уже видели, в обязательном порядке предполагает *анализ условий* исполненной экзистенции, сообразной сущности человека. При этом имеются *общие* и *конкретные предпосылки*, анализ которых происходит на двух уровнях: антропологически-эмпирическом («что для этого необходимо *вообще?*») и идиографическом («что необходимо *конкретно этому человеку* среди всех его актуальных условий жизни, чтобы достигать внутреннего исполнения и удовлетворять требованиям его бытия-здесь в мире?»). На обоих уровнях вопросов, теоретически и практически, ЭА освещает одновременно как аспект необходимого и установленного, что нужно принять и нельзя изменить (например, необратимые потери), так и аспект свободного, изменяемого, возможного: что *нужно* этому человеку и какая *свобода действий* у него есть, чтобы, соответственно, смочь изменить условия или осуществлять в них и с ними что-то важное?

Как уже говорилось, экзистенция является конструктом, который не поддается непосредственному изменению. В связи с этим мы работаем лишь над предпосылками, условиями и возможностями экзистенции. Кроме того, экзистенция – это очень индивидуальное развитие событий, которое нельзя отделить от свободы отдельного человека. Поэтому ее нельзя прогнозировать или закрепить общепринятыми законами. Экзистенция недетерминирована. Можно только *решиться* на нее и дать ей «произойти» посредством установки открытости и готовности прилагать усилия. Исполненность в бытии-здесь, любовь к жизни, осмысленность и счастье жизни не могут быть «сделаны». В такой же малой степени человек может волевым усилием «произвести» убежденность или надежду, силу, мужество, жизнерадостность, смысл ситуации и т. д. – т. е. предпосылки, позволяющие выносить трудные жизненные ситуации. Здесь человек должен сочетать реализацию своего волевого начала с другим аспектом свободы, а именно с *отпусканием*, иначе воля становится «спазмом» (Längle, 2012).

Границы консультирования и терапии

Сказанное выше наглядно показывает *границы подхода*. Вся научность и все методы не должны заслонять тот факт, что мы работаем над структурами экзистенции и личности. Посредством чувствования, распознавания, обучения, занятия позиции можно оказывать определенное влияние на переживание, убеждения, ожидания и установки человека и можно воздействовать на некоторые условия окружающей среды и социального окружения. Тем не менее любая терапия остается подчиненной соответствующим закономерностям, присущим внешнему и внутреннему миру, а также внешним и внутренним ресурсам. Психотерапия не является панацеей. Она не всемогуща. В терапии часто уже сделано много, когда трудная жизненная ситуация начинает переживаться человеком в открытой и принимающей позиции. Важность феноменологической установки в психотерапии состоит в том, чтобы непредвзято, *без каких-либо ожиданий* смотреть на то, о чем, собственно, идет речь и что вообще может быть изменено, даже если наши возможности очень скромны. Пациенты не должны подчиняться каким-либо терапевтическим целям (а также их собственным, возможно, нереальным целям или желаниям), а должны соизмеряться с собой, со своими способностями и возможностями.

Это значит, что экзистенциально-аналитический терапевт должен отойти на задний план, сохранять скромность и увидеть, что именно конкретный пациент в его нынешних обстоятельствах в состоянии понять, пережить, решить, сделать. Тем самым мы никоим образом не защищаем терапевтический нигилизм – напротив, терапевт всегда может установить связь с пациентом, проявлять к нему интерес и сопровождать его. Это помогает, содействует людям в их *экзистенции* – жизни, которая открыта внутреннему и внешнему диалогу и поэтому соотносится с собственным существом так же, как и с сущностью условий жизни⁸. В таком дыша-

⁸ Ясперс (Jaspers, 1956d, S. 15) формулирует это так: «Экзистенция – это то, что соотносится с собой и при этом с соб-

щем обмене и действенном влиянии в мире экзистенция реализуется на совершенно базальном уровне: мы помещены в мир, в котором нужно находить самого себя, становиться самим собой и эффективно справляться с имеющимися данностями. И все же человек не обязан все это делать – в этом он *свободен*. Он *не обязан* находить себя, быть верным себе и добросовестно обходиться с реалиями мира, *не обязан* вступать в отношения с ценностями и другими людьми. ЭА ничего относительно этого не предписывает и ничего не требует. ЭА является не идеологией, а «инструментом прояснения». В нем идет речь о том, чтобы сделать эту *возможность* осознанной и доступной, выявить ее последствия – с целью, чтобы каждый принимал решения по своему усмотрению, согласно тому, что ему внутренне созвучно, и по мере своих возможностей.

Экзистенциальная философия

Понимание экзистенции в ЭА восходит к традициям экзистенциальной философии (например: Arendt, 1990; Bollnow, 1965; Espinosa, 1998; Heidegger, 1927b; Jaspers, 1956a, 1974; Kierkegaard, 1844; Müller, 1964; Sartre, 1946; Zimmermann, 1992). В ней человек рассматривается как «встроенный» в мир. Бытие-здесь⁹ – это, как формулирует М. Хайдеггер, «бытие-в-мире» (ср.: Holzhey-Kunz, 2008, S. 203 и след.). Именно эта взаимосвязь человека с «его миром» является отличительной чертой человеческого бытия. По своей сущности человек не является изолированным, и поэтому с ним не нужно обращаться как с «монадой». Более того, все развитие и бытие-здесь изначально и преимущественно осуществляется *во взаимоотношениях* с чем-то или с кем-то другим. Бытие самим собой, более того, *становление* самим собой, осуществляется исключительно как участие в диалогической взаимосвязи с другим и другими. В то же время это внешнее соотношение не должно быть чрезмерным, так как то, что человек ощущает как «собственное», не только является интернализацией внешнего опыта, но и всегда имеет естественное, неповторимое начало в самом *Person*¹⁰. Все отмеченное характеризует экзистенциально-аналитическую работу и соответствующий образ мышления: видеть человека в «его ситуации», т. е. во взаимосвязи и в диалоге с конкретными обстоятельствами, которые касаются или затрагивают его как *Person*.

ственной трансцендентностью», т. е. соотносится с тем, что окружает человека. Иначе это не экзистенция (Jaspers, 1956c, S. 6). Еще раз, формулируя иначе: «Экзистенция постигает себя в своей свободе, только воспринимая одновременно в том же акте отличное от себя» (ibid., S. 4).

⁹ Бытие-здесь – Dasein, термин Хайдеггера, обозначающий предзаданную человеку способность каким-то образом понимать и обходиться с данностями мира, конкретными обстоятельствами своей ситуации. Варианты перевода на русский: «вот-бытие», «здесь-бытие», «се-бытие», «тут-бытие», «существование здесь», «присутствие», «бытие присутствия» и др. – *Прим. науч. ред.*

¹⁰ Это можно понять (как и многое в психологии) гомологично тому, что происходит на телесном уровне. Каждая клетка тела, каждая молекула, возникает «извне», из мира. Однако протеины в большинстве своем настолько индивидуальны, что не являются взаимозаменяемыми. Они несут неповторимый отпечаток собственной жизненной силы, и это может создавать существенные проблемы при некоторых видах лечения (например, при трансплантации).

2. История возникновения экзистенциального анализа

Основатель ЭА (и логотерапии), венский психиатр и невролог Виктор Франкл (1905–1997) был знаком с психоанализом Зигмунда Фрейда 1920-х годов и очень им интересовался. Однако вскоре он перешел в Общество индивидуальной психологии Альфреда Адлера и прошел обучение по индивидуальной психологии. Под руководством своих преподавателей Освальда Шварца и Рудольфа Аллерса он углубленно изучал психосоматику и благодаря Аллерсу познакомился с философской антропологией и феноменологией Макса Шелера, что заложило фундамент для развития логотерапии.

Критика психологизма

Под этим влиянием Франкл присоединился к критике психологизма, высказываемой Э. Гуссерлем и М. Шелером, и стал выступать за развитие индивидуально-психологической антропологии и теории неврозов. Учение Адлера, рассматривающее невроз как механизм и вместе с тем как средство для достижения цели (вторичной выгоды от болезни), психодинамически основывалось на чувстве неполноценности. Франкл увидел в этом редукционизм в форме психологизма и противопоставил ему представление о том, что причиной невроза может быть также экзистенциальная дезориентация и страдание от утраты смысла (бессмысленности) жизни. Франкл придерживался взгляда, что психотерапия должна быть дополнена и развита за счет включения «духовного измерения», в то время как фрейдовский и адлеровский редукционизм был лишен специфически человеческого (в частности, поиска смысла) и нуждался в расширении. Вынесение этих представлений на суд общественности привело в 1927 г. к исключению Франкла из индивидуально-психологического общества.

Против редукционизма в психотерапии

Редукционизм означает упрощение за счет сокращения количества измерений при рассмотрении чего-либо. Если сложные феномены рассматриваются только как проявление психических сил, то, например, любовная связь видится как всего лишь попытка преодолеть чувство неполноценности. Однако партнер может быть привлекателен не только потому, что он восполняет дефицит чувства полноценности, но и в связи с его, скажем, добросердечностью, т. е. качеством, которое не порождается только психикой влюбленного. В психологизме духовное измерение человека со свободой, волей и достоинством лишается своей самостоятельности, из-за чего оно нивелируется и сводится только к психическим процессам. Как следствие, например, ценность поступка или высказывания оценивается исключительно по психологической интенции, а не по их содержанию или оказываемому влиянию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.