ISSN 1810-6560

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Даниэль Бурстон (США)
«Экзистенциализм, гуманизм и психотерапия»

Виктор Каган (США)
«Психотерапевтическая речь»

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ТРАДИЦИЯ: ФИЛОСОФИЯ, ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОТЕРАПИЯ

ЖУРНАЛ
ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Редактор и корректор *А.А. Колесникова*
Компьютерная верстка *И.А. Павленко*

Сдано в набор 04.08.2006. Подписано в печать 30.08.2006.
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,46. Уч.-изд. л. 12,15.
Тираж 500 экз. Заказ № 252.

Ассоциация экзистенциального консультирования
344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 87.

Отпечатано в РИЦ «Деловой мир».

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ТРАДИЦИЯ: ФИЛОСОФИЯ, ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОТЕРАПИЯ 2/2006 (9)

СОДЕРЖАНИЕ

О ВЕЧНОМ

Митрополит Антоний Сурожский. О духовном отце 4

Василюк Ф. (Россия) Исповедь и психотерапия 6

Кладова И. (Россия) Экзистенциальный образ человека, сакральные символы и литургическое музыкальное творчество 25

Есельсон С. (Россия) Долготерпение. Терапевтическая сказка 39

ВГРЫЗАЯСЬ В ГРАНИТ ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМА

Сухоцкая Л. (Польша) Мой экзистенциализм 50

Шумский В. (Россия) Экзистенциальная терапия и клиентоцентрированная психотерапия: сравнение теоретико-методологических оснований 71

Баранникова Д., Счастная Т. (Россия) Анализ этапов становления европейского экзистенциализма 94

ПЕРЕД ЛИЦОМ СМЕРТИ

Золотухина-Аболина Е. (Россия) Психотерапия и смерть: заметки философа 100

Клюева Н., Головчанова Н. (Россия) Пожилой возраст: подготовка к смерти или продолжение жизни (экзистенциальный анализ проблем пожилого возраста) 106

Устинова Л., Брачко А. (Россия) Придание смысла жизни пожилого человека в условиях большого города 116

Выгонский С. (Россия) Страх смерти в психотерапевтической практике 120

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Бьюдженталь Дж. (США) Смысл текущего момента 126

Шнайдер К. (США) Зачарованный агностицизм 146

Леонтьев Д. (Россия) К психологии поступка 153

SUMMARY **159**

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ **160**

ОТ РЕДАКЦИИ

Журнал освещает проблемы анализа экзистенции и становления экзистенциальной психологии, психотерапии и консультирования как философского праксиса. В год выходят два номера. В журнале публикуются статьи по философской, психологической и психотерапевтической тематике, исследования конкретных случаев, дискуссии, комментарии к книгам и письмам, проекты и интересные документы. Мнения, выраженные авторами статей, являются их личным мнением и не обязательно совпадают с мнением редакционной коллегии, редакционного совета, Ассоциации экзистенциального консультирования, Восточно-Европейской Ассоциации экзистенциальной терапии.

Если темы, поднятые авторами помещенных в нашем журнале статей, звучат для Вас по-другому, мы будем рады Вашему участию в их обсуждении на страницах нашего журнала.

Адрес редакции: 344022, г. Ростов-на-Дону, а/я 3382;
e-mail: editor@existradi.com

Дорогие читатели!

Просим Вас откликнуться ответами на наши вопросы. Это поможет нам составлять следующие номера журнала, ориентируясь на Ваше мнение.

1. Какие статьи нашего журнала («Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия») Вас заинтересовали?
2. Какие статьи были Вами прочитаны?
3. Чего, с Вашей точки зрения, не хватает нашему журналу?
4. Что в нашем журнале кажется Вам особенно удачным?

Редколлегия

- Существо языка — за пределами самого языка — это способ проявления бытия.

22. Экзистенциальная психология / Под ред. Р. Мэя. М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001.
Книга включает статьи известных представителей экзистенциальной психологии: Р. Мэя, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Элленберга и др. Об экзистенциальном понимании свободы, ответственности, времени, пространства — человеческого бытия во всех его измерениях: физическом, психическом, социальном, духовном. О роли тревоги, вины, бессмысленности, которые могут быть разрушительными или конструктивными. О самоутверждении как онтологической потребности человека.
23. *Ялом И.* Лжец на кушетке. М.: Эксмо, 2003.
- Терапия требует откровенности с пациентом, фокусировки на реальных «мы»-отношениях в кабинете терапевта.
- Быть откровенным следует в той мере, в какой это может быть полезно для пациента.
- Быть откровенным — не значит быть рабом прихотей пациента и приступов его любопытства.

24. *Ялом И.* Когда плакал Ницше, М.: Эксмо, 2001.
- Потрясающая книга о влиянии пациентов на психотерапевта.

25. *Ялом И.* Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. М.: Класс, 1997.
- Психотерапия — это интерес, поиск истины в разных непредвиденных обстоятельствах; психотерапия — это путешествие терапевта и пациента в жизнь, признавая ее жестокие данности: свободу, неизбежность смерти, одиночество, бессмысленность, и, более того, — используя энергию этих данностей для духовного совершенствования.

26. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999.
Книга — своего рода учебник экзистенциальной психотерапии, где автор показывает сущность бытия в основных проблемах человеческого существования: жизни и смерти, свободы и ограниченности, тревоги и вины.
- Экзистенциальная терапия — динамическая терапия.
- Конфронтация с данностями существования болезненна, но целительна.
- Задача терапии — побуждать пациента посмотреть вглубь себя, увидеть свою экзистенциальность.
- Феноменологический подход предполагает вхождение в мир переживаний пациента и восприятие его без предубеждений и установок.
- Забвение бытия — это жизнь в мире вещей.

27. *Ясперс К.* Введение в философию. Минск: Пропилеи, 2000.
- Философия в той или иной мере обязательно присутствует в жизни человека как наделенного сознанием.
- Философия не может дать человеку спасения и освобождения, чего он так жаждет.
- Каждая вещь, предмет, явление становятся определенными для нас, если мы ясно помыслим о них в отношении с другими вещами, предметами, явлениями, так как определенность — это отличие одного от другого.
- Мы не можем познать мир до конца, так как мы сами часть мира, а мир из самого себя непонятен, но в самом мире одно объясняется через другое до бесконечности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Мэй Р.* Мужество творить. Львов: Инициатива; М.: Ин-т общегум. исследований, 2001.
2. *Мэй Р.* Проблема тревоги. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
3. *Мэй Р.* Вклад экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная психология / Под ред. Р. Мэя. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
4. *Сартр Ж.-П.* Проблемы метода. М.: Прогресс.
5. *Тиллих П.* Избранное. Теология культуры. М.: Юрист, 1995.
6. *Франкл В.* Воля к смыслу. М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000.
7. *Хайдеггер М.* Бытие и время. Харьков: Фолио, 2003.
8. *Элленберг Г.* Клиническое введение в психиатрическую феноменологию и экзистенциальный анализ // Экзистенциальная психология / Под ред. Р. Мэя. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
9. Larousse encyclopédique. France-Loisirs. Paris, 1978.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И КЛИЕНТОЦЕНТРИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ:

СРАВНЕНИЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАНИЙ

В. Шумский (Россия)

Распространение и развитие экзистенциального анализа (ЭА) ставит задачу его позиционирования среди других направлений психотерапии. При этом наибольший интерес, на наш взгляд, представляет разгра-

Шумский Владимир — аспирант факультета психологии Государственного университета Высшая Школа Экономики, г. Москва.

ничение с теми психотерапевтическими подходами, которые обычно воспринимаются как достаточно близкие в своей теории и практике. В настоящей статье представлена попытка прояснения общего и отличного в теоретических и методологических основаниях экзистенциальной терапии и клиентоцентрированной терапии К. Роджерса.

Краткий экскурс в историю психологии

Если обратиться к более широкому контексту — к вопросу соотношения экзистенциальной психологии и психологии гуманистической, то на этот счет в литературе можно встретить разные точки зрения. Ряд авторов высказывает мнение, что можно говорить об «экзистенциальной или «гуманистической» психологии, объявившей себя «третьей силой» по отношению к бихевиоризму и фрейдизму» [27, с. 312]; эти авторы считают, что «гуманистическая психология глубоко уходит корнями в экзистенциальную философию» [24, с. 482]. Другие авторы, напротив, полагают, что «попытку определения экзистенциальной психологии стоит начать с истории ее вычленения из гуманистической психологии» [4, с. 41] и что есть некое «экзистенциальное крыло гуманистической психологии» [1, с. 34].

Вероятно, повод для столь разных взглядов дал сам Роджерс, в работах которого можно найти основание как для одной, так и для другой точки зрения. Так, в статье «Две расходящиеся тенденции», помещенной в сборник «Экзистенциальная психология» (1958) Роджерс, противопоставляя «объективную» и «экзистенциальную» тенденцию в психологии, пишет, что хотел бы отнести себя к группе психологов, придерживающихся «экзистенциальной» тенденции [17, с. 69]. С другой стороны, в своей книге «Становление человека» (1961) он утверждает: «Я — не ученый в области экзистенциальной философии. Я познакомился в первый раз с работами Серена Кьеркегора и Мартина Бубера по настоянию некоторых теологов, работавших со мной в Чикаго. Они были уверены, что мышление этих двух людей покажется мне близким по духу, и в этом они были в значительной мере правы» [16, с. 251].

Приведенные цитаты показывают наличие определенных сложностей в разграничении экзистенциальной и гуманистической психологии. Эти сложности, как представляется, связаны с тем, что оба направления являются реализацией гуманитарного подхода, гуманитарной парадигмы в психологии. Известно, что необходимость использования в психологии гуманитарной парадигмы была показана в конце XIX — начале XX в. в работах Ф. Брентано, В. Дильтея, Э. Шпрангера, К. Ясперса, которые обосновали разделение на «естественнонаучную психологию» и «психологию наук о духе», или на «объясняющую» и «понимающую» психологию.

И экзистенциальная, и гуманистическая психология возникли вследствие неудовлетворенности психологов и психотерапевтов естественнонаучным подходом, превращающим человека в объект и редуцирующим его к простой совокупности так или иначе понимаемых психических процессов, физиологических и социальных функций. В основе как экзистенциальной, так и гуманистической психологии лежит представление о «собственно человеческом в человеке»: свободе, достоинстве, способности к самодетерминации, уникальности, аутентичности, целостности.

Оба направления зародились примерно в одно и то же время — в 30–40-е гг. XX в.: экзистенциальное благодаря работам Л. Бинсвангера, В. Франкла, Р. Мэя, гуманистическое — благодаря работам К. Роджерса, А. Маслоу, Г. Олпорта, Ш. Бюлер. Можно сказать, что первоначально экзистенциальная психология представляла собой скорее европейское явление, а гуманистическая — североамериканское. Представители гуманистической психологии в 1962 г. объединились в «Американскую ассоциацию за гуманистическую психологию» (позднее — «Ассоциация гуманистической психологии»), а попытки объединения специалистов, работающих в области экзистенциальной психологии и психотерапии начали предприниматься только в XXI в. [36].

Существенный момент состоит в том, что теоретический базис экзистенциального направления составляет экзистенциальная философия и философская антропология, бурное развитие которых также пришлось на первую половину 20 века. В связи с этим экзистенциальное направление в целом можно рассматривать как приложение определенных философских концепций к психологии и психотерапии. Теоретические модели гуманистического направления, напротив, стали результатом обобщения большого количества эмпирических фактов терапевтической и экспериментально-исследовательской работы. Знакомство экзистенциальных и гуманистических психологов с трудами друг друга привело как к признанию несомненного общего [26], так и к стремлению отграничить и более ясно обозначить собственную позицию: в работах представителей гуманистического направления появились главы, посвященные экзистенциальной психологии [напр. 9; 11], а в работах представителей экзистенциального направления — критика отдельных положений гуманистической психологии [напр. 21; 30]. Таким образом, с нашей точки зрения, экзистенциальная и гуманистическая психология, и, соответственно, психотерапия, автономны по происхождению.

Переходя непосредственно к сравнению ЭА и клиентоцентрированной терапии обозначим то, что их объединяет: оба терапевтических подхода принадлежат к «понимающей» парадигме в психоте-

рапии, принципиально отличающейся от психотерапии «объясняющей». Объясняющая парадигма, типичными представителями которой являются психоанализ и бихевиоризм, интерпретирует каждый конкретный случай при помощи некоторой общей теории или закономерности. При этом человек объективируется, подгоняется под те или иные заранее заданные теоретические конструкты. Понимающая парадигма, напротив, видит в человеке свободного субъекта и стремится постичь уникальный субъективный смысл переживаний и суждений каждого конкретного человека.

Так, психоанализ утверждает жесткую детерминированность сознания бессознательными влечениями. Для того, чтобы понять поведение, мышление и переживания человека, необходимо, отказавшись от непосредственно данного, объяснять их с помощью определенных, не связанных с опытом схем. Практически любой содержательный элемент опыта становится символом чего-то иного, в ортодоксальном психоанализе это «иное» есть сексуальность. Например, пациент рассказывает сон, элементами которого выступают сигара или бананы. Стандартная психоаналитическая интерпретация: сигара и бананы символизируют вытесненные фаллические желания, значит, психодинамика данного пациента получила фиксацию на фаллической стадии развития — следовательно, нужно анализировать эдипову ситуацию, так как теория говорит, что если кому-либо снится подобное, следует в первую очередь разбирать его отношения с матерью. Психоаналитик, таким образом, постоянно находится в позиции «подозревающего», потому что считает что то, о чем сообщает пациент, всегда представляет собой попытку скрыть нечто совсем другое, о чем речь идет «на самом деле».

В отличие от объяснений и интерпретаций, понимание представляет собой попытку преодолеть смысловой барьер между миром психотерапевта и миром пациента. Стратегию общения с пациентом здесь определяет стремление понять индивидуальные смыслы, конституирующие психопатологическую симптоматику, стремление оказаться с пациентом в едином смысловом поле. В соответствии с понимающей парадигмой, «поведение лучше всего можно понять путем максимально возможного проникновения во внутреннюю ценностную систему личности, а также путем максимального приближения к видению мира переживаний этой личности ее глазами» [18, с. 453].

Феноменологический метод

Философская фундированность экзистенциальной психологии обеспечила ее методологическую оснащенность феноменологией, которая в психотерапии используется как метод постижения субъективных смыслов пациента, метод понимания того, как пациент переживает себя и свою жизненную ситуацию. Хотя Роджерс нигде в своих работах не говорит о феноменологическом методе, некоторые авторы [14; 24] относят его направление психотерапии к феноменологическим. Поскольку для сравнения ЭА и клиентцентрированной терапии это представляется крайне важным, рассмотрим применение феноменологического метода в экзистенциальном анализе, а затем постараемся показать, что Роджерс в своей работе с пациентами фактически использует этот же самый метод — с той лишь разницей, что он создал его самостоятельно в процессе своей многолетней психотерапевтической практики. (Р. Мэй пишет, что, по его сведениям, Роджерс никогда не имел прямых контактов с экзистенциальными терапевтами [10, с. 184]).

Впервые феноменологию методически описал Э. Гуссерль, впоследствии его феноменология сознания была развита М. Шелером в феноменологию ценностей, а М. Хайдеггером — в феноменологию бытия. Применительно к психотерапии знаменитый принцип Гуссерля «к самим вещам» состоит в том, чтобы подойти к внутреннему миру пациента максимально непредвзято, не привнося ничего внешнего. Для этого необходима «психологически-феноменологическая редукция» — «заключение в скобки», или «epochè» всего знаемого заранее. Благодаря «epochè» становится возможным восприятие того, что является так, как оно является — без каких бы то ни было предварительных интерпретаций. Беспристрастное постижение внутреннего мира пациента посредством «глубинной формы понимания» (Хайдеггер), или «духовного видения» (Шелер), позволяет «постичь сущность» (Гуссерль) — увидеть субъективно значимые ценности и личностные смыслы, обладающие для пациента реальной динамической силой, а не прибегать к интеллектуальным интерпретациям исходя из гипотетических теоретических конструкций типа стадий развития либидо или архетипов коллективного бессознательного.

Хайдеггер выделил три основные содержательно взаимосвязанные компоненты феноменологического метода — редукцию, конструкцию и деструкцию [23, с. 29], в соответствии с которыми экзистенциальный анализ структурирует процесс понимания пациента. В течение всего этого процесса терапевт должен следить, в достаточной ли степени он занимает феноменологическую установку — установку полной эмоциональной открытости при «заключении в скобки» всех своих предварительных знаний — открытости как вовне, по отношению к пациенту, так и внутренней открытости по отношению к тем впечатлениям, которые вызывает у него пациент. Оче-

необходимости подчеркивать специально; «epochè» в подходе Роджерса есть «забывание технических тонкостей», он также часто пишет о необходимости доверять «внутреннему неинтеллектуальному чувству», а не логическому осмыслению [напр. 16, с. 64]; эмпатия и конгруэнтность, сопровождающиеся внутренней и внешней открытостью, описывают сам процесс феноменологического понимания; приведенные фрагменты терапевтического сеанса, на наш взгляд, демонстрируют примеры деконструкций.

Как отмечает А.Б. Орлов, в литературе, посвященной клиентоцентрированной терапии, дискутируется вопрос, должен или нет терапевт в эмпатии переживать те чувства, которые испытывает клиент [12]. Однако представляется, что Роджерс формулирует достаточно ясно: «Понять страх, гнев или смущение клиента, как будто они ваши собственные, но все же без вашего собственного страха, гнева или смущения» [16, с. 344]. В связи с этим известный экзистенциальный терапевт М. Босс отмечает, что для понимания не нужно никакого специального вчувствования, понимание другого человека происходит мгновенно на основании того, что все мы существа одного вида, нужно только быть открытым по отношению к другому и тому воздействию, которое он на меня оказывает [30].

Как было отмечено выше, Роджерс считал принятие, эмпатию и конгруэнтность достаточными условиями эффективной помощи пациенту. Его дочь, Н. Роджерс, пишет об этом так: «Исследование К. Роджерсом терапевтического процесса выявило, что изменение происходит тогда, когда клиент чувствует себя принятым и понятым. Почувствовать себя принятым и понятым — достаточно редкий опыт, особенно тогда, когда вы испытываете страх, гнев, горе или ревность. И тем не менее, исцеляют именно эти моменты принятия и понимания» [20, с. 68]. То есть мы можем сказать, что, по сути, феноменологическое понимание является единственным методологическим обеспечением психотерапии в подходе Роджерса.

В экзистенциальной терапии в общем и в ЭА в частности феноменологическое понимание тоже представляет собой неотъемлемую составляющую психотерапии. Оно используется на начальном этапе взаимодействия с пациентом для диагностики его нарушений и определения подходящей конкретному пациенту терапевтической стратегии и тактики, а также постоянно в процессе самой терапии, однако не является единственным психотерапевтическим методом. Р. Мэй пишет, что техника экзистенциальной терапии «должна быть гибкой и подвижной, изменяющейся в зависимости от различий между пациентами, а также от разных стадий работы с одним и тем же пациентом» [10, с. 178].

Например, в дазайн-анализе проводится строгое разграничение между двумя типами заботы о пациенте. При вмешивающейся (intervening) заботе терапевт принимает ответственность за пациента на себя: дает рекомендации, инструкции, домашние задания. По мере продвижения в терапии этот тип заботы сводится к минимуму и уступает место антиципирующей (anticipatory) заботе, побуждающей пациента к принятию на самого себя полной ответственности за собственное существование [31]. В ЭА на основе экзистенциально-аналитической картины человека разработаны разнообразные методы и техники: как неспецифические, например, персональный экзистенциальный анализ, так и специфические — от парадоксальной интенции и дерефлексии до конкретных способов работы с тем или иным типом нарушений личности [33]. Подчеркнем, что в экзистенциальной терапии феноменологическая диагностика не редуцирует обладающего свободой пациента к каким-либо теоретическим конструкциям, но используется для определения системы ближайших и отдаленных психотерапевтических действий, причем эта система постоянно корректируется с процессе работы с пациентом. В связи с этим можно указать на определенное противоречие в подходе Роджерса: с одной стороны, утверждается, что каждый человека уникален, с другой стороны, для помощи всем пациентам применяется один и тот же метод.

Таким образом, мы можем сказать, что Роджерс, используя в терапевтических отношениях для помощи пациенту только принятие и понимание, фактически останавливается там, где, с точки зрения экзистенциального подхода, в большинстве случаев содержательная психотерапевтическая работа только начинается. Почему же оказывается возможным такое противоречие в рамках одной и той же гуманитарной парадигмы в психотерапии? Для того чтобы приблизиться к ответу на этот вопрос, рассмотрим картину человека в концепции Роджерса и сравним ее с картиной человека в экзистенциальном анализе.

Теоретические основания клиентоцентрированной терапии и ЭА

Роджерс постулирует, что человеческий «организм обладает единственной базовой тенденцией или стремлением — актуализироваться, сохраняться и укрепляться. Несмотря на существование множества потребностей и мотивов, все органические и психологические потребности вполне можно свести к этой единой фундаментальной потребности» [18, с. 447]. То есть тенденция к самоактуализации подразумевает как стремление организма удовлетворить свои

физиологические потребности в воздухе, пище, воде и снижении напряжения, так и внутреннюю предрасположенность организма к развитию посредством личностного роста и самосовершенствования, овладению навыками социальной компетентности и постепенному переходу от внешнего контроля к самоконтролю.

Тенденция к актуализации, по Роджерсу, берет начало в физиологических процессах, тем самым представляя собой не психологический, а биологический факт — «один центральный источник энергии в организме человека» [34, p. 123]. Именно поэтому эта тенденция исходно является некой помимо воли и желания человека саморазворачивающейся программой реализации всех способностей, заложенных наследственностью в организме. Роджерс подчеркивал, что стремящаяся к воплощению биологическая природа человека безусловно позитивна, конструктивна, социальна и при отсутствии внешних ограничений и антагонистических воздействий естественным образом выразится в разнообразных поведенческих проявлениях. Этому способствует идущий с самого рождения внутри человека организмический оценочный процесс, дающий возможность позитивно оценивать те переживания и способы поведения, которые воспринимаются как содействующие сохранению и укреплению организма, и негативно оценивать то, что препятствует личностному росту.

Таким образом, в противоположность христианским представлениям о греховности физической природы человека, Роджерс утверждает: «Одно из самых революционных представлений, вытекающих из нашего клинического опыта, заключается в растущем признании того, что самое глубокое внутреннее ядро человеческой природы, самые глубинные слои его личности, основа его «животной природы» по существу социализированы, рациональны, реалистичны и движут его вперед» [16, с. 135]. В целом концепция Роджерса, напоминающая античную телеологию положением о закономерном развитии набора изначально заданных качеств, близка к такому направлению философии, как «философия жизни», но совсем не к философии экзистенции.

Экзистенция — это необъективируемое «свободное бытие человека» [28, с. 46], которое не имеет предварительно заданного содержания. О.Ф. Больнов пишет об этом так: «Обо всем том, что в естественном жизненном опыте содержательно принадлежит жизни, чем человек располагает и о чем в каком-либо смысле может сказать, что он это «имел бы», обо всем этом он может в соответствующие мгновения узнать, что это не принадлежит ему сущностно и могло бы быть от него отнято, не причинив тем самым вреда последней,

глубинной его сердцевине... Эта предельная сокровеннейшая сердцевина человека, лежащая «по ту сторону» всех содержательных данностей и становящаяся ощутимой лишь посредством того, что все в той или иной мере содержательно определенное отпадает от нее в качестве чего-то внешнего, эта сердцевина в строгом экзистенциально-философском смысле обозначается понятием экзистенции» [29, s. 25].

Следующая существенная характеристика экзистенции состоит в том, что она есть отношение — «отношение, которое относит себя к самому себе и в этом отношении-к-себе-самому относит себя к иному» [29, s. 33]. Человек как экзистенция представляет собой не замкнутую монаду, но постоянное трансцендирование за собственные пределы, неразрывную связанность и постоянную соотнесенность с иным, и эта соотнесенность с иным характеризуется диалогом, взаимообменом. Парадоксальность экзистенции связана с тем, что в ней есть некая несообщаемая другим внутренняя глубина, благодаря которой человек осознает самого себя, свою целостность, уникальность и ни с кем не разделимую ответственность, так что никакое другое человеческое существо не властно над этой его сердцевиной. Но в то же время экзистенция открыта — открыта как по отношению к нематериальной сфере ценностей и смыслов, так и по отношению к миру и к людям, с которыми человек на уровне встречи, или экзистенциальной коммуникации, может вступать во взаимообогащающие отношения. Вместе с тем экзистенция не есть нечто, что разворачивается автоматически при наличии благоприятных условий, но более глубокая бытийная возможность, которая требует от человека решимости эту возможность выбирать и проживать.

В отличие от утверждения Роджерса, что человек имеет безусловно-позитивную природу, которая сама раскрывается при благоприятных условиях, согласно экзистенциальной парадигме в природе человека содержится как позитивный потенциал, так и негативные и деструктивные возможности. Это имеет следствием разные точки зрения на процесс самосозидания и свободу человека: если с экзистенциальной точки зрения то, чем становится человек, полностью определяется его свободными выборами, за которые он сам несет ответственность, то в концепции Роджерса человек свободен лишь выбрать или отвергнуть создание условий для раскрытия своей изначально биологически предзаданной сущности. Отсутствие преформизма в понимании природы человека в экзистенциальной парадигме приводит к тому, что самосозидание здесь в гораздо большей степени является самопроектированием и самосотворением, чем простым самораскрытием.

необходимости подчеркивать специально; «epochè» в подходе Роджерса есть «забывание технических тонкостей», он также часто пишет о необходимости доверять «внутреннему неинтеллектуальному чувству», а не логическому осмыслению [напр. 16, с. 64]; эмпатия и конгруэнтность, сопровождающиеся внутренней и внешней открытостью, описывают сам процесс феноменологического понимания; приведенные фрагменты терапевтического сеанса, на наш взгляд, демонстрируют примеры деконструкций.

Как отмечает А.Б. Орлов, в литературе, посвященной клиентоцентрированной терапии, дискутируется вопрос, должен или нет терапевт в эмпатии переживать те чувства, которые испытывает клиент [12]. Однако представляется, что Роджерс формулирует достаточно ясно: «Понять страх, гнев или смущение клиента, как будто они ваши собственные, но все же без вашего собственного страха, гнева или смущения» [16, с. 344]. В связи с этим известный экзистенциальный терапевт М. Босс отмечает, что для понимания не нужно никакого специального вчувствования, понимание другого человека происходит мгновенно на основании того, что все мы существа одного вида, нужно только быть открытым по отношению к другому и тому воздействию, которое он на меня оказывает [30].

Как было отмечено выше, Роджерс считал принятие, эмпатию и конгруэнтность достаточными условиями эффективной помощи пациенту. Его дочь, Н. Роджерс, пишет об этом так: «Исследование К. Роджерсом терапевтического процесса выявило, что изменение происходит тогда, когда клиент чувствует себя принятым и понятым. Почувствовать себя принятым и понятым — достаточно редкий опыт, особенно тогда, когда вы испытываете страх, гнев, горе или ревность. И тем не менее, исцеляют именно эти моменты принятия и понимания» [20, с. 68]. То есть мы можем сказать, что, по сути, феноменологическое понимание является единственным методологическим обеспечением психотерапии в подходе Роджерса.

В экзистенциальной терапии в общем и в ЭА в частности феноменологическое понимание тоже представляет собой неотъемлемую составляющую психотерапии. Оно используется на начальном этапе взаимодействия с пациентом для диагностики его нарушений и определения подходящей конкретному пациенту терапевтической стратегии и тактики, а также постоянно в процессе самой терапии, однако не является единственным психотерапевтическим методом. Р. Мэй пишет, что техника экзистенциальной терапии «должна быть гибкой и подвижной, изменяющейся в зависимости от различий между пациентами, а также от разных стадий работы с одним и тем же пациентом» [10, с. 178].

Например, в дазайн-анализе проводится строгое разграничение между двумя типами заботы о пациенте. При вмешивающейся (intervening) заботе терапевт принимает ответственность за пациента на себя: дает рекомендации, инструкции, домашние задания. По мере продвижения в терапии этот тип заботы сводится к минимуму и уступает место антиципирующей (anticipatory) заботе, побуждающей пациента к принятию на самого себя полной ответственности за собственное существование [31]. В ЭА на основе экзистенциально-аналитической картины человека разработаны разнообразные методы и техники: как неспецифические, например, персональный экзистенциальный анализ, так и специфические — от парадоксальной интенции и дерефлексии до конкретных способов работы с тем или иным типом нарушений личности [33]. Подчеркнем, что в экзистенциальной терапии феноменологическая диагностика не редуцирует обладающего свободой пациента к каким-либо теоретическим конструкциям, но используется для определения системы ближайших и отдаленных психотерапевтических действий, причем эта система постоянно корректируется с процессе работы с пациентом. В связи с этим можно указать на определенное противоречие в подходе Роджерса: с одной стороны, утверждается, что каждый человека уникален, с другой стороны, для помощи всем пациентам применяется один и тот же метод.

Таким образом, мы можем сказать, что Роджерс, используя в терапевтических отношениях для помощи пациенту только принятие и понимание, фактически останавливается там, где, с точки зрения экзистенциального подхода, в большинстве случаев содержательная психотерапевтическая работа только начинается. Почему же оказывается возможным такое противоречие в рамках одной и той же гуманитарной парадигмы в психотерапии? Для того чтобы приблизиться к ответу на этот вопрос, рассмотрим картину человека в концепции Роджерса и сравним ее с картиной человека в экзистенциальном анализе.

Теоретические основания клиентоцентрированной терапии и ЭА

Роджерс постулирует, что человеческий «организм обладает единственной базовой тенденцией или стремлением — актуализироваться, сохраняться и укрепляться. Несмотря на существование множества потребностей и мотивов, все органические и психологические потребности вполне можно свести к этой единой фундаментальной потребности» [18, с. 447]. То есть тенденция к самоактуализации подразумевает как стремление организма удовлетворить свои

Экзистенциальную точку зрения на самосозидание можно выразить следующим образом: человек свободен и представляет собой лишь то, что сам из себя сделал; внешние воздействия, конечно, накладывают определенные ограничения, но не являются решающими, так что наследственность, окружающая среда, воспитание и культура — не более чем отговорки для тех, кто не хочет нести ответственность за собственное существование. Роджерс же пишет о человеческой свободе так: «Можно сказать, что в наиболее благоприятных условиях психотерапии человек по праву переживает наиболее полную и абсолютную свободу. Он желает или выбирает такое направление действий, которое является самым экономным вектором по отношению ко всем внутренним и внешним стимулам, потому что это именно то поведение, которое будет наиболее глубоко его удовлетворять... Полноценно функционирующий человек не только переживает, но и использует абсолютную свободу, когда спонтанно, свободно и добровольно выбирает и желает то, что абсолютно детерминировано» [16, с. 243-244]. «Вера в мудрость организма» и выбор того, что полностью детерминировано тенденцией к самоактуализации, конечно, избавляет от сомнений в правильности сделанного выбора и экзистенциальной тревоги, от нравственных терзаний и чувства вины. Однако из требования слияния с саморазворачивающейся сущностью логически следует аналогия «полноценно функционирующего человека» с гигантской ЭВМ, к которой и приходит Роджерс: «Машина вбирает в себя все эти многочисленные данные о напряжениях и силах и быстро вычисляет, как действовать, чтобы в результате был получен наиболее экономичный вектор удовлетворения потребностей» [16, с. 241]. Вся ответственность, таким образом, передается безличной спонтанности безусловно-позитивной организмической тенденции к актуализации, что напоминает обретение «утраченного рая».

Роджерианскую парадигму развития и самоактуализации и экзистенциальную парадигму отношения и взаимообмена можно представить графически:

Рис. 1. Роджерианская парадигма развития и самоактуализации.

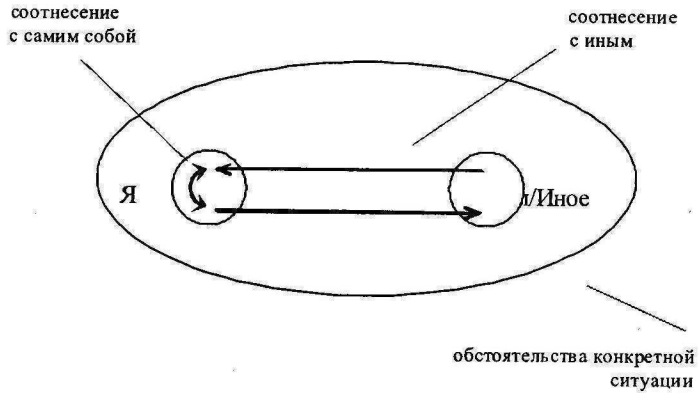

Рис. 2. Экзистенциальная парадигма отношения и взаимообмена.

Различие парадигм можно также проиллюстрировать выдержками из бесед Роджерса с представителями персоналистического экзистенциализма философами П. Тиллихом и М. Бубером.

В контексте обсуждения с Тиллихом цели, к которой должна стремиться психотерапия, Роджерс говорит: «...мне кажется, что индивид, который открыт для опыта, постоянно оценивает каждый момент и свое поведение в каждый момент как имеющее или не имеющее отношения к его собственному самоосуществлению, его собственной самоактуализации» [15, с. 149). Тиллих отвечает рассуждениями о любви-agapй, которая вслушивается в мир: «Я называю ее вслушивающейся любовью, которая не следует абстрактным оценкам, но которая связана с конкретной ситуацией, и, вслушиваясь именно в данный момент, принимает решение действовать или чувствовать удовлетворение, а, может быть, и радость, или неудовлетворение и муки совести» [15, с. 149-150].

Хотя в концепции Роджерса человеческое Я возведено на пьедестал, однако при этом каждый человек в своей сущности отделен от мира и других людей, так что мир и другие люди скорее представляют собой всего лишь пространство и средство для самоактуализации «полноценно функционирующего человека». По Роджерсу, человек аутентичен тогда, когда полностью проживает и реализует в действии то, к чему в данный момент в наибольшей степени стремится его организм. Согласно экзистенциальной парадигме, человек находится в постоянном диалогическом обмене с миром и другими людьми, и только в этом взаимообмене он становится самим собой, поэтому быть аутентичным здесь означает действовать

не только в согласии со своим организмом, но и в соответствии со смыслом ситуации, в которой человек в данный момент находится.

В следующих фрагментах бесед философы высказывают сомнения относительно утверждения Роджерса о безусловной позитивности природы человека и говорят о том, что человеческая природа двойственна.

«...**Роджерс:** ...На мой взгляд, младенец не отчужден от самого себя. Он является интегрированным и целостным организмом, постепенно индивидуализирующимся, и происходящее отчуждение — это то, чему он научается; ради сохранения любви других людей, обычно родителей, он принимает внутрь себя их суждения как нечто пережитое им самим. Например, маленький мальчик, получив выговор за то, что дергал сестру за волосы, расхаживает, приговаривая: «плохой мальчик, плохой мальчик». Тем не менее он опять дергает ее за волосы. Другими словами, он интроецировал мнение, что он плохой, в то время как в действительности он получает удовольствие от этого переживания...

Тиллих: ...Это необходимый акт самоосуществления, но в нем есть также и нечто асоциальное, поскольку он причиняет сестре боль, и, следовательно, этот акт должен быть пресечен. И, скажем ли мы «плохой мальчик» или запретим его как-то иначе, это одинаково необходимо» [15, с. 140-141].

«...**Роджерс:** ...Мне кажется, что наиболее полное принятие человека как он есть является сильнейшим из известных мне факторов, работающих на изменение. Другими словами, я полагаю, что это действительно высвобождает изменения или раскрывает потенциал: обнаружив, что меня полностью принимают таким как я есть, я не могу не изменяться. Потому что тогда я ощущаю, что больше нет никакой нужды в защитных барьерах, так что в этот момент, я думаю, верх берут поступательные процессы самой жизни.

Бубер: Боюсь, я не так уверен в этом, как вы, возможно, от того, что я не терапевт. И мне по необходимости приходится иметь дело с сомнительными людьми. В моем взаимоотношении с ними я не могу избавиться от полярности. Как я сказал, мне приходится иметь дело с обоими полюсами в человеке. Я должен иметь дело с тем, что в нем является сомнительным. И у меня бывают случаи, когда я должен помогать человеку против него самого. Он нуждается в моей помощи против него самого» [8, с. 91-92].

Здесь мы подходим к еще одному важному теоретико-методологическому различию, которое касается уже не столько общих положений философии экзистенции, сколько непосредственно экзистенциального анализа.

По поводу утверждения Роджерса о безусловной позитивности природы человека можно было бы задать следующие вопросы: А что это значит, что человек — хороший? Альтруист? Строго выполняет

все десять заповедей? Хороший с точки зрения кого или чего? Следуя логике Роджерса, человек в первую очередь озабочен самим собой — самоактуализацией. Если продолжить эту логику дальше, то легко прийти к нравственному релятивизму и к психологии конструктивизма, тем более что сам Роджерс заявляет: «я отбросил представление о ценностях в привычном смысле» [15, с. 149].

Экзистенциальный анализ следует за философской антропологией Шелера, согласно которой ценности представляют собой объективные качественные феномены, предлагающие человеку нормы долженствования и оценок. Объективность ценностей можно показать на простом примере: ценность любви и ценность дружбы как таковых остается надвременной и неизменной, даже если друг увел у тебя любимую. Ценности, образующие особое царство трансцендентальных сущностей, находятся не в пространственно-временной, не в физической реальности, но в сфере духовного. И именно как духовное существо человек есть центр высших эмоционально-ценностных актов — способен различать добро и зло, чувствовать уважение и признательность, переживать благоговение и смирение, муки совести и вину и т.д. Воспринимая ценности, принимая свободное и аутентичное решение в пользу воплощения той или иной ценности, человек наполняет свою жизнь смыслом и проживает себя как экзистенцию.

Однако человек — это и природное существо. По Шелеру, элементарное, низшее проявление человека — порыв (или чувственный порыв), средоточие бесцельно-хаотических естественно-природных инстинктивных сил, некий аналог фрейдовского ИД. Шелер полагал, что дух и порыв — два атрибута человеческого бытия, в котором заложено изначальное напряжение и противостояние духовного и психовитального. «Но сколько бы ни были сущностно различны «жизнь» и «дух», все же оба принципа необходимы в человеке друг для друга... только жизнь способна привести в действие и осуществить дух, начиная с его простейшего побуждения к деятельности и вплоть до создания произведения, которому мы приписываем духовное смысловое содержание» [25, с. 191]. Будучи носителем смысла бытия, дух призван придавать чувственным порывам нужную ему форму, направляя их на воплощение ценностей. В то же время «чем сильнее и энергичнее желание, тем более мы теряем себя в ценностях» [25, с. 280]. Сила и динамика человеческого духа, следовательно, измеряется силой инстинктивных порывов, поставленных духом себе на службу. Духу следует не отрицать инстинкты, а вовлекать их в сферу своего действия, и в этом, пишет Шелер, состоит возвышенная «хитрость» духа.

В. Франкл, систематизировав концепцию Шелера применительно к области психотерапии, как известно, схематически представил человека как единство трех ортогональных измерений: телесного, психического и ноэтического (духовного) [22]. Согласно этой модели, «собственно человеческим», «свободным в человеке» является духовное измерение, а плоскость психофизического детерминирована наследственностью, инстинктивными потребностями, психодинамическими влечениями, семейным воспитанием и социальным научением. И если, по Роджерсу, все мотивы и потребности происходят из одного инстинктоподобного стремления к самоактуализации, то в модели Франкла три измерения человека развивают разнонаправленную мотивационную динамику, что неизбежно приводит к напряженности и мотивационным конфликтам.

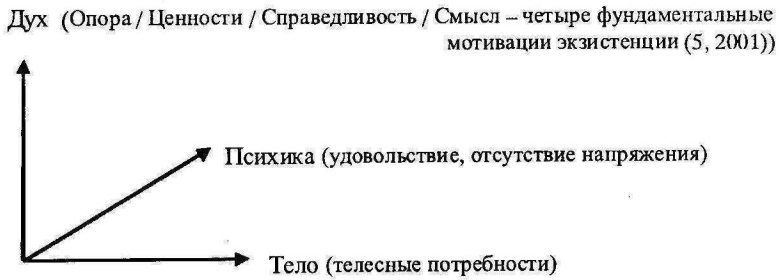

Рис. 3. Динамические вектора человека на различных антропологических уровнях.

Рис. 4. Психические и духовные переживания располагаются в разных измерениях.

Например, то, что доставляет удовольствие на психическом уровне, не всегда является нравственным; в свою очередь нечто может иметь смысл, несмотря на неприятные переживания или необходимость прикладывать значительные усилия для реализации своего решения. Человек, имеющий психические нарушения, в большей степени ориентируется на то, что доставляет удовольствие и избавляет от напряжения — независимо от того, оправданно ли это с нравственной точки зрения и имеет ли смысл. Психически здоровый человек большее значение придает этике и смыслу.

Итак, если в концепции Роджерса сущность человека относится к его «животной природе», к области психофизического, то в ЭА сущность человека полагается принадлежащей духовному измерению. Духовное, с одной стороны, способно дистанцироваться от психофизического, вступать с ним в полемику и занимать по отношению к нему определенную позицию, с другой стороны, духовное осуществляет себя благодаря витальной силе психофизического. Согласно Роджерсу, психические нарушения возникают, когда оказывается заблокированной тенденция к самоактуализации, согласно ЭА — когда человек оказывается неспособным проживать свое духовное измерение и достигать экзистенции. Посмотрим далее, как из теоретических концепций следуют базовые принципы психотерапии.

Основные принципы клиентоцентрированной и экзистенциально-аналитической психотерапии

Клиентоцентрированная терапия имеет своими задачами создание условий для высвобождения у клиента тенденции к самоактуализации и обеспечение предпосылок для последующего самостоятельного движения клиента в направлении самоактуализации.

Первая задача решается благодаря тому, что терапевт создает для клиента защищающую атмосферу феноменологического понимания — благодаря безусловному принятию, эмпатии и конгруэнтности. Феноменологическое понимание, как уже говорилось выше, является единственным методом в клиентоцентрированной психотерапии и служит исключительно цели помощи клиенту в распознавании его собственной тенденции к развитию. Любые советы, рекомендации, оценки терапевта, согласно теории Роджерса, будут в лучшем случае абсолютно бесполезными, а в худшем нанесут клиенту вред — ведь терапевт никак не может повлиять на содержание тенденции к самоактуализации, которое задано биологически, в то время как его неосторожные интервенции вполне могут сбить клиента с «пути истинного». А поскольку терапевт в принципе не может оказывать влияние

на содержание тенденции к актуализации клиента, то он может осуществить лишь один способ помощи — быть, так сказать, «теплым и защищающим понимающим зеркалом», которое феноменологически воспринимает тенденцию к развитию клиента и, не привнося ничего извне, отражает ее клиенту, чтобы тот смог ее разглядеть. То, как клиент будет дальше обходиться с этой информацией, также находится вне сферы компетенции терапевта — в соответствии с той же логикой невозможности вмешательства в содержание тенденции к актуализации. Однако, согласно убеждениям Роджерса, результат должен быть неизменно позитивным. Решение второй терапевтической задачи достигается и благодаря тому, что в безопасной атмосфере терапевтических отношений клиент интериоризирует «необходимые и достаточные условия» самоактуализации — начинает относиться с безусловным принятием и эмпатией к самому себе, все более и более проявляя конгруэнтность в отношениях с другими людьми. Тем самым роджерианская концепция фактически становится жизненным кредо клиента.

Задача ЭА — помощь пациенту в том, чтобы он оказался способным проживать свое духовное измерение: а именно вступил в открытый диалог с миром, который является основой для чувствования ценностей, а также в диалог с самим собой, который является основой для принятия решений, согласующихся с собственной совестью — решений, воплощение которых имеет смысл исходя из тех жизненных взаимосвязей, которые человек считает для себя важными. Успешные результаты ЭА-терапии выражаются в жизни с чувством внутреннего согласия — такое чувство испытывает человек, который находится на своем месте, занимается своим делом и в ладу с собственной совестью.

В обоих психотерапевтических подходах важнейшее значение имеют терапевтические отношения и диалог. В клиентоцентрированной терапии диалог служит для обеспечения процесса феноменологического понимания, в результате которого клиент получает возможность соприкоснуться со своей тенденцией к самоактуализации и тем самым «получить подпитку» от этого источника энергии в собственном организме. ЭА согласен с тем, что самого по себе феноменологического понимания со стороны терапевта в ряде случаев бывает вполне достаточно, чтобы пациент почувствовал себя лучше и в дальнейшем смог самостоятельно найти аутентичное решение в той трудной жизненной ситуации, которая привела его к терапевту. Однако основная цель диалога в ЭА — не феноменологическое понимание.

Как уже говорилось выше, экзистенция есть отношение, и основой, конституирующей это отношение, как раз и является диалог, который в ЭА-терапии служит для «пробуждения» пациента к экзистенции. Для этого сам терапевт, по меткому выражению Дж. Бьюдженталя, должен быть «кем-то бульшим, чем просто превосходным, зеркально отражающим слушателем» [2, с. 95]. Если в процессе феноменологического понимания между терапевтом и пациентом происходит некое «духовное слияние» (устранение субъект-объектного разделения в духовном аспекте), то затем, на основе феноменологической диагностики, экзистенциальный терапевт, живущий в мире ценностей и смыслов, занимает позицию по отношению к пациенту, сталкивая его со своим видением ситуации и этим побуждает пациента к экзистенции — к открытости для восприятия ценностей и к активному занятию позиции по отношению к тем или иным жизненным реальностям. Основа ЭА-терапии — взаимодействие одной экзистенции с другой, и с этой точки зрения отсутствие собственных суждений у роджерианского терапевта подобно «взгляду из ниоткуда».

Терапевтический диалог в ЭА, таким образом, имеет задачу научить пациента вступать в отношения и взаимодействие с другим — и в этом взаимодействии созидать самого себя. Конечно, в человеке есть предзаданные постоянные или относительно постоянные психофизические компоненты — телесная конституция, черты характера и т.д. Но то, как и какие решения принимает человек, имеет ли он мужество и духовную силу для их воплощения, его система ценностей — все это не является предзаданным, а стимулируется взаимодействием с другим — с другими людьми, идеями, книгами, произведениями искусства, природой и, конечно, с голосом собственной совести. Встреча и взаимообмен с другим обладает для экзистенции конститутивным характером, потому что другое требует от человека занятия по отношению к нему позиции и принятия решения о том, как он будет с этим другим обращаться. Принимая во взаимодействии с другим аутентичные решения и воплощая их, человек одновременно и реализует, и творит себя как экзистенцию, тем самым находясь в постоянном процессе саморазвития. Не вдаваясь здесь глубже в философию диалога, приведем лишь высказывание французского философа Э. Левинаса: «Отношения с другим проблематизируют меня, изымают и продолжают изымать меня из меня самого, раскрывая во мне все новые дарования. Я и не знал, что настолько богат, хоть и не вправе теперь оставить что-то при себе» [3, с. 165]. Таким образом, согласно ЭА, благодаря диалогическому взаимообмену с другим в человеке возникает нечто новое — например, открываются новые способности, становятся личностно значимыми новые ценности — а не просто создаются усло-

вия для разворачивания того, что уже заложено, как это предполагается в клиентоцентрированном подходе.

В клиентоцентрированной терапии центральным моментом, вокруг которого строится терапевтический процесс, являются субъективные переживания; в ЭА эмоциональность пациента также выступает одним из факторов, которому уделяется первостепенное внимание. Подобно классическому психоаналитику, требующему, чтобы пациент сообщал терапевту обо всех мыслях, которые приходит к нему в голову, роджерианский терапевт может попросить клиента постоянно концентрироваться на своих чувствах и сообщать о них. В основе этого лежит стремление сделать клиента полностью открытым своему опыту, включая ранее незнакомые чувства, которые подавлялись, бессознательно воспринимаемые как недопустимые или опасные. В безопасности терапевтических отношений клиент: «обнаруживает, что переживает во всей полноте, до конца, эти чувства так, что на данный момент он и есть его страх или гнев, нежность или сила. И когда он живет этими различными по интенсивности и разнообразными чувствами, он обнаруживает, что он чувствует свое «Я», что он и есть все эти чувства» [16, с. 235]. Если же человек способен полностью переживать все чувства, то тем самым, по Роджерсу, он полностью открыт своему опыту и его тенденция к самоактуализации может проявляться свободно и беспрепятственно.

В соответствии с экзистенциально-аналитической концепцией, человек как духовное существо не «есть свой страх или гнев», но страх, гнев или какое-либо другое чувство — это то, что человек имеет, а потому он может сделать чувство предметом своего рассмотрения и тем или иным образом с ним обойтись. Например, можно на время дистанцироваться, отделить себя от чувств, если они не позволяют действовать адекватно смыслу ситуации, или отдаться внутреннее обогащающему переживанию, если для этого есть подходящее время, или попытаться понять содержательно-смысловую составляющую своего переживания, которой в клиентоцентрированной терапии вообще не придается никакого значения.

Согласно ЭА, переживание является восприятием, которое связано с аффективным резонансом и, таким образом, с субъективно ощущаемой значимостью происходящего для жизни человека. Переживание всегда представляет собой некий мостик между внутренним и внешним миром — на одной стороне расположен переживающий субъект со своей системой ценностей, а на другой — «интенциональный референт» — человек или ситуация, которая эту систему ценностей так или иначе затрагивает. В этой связи Франкл пишет, что само по себе допущение чувства до осознавания мало что меняет, по-

скольку «по сути, человек занят прежде всего тем, есть ли у него основания, чтобы сердиться, и лишь побочно — собственными эмоциями, будь то гнев или какая-либо иная реакция, которую он проявляет» [21, с. 324]. Возникающее у человека чувство можно считать началом диалога с ситуацией, которая это чувство вызвала; при этом само чувство — это первый спонтанный «ответ» человека на воспринятое им смысловое содержание ситуации. И, как в любом диалоге, вначале следует понять значение переживания, которое, согласно ЭА, отражает обращенный к человеку запрос со стороны ситуации, затем на основе соотнесения с собственной совестью занять позицию по отношению к смысловому содержанию переживания, и далее исходя из этой позиции сформировать ответ, который будет реализован в том или ином поведении. Как отмечает А. Лэнгле, приведение в движение эмоциональности пациента представляет собой центральный момент в терапии неврозов. В то же время при работе с нарушениями личности и психозами в течение довольно длительного этапа терапии следует сдерживать проявления эмоциональности пациента [7, с. 86].

Помимо эмоциональности, в ЭА-терапии прорабатываются также и другие темы, которые практически не рассматриваются в клиентоцентрированном подходе: мотивации, установки по отношению к миру и самому себе, принятие решений и ответственность, интуитивное чутье и совесть, биографический опыт и проектирование будущего, экзистенциальный и онтологический смысл. Если говорить в самом общем виде, то содержательная структурная модель современного ЭА представлена концепцией четырех фундаментальных экзистенциальных мотиваций [6], а процессуальная модель — методом персонального экзистенциального анализа [32]. Для помощи пациенту имеется арсенал оригинальных методов и техник, которые условно подразделяются на три группы: ориентированные на ресурсы, ориентированные на проблему и ориентированные на развитие [33].

В качестве итогов рассмотрения соотношения экзистенциального анализа и клиентоцентрированного психотерапевтического подхода Роджерса выделим два, на наш взгляд, наиболее существенных момента.

В уже цитировавшейся одной из последних прижизненно изданных статей Роджерса, которая, по мнению А.Б. Орлова, «является своего рода психологическим и психотерапевтическим завещанием» [13, с. 311], Роджерс пишет: «Я вынужден признать, что я сам, как и многие другие, недооценивал важность... духовного измерения» [19, с. 156]. А при завершении представленного в этой статье терапевтического сеанса с пациенткой Джен, некоторые выдержки из которого были приведены выше, Роджерс, с нашей точки зрения, действует так, как мог бы действовать экзистенциальный анали-

тик: на основании феноменологического понимания пациентки дает рекомендацию, прибегая к собственному суждению и оценке:

«...**Карл:** ...Я догадываюсь, хотя эта мысль может показаться глупой, но я хочу, чтобы одним из друзей могла бы стать та непослушная маленькая девочка. Я не знаю, имеет это смысл для вас или нет, но если та живая непослушная маленькая девочка, которая живет внутри, смогла бы проводить вас из света в темноту... как я сказал, это может не иметь для вас смысла.

Джен: (*Озадаченным голосом.*) Вы можете немного развить эту мысль для меня?

Карл: Просто это может быть один из ваших лучших друзей, который прячется внутри, пугливая маленькая девочка, непослушная маленькая девочка, настоящая вы, которая редко проявляется...

...**Джен:** (*Сомневаясь.*) Так я все еще могу быть непослушной маленькой девочкой, даже несмотря на то, что становлюсь старше?

Карл: Ну, я не знаю — мне только 80, но я все еще могу быть непослушным маленьким мальчиком» [19, с. 162-163].

То есть, можно предположить, что последний этап творчества Роджерса был связан с движением по пути к принятию им экзистенциально-философских представлений о человеке и использованию методов работы, характерных для экзистенциальной психотерапии.

Второй момент связан со страстной пропагандой Роджерсом понимающей психотерапии и потому в том числе и психотерапии экзистенциальной. Достаточно общепринятым является мнение, что никто, кроме Фрейда, не оказал такого влияния на практику психотерапии, как Роджерс. И поэтому без преувеличения можно сказать, что именно благодаря Роджерсу известный британский экзистенциальный терапевт Э. Спинелли утверждает в начале XXI века: «Я никогда не видел бульшего интереса к экзистенциальной психотерапии, чем в настоящее время» [35, p.122].

ЛИТЕРАТУРА

1. *Братченко С.Л.* Экзистенциальная психология глубинного общения. М.: Смысл, 2001.
2. *Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.
3. *Левинас Э.* Время и другой. Гуманизм другого человека. СПб.: Высшая религиозно-философская школа, 1998.
4. *Леонтьев Д.А.* Что такое экзистенциальная психология? // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щура. М.: Смысл, 1997. С. 40-54.
5. *Лэнгле А.* Экзистенциальный анализ — найти согласие с жизнью. // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 1. С. 5-23.

6. *Лэнгле А.* Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической психотерапии. // Психотерапия. 2004. № 4. С. 41-48.
7. *Лэнгле А.* Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2006.
8. Мартин Бубер — Карл Роджерс: диалог. // Московский психотерапевтический журнал. 1994. № 4. С. 67-96.
9. *Маслоу А.* Психология бытия. М.: Рефл-Бук, 1997.
10. *Мэй Р.* Открытие Бытия. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004.
11. *Олпорт Г.* Становление личности. Избранные произведения. М.: Смысл, 2002.
12. *Орлов А.Б.* Человекоцентрированный подход в психотерапии. // Основные направления современной психотерапии. М.: Когито-Центр, 2000. С. 268-300.
13. *Орлов А.Б.* Послесловие научного редактора. // Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века. / Ред. Д. Брэзиер М.: Когито-Центр, 2005. С. 306-311.
14. *Паттерсон С., Уоткинс Э.* Теории психотерапии. СПб.: Питер, 2003.
15. П. Тиллих и К. Роджерс: Диалог // Московский психотерапевтический журнал. 1994. № 2. С. 133-150.
16. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс; Универс, 1994.
17. *Роджерс К.* Две расходящиеся тенденции. // Экзистенциальная психология. Экзистенция. / Ред. Р. Мэй. М.: ЭКСМО, 2001. С. 68-74.
18. *Роджерс К.* Клиент-центрированная психотерапия. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.
19. *Роджерс К.* Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии. // Психологическое консультирование и психотерапия. Сборник статей / Сост. А.Б. Орлов. М.: Вопросы психологии. 2004. С. 154-165.
20. *Роджерс К.* Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств. // Психологическое консультирование и психотерапия. Сборник статей / Сост. А.Б. Орлов. М.: Вопросы психологии. 2004. С. 65-74.
21. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
22. *Франкл В.* Воля к смыслу. М.: ЭКСМО, 2000.
23. *Хайдеггер М.* Основные проблемы феноменологии. СПб.: Высшая религиозно-философская школа, 2001.
24. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. Основные положения, исследования и применение. СПб.: Питер Пресс, 1997.
25. *Шелер М.* Избранные произведения. М.: Гнозис, 1994.
26. Экзистенциальная психология. Экзистенция / Ред. Р. Мэй. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.

27. *Ярошевский М.Г.* Психология в XX столетии. М.: Политиздат, 1974.
28. *Ясперс К.* Введение в философию. Минск: Изд-во ЕГУ «Пропилеи», 2000.
29. *Bollnow O.F.* Existenzphilosophie. 4 Aufl., Stuttgart: Kohlhammer, 1955.
30. *Boss M.* Existential foundations of medicine and psychology. N.Y.: Jason Aronson, 1979.
31. *Condrau G.* Daseinsanalysis as psychotherapy // Proceedings of the 16th International Congress of Psychotherapy, Seoul, South Korea, 1994, pp. 341-347.
32. *Längle A.* Personale Existenzanalyse. // Längle A. (Hrsg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien: GLE-Verlag, 1993, ss. 133-160.
33. *Längle S.* Levels of Operation for the Application of Existential-Analytical Methods. // European Psychotherapy, Volume 4, # 1, 2003, pp. 77-92.
34. *Rogers C.* A Way of Being. Boston: Houghton Mifflin, 1980.
35. *Spinelli E.* A Response to Dr. Paul Wong's Editorial. // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy, Volume 1, Issue 1, July 2004, pp. 122-123.
36. *Wong P.T.* Existential Psychology for the 21st Century // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy, Volume 1, Issue 1, July 2004, pp. 1-2.

АНАЛИЗ ЭТАПОВ СТАНОВЛЕНИЯ ЕВРОПЕЙСКОГО ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМА

Д. Баранникова, Т. Счастная (Россия)

В настоящее время в современной психологии наблюдаются две основные тенденции: сближение гуманитарных и естественных наук и стремление к выработке интегративного знания. Это особенно наглядно представлено в истории становления европейского экзистенциализма, прошедшего путь от философского знания до его конкретно-психологического применения. Основным объектом интереса для различных направлений экзистенциальных исследований всегда была жизнь человека и существенное в ней, понимание которого может открыть новые возможности. Для достижения своих целей экзистенциальное направление разработало свой метод познания.

В современном понимании существует традиционная, академическая наука, изучающая человека детерминированного и методология, с помощью которой может познаваться свободное в человеке.

Баранникова Дарья — кандидат психологических наук, практикующий психолог.
Счастная Тамара — кандидат психологических наук, профессор МГППУ.