

Бюллетень, 2009

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ



ИЭАП
(ИНСТИТУТ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ)

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

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

Редакционный совет:

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

Члены совета директоров ИЭАПП:

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

Редакционная коллегия:

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

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

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

ISSN 2073-0489

© ИЭАПП

При перепечатке материалов ссылка на «ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ» обязательна

СОДЕРЖАНИЕ:

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

ТЕОРИЯ

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

МЕТОДОЛОГИЯ

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

ПРАКТИКА

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

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

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

Глоссарий	199
-----------------	-----

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

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

Литература

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

Längle A., Orgler C. Existence Scale. Wien: GLE-Werlag, 1989.

Практикум по дифференциальной психодиагностике профпригодности / Под ред. В.А. Бодрова. М.: ПЕРСЭ, 2003.

Практикум по психодиагностике: руководство по интерпретации / Под ред. С.Р. Панталева. М., 1999.

В.Б. Шумский

ОНТОЛОГИЧЕСКОЕ И ПЕРСОНАЛИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

В статье рассматриваются два направления в экзистенциальной психологии, которые можно выделить в соответствии с разным пониманием соотношения экзистенции и эссенции, — онтологическое и персоналистическое. Прослеживаются различия между этими направлениями на уровне философских оснований, психологических концепций, психотерапевтической практики, а также подчеркивается вклад персоналистического направления в развитие методологии экзистенциальной психотерапии.

Ключевые слова: экзистенция, эссенция, личность.

В настоящее время экзистенциальная психология (ЭП) и экзистенциальная психотерапия (ЭПТ) получают все более и более широкое распространение в России. Только в Москве около десяти психологических институтов и центров предлагают образование в области ЭПТ — от краткосрочных ознакомительных курсов до фундаментальных многолетних международных образовательных программ.

ЭП и ЭПТ — явление неоднородное, в котором есть несколько направлений, развивающихся достаточно независимо друг от друга. Эти направления базируются на некоторых общих основаниях, но имеют также и значительные отличия как в плане своих теоретических представлений, так и в плане психотерапевтической практики. В этой связи актуальной становится задача внутреннего упорядочивания разных авторских направлений и подходов с выделением общего и отличного и выявления детерминант развития как теоретических моделей ЭП, так и методического обеспечения практики психотерапии.

В настоящей статье представлена попытка выявления существенных дифференциаций и конкретизаций, которые происходят в предметной области ЭП и объяснения их влияния на развитие

психологических теорий и психотерапевтической практики. Сравнительное рассмотрение различных направлений ЭП проводится на уровне философского базиса, теоретико-психологических концепций и методического обеспечения практики ЭПТ.

Философские основания экзистенциальной психологии и психотерапии

С нашей точки зрения, философские концепции, оказавшие определяющее влияние на теорию и практику ЭП, интересно рассмотреть, уделяя основное внимание тому, как разные авторы видят соотношение эссенции (сущности) и экзистенции (существования) человека и какой смысл вкладывают в эти понятия. Такой ракурс связан с определенным противоречием, которое можно обнаружить в понимании философского базиса ЭП. Традиционно считается (Д.А. Леонтьев, Р. Кочюнас, Р. Мэй, И. Ялом, Э. ван Дорцен), что в экзистенциальной психологии существованию человека отдается приоритет по сравнению с его сущностью. Или, согласно более жесткой формулировке Ж.-П. Сартра, «существование предшествует сущности». В то же время у В. Франкла можно найти обратное утверждение: сущность человека не зависит от его существования и, более того, первична по отношению к существованию.

Общие методологические принципы философии экзистенции сформулировал датский философ первой половины XIX века С. Кьеркегор, который в стремлении соединить непосредственность конкретного человеческого опыта с философской рефлексией, поставил в центр своих размышлений бытие отдельного человека и его способность к самодетерминации. С. Кьеркегор заложил основы описания трудноформализуемого понятия экзистенции как самобытия субъективности: экзистенция — это отношение к самому себе и одновременно отношение к иному; в этом двойном соотношении человек как субъект собственной жизни должен постоянно делать выбор своей внутренней позиции и своего поведения.

К. Ясперс полагал, что экзистенция — это свободное бытие человека, необъективируемый источник человеческих мыслей и действий. Из необъективируемости экзистенции следует, что она представляет собой не бытие некоторой сущности, которое оставалось бы для этой сущности чем-то внешним, но саму сущность

человека, которой, однако, невозможно как предмету дать некоторое однозначное содержательное определение. Экзистенция — это реальность, которая познается только на личном опыте, а не на основе естественно-научных способов познания. Как и С. Кьеркегор, К. Ясперс описывает экзистенцию как отношение к самому себе и одновременно к иному, где соотношение с иным — это либо экзистенциальная коммуникация, глубоко интимное общение с другим человеком, либо соотношение с трансцендентным «Объемлющим», которое содержит в себе смыслы всего сущего.

Согласно М. Хайдеггеру, сущность сущего «человек» находится в его бытии. Для обозначения человеческой реальности М. Хайдеггер вводит термин *Dasein*, или бытие-в-мире, которым подчеркивает фундаментальную неразделимость двух планов человеческого бытия: онтологического непредметного смыслового плана и конкретного предметно-фактического онтического плана. Описывая человека как бытие-в-мире, М. Хайдеггер фактически абсолютизирует понимание экзистенции как отношения: соотношение становится неразрывной связанностью, нерасчленимым единством; больше нет человека и мира, но лишь их единство — *Dasein*. В работе «Бытие и время» под экзистенцией М. Хайдеггер понимал подлинное, или аутентичное, бытие-в-мире, а в более позднем периоде своего творчества он описывал экзистенцию как такое состояние *Dasein*, которое наилучшим образом позволяет проявиться истине Бытия.

Анализ концепций С. Кьеркегора, К. Ясперса и М. Хайдеггера позволяет увидеть общее во взглядах этих авторов на обращение человека к экзистенции: оно происходит не позитивным, а негативным путем — к экзистенции принуждают прийти переживания страха, отчаяния, ужаса чувственного соотношения с неизбежностью собственной смерти, опыт пограничных ситуаций. Именно такие тяжелые эмоциональные переживания приводят к своего рода внутренней революции — аутентичное существование начинает осознаваться в качестве такой безусловной ценности, что становятся очевидными существенное и несущественное, а также более невозможным уклонение в пустую суетность повседневности. Тогда путь к подлинности находится человеком благодаря соотношению с чем-то, превосходящим его: Богом (С. Кьеркегор), Объемлющим (К. Ясперс), зовом совести, идущим из глубины Бытия (М. Хайдеггер).

Ж.-П. Сартр отказывается от подобных ориентиров, онтологически укореняя человеческое бытие в Ничто. Отталкиваясь от идеи интенциональности сознания, в соответствии с которой всякое сознание есть сознание чего-либо, он приходит к выводу, что само сознание лишено содержания и сущности, это простое существование, поскольку то, что является его содержанием, на самом деле исходит от объекта. У человека нет ни Бога, ни Объемлющего, которые могли бы мыслиться как онтологическое обеспечение его существования, а есть лишь тотальная пустота противостоящего бытию сознания. И поэтому основной характеристикой человека как такового, по Ж.-П. Сартру, является свобода как полная автономия выбора, сопровождаемая ответственностью как признанием себя неоспоримым автором того, что получилось в результате сделанного выбора; быть подлинным — значит выбирать. Но поскольку абсолютных оснований для выбора нет, каждый человек должен заново изобрести добро и зло, моральный закон и ценности, наделить смыслом мир и собственную жизнь. Существование человека, следовательно, предшествует его сущности, если под сущностью, как это предлагает Ж.-П. Сартр, понимать то, что человек сам из себя сделал.

На теорию и практику ЭП и ЭПТ существенное влияние оказала также персоналистическая философская традиция, которая имеет более глубокие корни в христианской культуре, чем философия экзистенции. Основы христианского понимания личности закладывались в тринитарных и христологических дискуссиях Никейского (325 г.) и Халкидонского (451 г.) Вселенских соборов. В представлениях о личности в философии до XX века можно выделить одно из первых определений личности как индивидуальной субстанции разумной природы (Бозций, ок. 400 г.); средневековые описания, подчеркивающие как уникальность, достоинство личности (Р. Сен-Викторский, П. Ломбардийский), так и способность личности быть господином своих действий — «действовать, а не приводиться в действие» (Ф. Аквинский); понятие личности, основанное на идее морального закона, благодаря которому личность обретает независимость от природы, и утверждение о том, что личность должна быть целью, а не средством (И. Кант).

В XX веке вклад в философское осмысление личности, оказавший влияние на ЭП, внесли теистические философы-экзистенци-

алисты Н.А. Бердяев, М. Бубер, Г. Марсель, создатель оригинальной философской антропологии М. Шелер. Всех перечисленных авторов объединяет близкое к христианскому представление о том, что сущностью человека является личность как духовная индивидуальность. Будучи существом биологическим и социальным, человек детерминирован природой и обществом, однако, как существо духовное, как личность, человек способен к самодетерминации — способен подняться над природным и социальным миром, совершать свободный выбор и самостоятельно придавать своей жизни определенную форму и направление. Авторами выделяются такие характеристики личности, как нравственная ответственность, чувства собственной ценности и достоинства, способность к самотрансценденции, и подчеркивается, что человек может стать личностью только благодаря опыту общения с другой личностью.

М. Шелер говорит также о способности личности к «духовному видению» — постижению сущностных, смысловых форм строения мира, а также о способности к восприятию ценностей. В основе этих способностей лежит такое свойство личности, как любовь-агапе. Именно воплощение ценностей лежит в основе действий человека как личности. М. Шелер полагал личность непредметной, не вмещающейся, в силу своей духовной природы, в какие-либо пространственно-временные координаты, а потому не познаваемой объективно.

Большинство авторов отмечает парадоксальность личности, вследствие чего ее невозможно охватить однозначным определением. Основной парадокс состоит в том, что, с одной стороны, личность существует сама по себе, в ней есть некая непередаваемая другим внутренняя глубина и сердцевина, благодаря которой она осознает саму себя, свою уникальность, целостность и ни с кем не делимую ответственность; никакое другое человеческое существо не властно над этой сердцевиной. С другой стороны, личность открыта: как вертикально, по отношению к нематериальной сфере ценностей и смыслов, так и горизонтально — по отношению к миру и к другим людям, с которыми она вступает во взаимоотношающие отношения.

Можно увидеть сходные моменты в философских описаниях экзистенции и личности. Так, экзистенция непредметна и необъ-

ективируема, но и личность, дух, тоже не есть нечто вещественное и субстанциональное. Человек может реализовать или же не реализовать возможность своей экзистенции, и сходным образом человек может стать личностью, но в то же время всегда подвержен опасности впасть либо в эгоцентрический индивидуализм, либо в безличный конформизм.

Мы полагаем, что с точки зрения истории философии позиция приоритета у человека экзистенции над эссенцией, подчеркивающая человеческую способность к самодетерминации, возникла вполне оправданно как противовес философским концепциям, растворяющим индивидуальное в коллективном и универсальном. Однако впоследствии появилась тенденция ассоциировать эту позицию со всей экзистенциальной философией, а также с экзистенциальной психологией и психотерапией. В тень оказалась отодвинута персоналистическая позиция, которую мы можем обозначить следующим образом: *личность как духовная индивидуальность* представляет собой сущность человека и является внутренней антропологической основой экзистенции. Личность первична по отношению к экзистенции, которая, в свою очередь, представляет собой проживание человеком своего личностного начала.

Таким образом, можно выделить две исходные философские позиции по вопросу соотношения у человека эссенции и экзистенции:

- экзистенция первична по отношению к эссенции (сущность есть предикат существования — К. Ясперс, М. Хайдеггер, существование предшествует сущности — Ж.-П. Сартр);
- эссенция первична по отношению к экзистенции, экзистенция есть результат актуализации человеческой сущности — личности как духовной индивидуальности.

Соответственно этим двум позициям мы выделяем в ЭП и ЭПТ два направления: онтологическое и персоналистическое.

Теоретические концепции экзистенциальной психологии

Анализ имеющихся описаний предмета ЭП, предложенных В. В. Знаковым, Д. А. Леонтьевым, Ю. В. Тихонравовым, А. Джорджи, П. Вонг, позволяет сделать вывод о размытости представлений как

о предмете, так и об области применения экзистенциальной психологии. Это, на наш взгляд, связано со спецификой самого понятия «экзистенция»: экзистенция представляет собой не то, что человек «имеет», но то, что он в своей глубинной сердцевине «есть»; человек может осознать себя как экзистенцию только благодаря определенным субъективным переживаниям, однако как свободное бытие экзистенция не может быть зафиксирована и опредмечена. В связи с этим, с нашей точки зрения, следует говорить не о предмете, а о *предметной области экзистенциальной психологии*, которую мы описываем следующим образом: экзистенциальная психология рассматривает человека как возвышающегося над биологическими заданностями и влиянием социума; человека как субъекта собственной жизни, способного принимать свободные и ответственные решения; человека, который во все времена стоит перед одними и теми же «вечными вопросами», или «предельными данностями» бытия.

Выделение в ЭП онтологического и персоналистического направлений позволяет дифференцировать ее предметную область следующим образом:

- специфическая онтологическая тематика связана с описанием *бытия* человека как возвышающегося над природной и социальной детерминацией;
- специфическая персоналистическая тематика связана с рассмотрением того, каким образом происходит *актуализация человеческой личности*, так что человек оказывается способным быть автономным самодетерминируемым субъектом собственной жизни.

К онтологическому направлению экзистенциальной психологии мы относим Dasein-анализ (Л. Бинсвангер, М. Босс и их последователи), современную английскую школу экзистенциального анализа (Э. Спинелли, Э. ван Дорцен), а также североамериканскую ветвь экзистенциальной психологии и психотерапии (Р. Мэй, И. Ялом, С. Мадди, Дж. Бьюдженталь). К персоналистическому — ранний период творчества Р. Мэя, творчество Р. Лэйнга, итальянский экзистенциальный анализ (А. Меркурио), а также «третью венскую школу психотерапии» (В. Франкл, А. Лэнгле).

Dasein-анализ, вслед за М. Хайдеггером, видит существо человека не как «сознание», «личность», «Я» и т.п., но как целостное

бытие-в-мире. Соответственно, речь идет не о том, что такое человек, а о способе существования, который является собственно человеческим — о бытии в мире значений и смыслов. Задача Dasein-анализа — понять связную систему онтических феноменов, которая образует целостную структуру конкретного бытия-в-мире. Во взгляде на то, как происходит конституирование смыслов и, соответственно, самого человеческого бытия, возможны две точки зрения. Первая состоит в том, что Dasein конструирует себя и свой мир посредством некоторой предзаданной смысловой матрицы (экзистенциального априори); вторая полагает, что в процессе бытия-в-мире мир сам раскрывает свою смысловую структуру, по мере того как Dasein эту структуру выявляет, «выводит на свет». Первая точка зрения реализована в версии Dasein-анализа Л. Бинсвангера, вторая — в версии Dasein-анализа М. Босса.

Рассмотрение основных положений концепций Л. Бинсвангера и М. Босса позволяет сделать вывод, что они используют философию М. Хайдеггера как инструмент или как карту для понимания пациентов. В концепции М. Хайдеггера каждый автор берет то, что ему ближе, и то, что находит более полезным для работы с пациентами, при необходимости внося в исходную карту оригинальные дополнения. Представители современной английской ЭПТ, в свою очередь, дополняют и улучшают «карты» Л. Бинсвангера и М. Босса.

Понимание Dasein-анализом бытия-в-мире как нерасчлененного единства, с нашей точки зрения, приводит к парадоксальному следствию: один из компонентов этого единства в конечном итоге словно бы исчезает, растворяясь в другом. В концепции Л. Бинсвангера исчезает мир, поскольку он есть лишь результат самовыражения человека: человек либо пассивно конституирует мир своим экзистенциальным априори, либо, в случае осознания экзистенциального априори, активно конструирует мир в своих миропроектах. У М. Босса, напротив, исчезает человек, поскольку субъект бытия-в-мире вынесен вовне, разделен между человеком и бытием — в результате человек становится лишь пассивным получателем «посланий бытия», а бытие приобретает оттенок некоего мистического субъекта.

Североамериканская экзистенциальная психология в качестве философского базиса использует в первую очередь работы С. Кьеркегора, Ж.-П. Сартра и К. Ясперса, а не М. Хайдеггера.

Согласно Р. Мэю, экзистенция достигается посредством того, что человек осознает себя субъектом собственной жизни и на этой основе обретает способность принимать решения. Быть человеком — значит быть решающим. Благодаря субъектности человек имеет потенциальную способность сделать паузу перед тем, как отреагировать и принять решение о том, какая именно последует реакция. И поэтому собственно человеческое существование, по сути, состоит из свободы и творчества.

В работах И. Ялома представлена попытка систематизации основных концептов экзистенциальной философии. И. Ялом постулирует, что присущие человеку внутренние конфликты происходят не столько из-за борьбы с подавляемыми инстинктивными влечениями и травматическими воспоминаниями прошлого (З. Фрейд) или столкновения потребности в безопасности и стремления к росту, приводящего к конфронтации со «значимыми другими» (неофрейдистская межличностная парадигма — Г.-С. Салливан, К. Хорни, Э. Фромм), сколько из соприкосновения индивида с четырьмя конечными факторами, или глубинными структурами, которые являются неотъемлемыми данностями бытия человека в мире, — смерть, свобода, одиночество и бессмысленность. В концепции И. Ялома в наибольшей степени находит отражение трагический взгляд на человеческое бытие, характерный для творчества ряда философов экзистенции. Можно указать на противоречия, которые содержатся в теоретических построениях И. Ялома: сочетание идеи гуманистической психологии о преформизме и тезиса Ж.-П. Сартра о бессосновности человеческого бытия; понимание осмысленности как побочного результата вовлеченности в деятельность и толкование смысла как фактора, формирующего ценности, определяющего нормы и правила деятельности.

Если Р. Мэй и И. Ялом в своих теоретических построениях уделяли внимание обоим полюсам интенционального акта, то у Дж. Бьюджентала основное место занимает субъективность, внутренний мир переживаний человека. Подлинной природой человека, по Дж. Бьюдженталу, является непрерывный процесс дорефлективного невербального осознания бытия. В этом процессе человек обнаруживает, какие возможности перед ним открыты, чувствует, насколько аутентичным является сделанный выбор,

творчески переосмысливает внутреннюю и внешнюю реальность, ощущает неуничтожимую внутреннюю опору. Это описание, на наш взгляд, сходно с описанием функций совести в Dasein-анализе и персоналистическом направлении. Дж. Бьюдженталю также принадлежит оригинальная концепция уровней содержательно-смыслового и эмоционального присутствия человека в ситуации. Чем глубже уровень присутствия, тем ближе человек к осознанию своего бытия. С нашей точки зрения, концепция Дж. Бьюдженталю имеет много общего с персоналистической тематикой, а предлагаемая им методология углубления уровня присутствия как основного пути к обнаружению субъективного центра во внутреннем осознании имеет параллели с процессом актуализации личности.

Теоретические взгляды представителей онтологического направления с трудом поддаются систематизации. Опасность последовательной теории большинством авторов видится в том, что она может привести к стремлению подгонять поведение и переживания человека под задаваемые теорией категории — и тем самым будет элиминирована свобода и уникальность конкретной экзистенции. Однако, с нашей точки зрения, опасность бессистемности — в сосредоточении внимания на случайном, атрибутивном, в трудностях согласования взглядов разных специалистов на одни и те же феномены. Мы можем объяснить отсутствие структурированности и целостности теоретических концепций авторов онтологического направления концентрацией на существовании, изменяющемся при изменении условий ситуации, в которой находится человек, и отсутствием ориентации на сущность, которая при любых переменах во внешней ситуации остается неизменной.

Основное внимание в теоретических концепциях персоналистического направления экзистенциальной психологии уделяется тому, как происходит актуализация личности и обретение способности проживать экзистенцию. Субъект-объектное разделение здесь полагается изначальной данностью. При актуализации личностного начала может происходить временное снятие этого разделения в процессе феноменологического постижения смыслового устройства мира, а также в процессе общения с другим человеком как с личностью (общение как Встреча, по М. Буберу,

или как экзистенциальная коммуникация, по К. Ясперсу). Если Dasein-анализ или экзистенциальный анализ в онтологическом направлении — это анализ структуры бытия-в-мире, то в персоналистическом направлении под экзистенциальным анализом понимается анализ условий, которые должны быть выполнены для того, чтобы прийти к экзистенции.

Наибольший вклад в развитие персоналистического направления в ЭП внесла «третья венская школа психотерапии». Начало положил В. Франкл, в модели человека которого вертикаль духовного, личностного измерения — «свободного в человеке», собственно человеческого в человеке — противопоставлена плоскости психофизического, детерминированной телесной конституцией, семейным воспитанием и социальным научением. Для актуализации личности и достижения экзистенции, по В. Франклу, в первую очередь, должны быть реализованы две духовные способности: самодистанцирование — «свобода от» связанности с психофизическим и самотрансценденция — «свобода для» того, чтобы выйти за собственные пределы и посвятить себя внешнему миру с его предложениями и задачами. Третий элемент, необходимый для экзистенции, — нахождение и воплощение смысла как наилучшего из возможного, как того, что человек воспринимает как обращенный к нему «призыв часа».

Самодистанцирование и самотрансценденция представляют собой аспекты экзистенции как отношения: отношение к самому себе и к иному соответственно. Однако у В. Франкла эти аспекты оказываются реализуемыми не одновременно, как это предполагается классическим философским описанием экзистенции, а последовательно — сначала самодистанцирование и только потом самотрансценденция, при этом дистанцирование от тела и психики полагается обязательным условием актуализации личности.

Английский экзистенциальный психолог Р. Лэйнг в своей концепции, напротив, подчеркивает, что подобное дистанцирование может приводить к утрате человеком способности проявлять личностное начало во внешнем мире. Личность, по Р. Лэйнгу, оказывается не воплощенной в теле, если у человека отсутствует достаточная уверенность в своей способности быть субъектом собственной жизни; у такого человека личность не проявляется непосредственно в эмоциях и поведении, тем самым утрачива-

ются обогащающие и творческие отношения человека с миром, с «иным».

Развивая концепцию В. Франкла, А. Лэнгле показывает, что для того, чтобы самотрансценденция перестала носить оттенок самоотрицания, взгляд на внешний мир следует дополнить постоянной обращенностью к миру внутреннему: к эмоциональности, к вопросам аутентичности и самостановления. Для того чтобы выйти за пределы себя в самотрансценденции, нужно себя ощущать — чувствовать и знать свои мотивы, потребности, эмоциональный настрой, имевшийся ранее опыт и наличные жизненные установки. К двум духовным способностям, о которых говорил В. Франкл, — самодистанцированию и самотрансценденции — А. Лэнгле добавляет третью: способность к самопринятию, подчеркивая, что личность характеризуется постоянным диалогическим соотношением как с внешней, так и с внутренней реальностью.

А. Лэнгле разработал две модели актуализации личности: процессуальную диалогическую, последовательно представленную в психотерапевтическом методе «персональный экзистенциальный анализ», и содержательную структурную — концепцию четырех фундаментальных экзистенциальных мотиваций. Если В. Франкл полагал, что личность движима стремлением к смыслу, то, согласно А. Лэнгле, мотивации к смыслу предшествуют три другие духовные мотивации. Во-первых, мотивация к тому, чтобы выдержать и принять фактические условия существования — как ограничения, накладываемые реальностью, так и предоставляемые ею возможности. Во-вторых, мотивация к переживанию ценностей как духовных ориентиров бытия. В-третьих, мотивация к автономности и аутентичности — к тому, чтобы иметь право быть самим собой во всей своей уникальности и непохожести на других. И уже в-четвертых, личности необходим смысл. Реализация этих мотиваций позволяет человеку полностью актуализировать свое личностное начало.

Базовые положения концепции итальянского экзистенциального психолога А. Меркурио близки к взглядам В. Франкла и А. Лэнгле. А. Меркурио выделяет в человеке следующие основные инстанции: «Я» Личностное, «Я» Психическое, «Я» Телесное и Самость. Самость и «Я» Личностное образуют духовное измерение человека, превосходящее психическое и телесное. При этом «Я»

Личностное — это инстанция, отвечающая за решения, центральный субъект, которому принадлежат телесное, психическое и Самость. В Самости содержится проект идентичности человека как Личности. «Я» Личностное должно уметь гармонизировать пути Самости и «Я» Психического, влекущие его в противоположные стороны, чтобы они шли в одном направлении — в направлении становления Личностью.

Теоретические концепции авторов персоналистического направления включают в себя представления об онтогенетическом развитии способности человека проживать личностное начало. В онтологическом направлении, напротив, взгляды на развитие отсутствуют. С нашей точки зрения, это связано с тем, что в онтологическом направлении нет представлений о какой-либо внутренней инстанции в человеке, развитие которой приводило бы к осуществлению экзистенции. В представлениях о развитии Р. Мэя, А. Меркурио, А. Лэнгле можно выделить два важных момента:

- развитие не ограничивается детским и юношеским возрастом; более того, наполняется смыслом само понятие «развитие в зрелом возрасте», под которым понимается развитие способности проживать личностное начало, духовное измерение;
- подчеркивается, что, хотя процесс становления личности «запускается» в интерперсональном общении, решающая роль в актуализации личности принадлежит внутренней деятельности самого человека.

Важное различие между теоретическими концепциями онтологического и персоналистического направлений, идущее от разного понимания соотношения эссенции и экзистенции, связано с представлением о происхождении ценностей как оснований для свободного выбора. В персоналистическом направлении ценности полагаются априорными качественными духовными феноменами, предлагающими человеку нормы долженствования и оценок; соответственно этому признается существование универсального нравственного закона. Онтологическое направление отрицает наличие абсолютных ценностных универсалий — экзистенция первична, и поэтому ценности создаются непосредственно в бытии; эта позиция ведет к психологии конструктивизма, что наиболее ярко проявилось в представлениях И. Ялома, согласно которым человек волен приписать любую ценность чему бы то ни было.

Подводя общий итог рассмотрению теоретических концепций ЭП, можно отметить, что психологические концепции онтологического направления связаны, главным образом, с описанием структуры экзистенции, а психологические концепции персоналистического направления — с описанием того, как человек приходит к экзистенции. Другими словами, онтологическое направление рассматривает экзистенцию как нечто сложившееся, а персоналистическое — условия ее становления. По нашему мнению, психологические концепции онтологического и персоналистического направлений, с разных точек зрения рассматривая общую предметную область, дополняют друг друга. При таком дополнении, позволяющем рассматривать человека в единстве существования и сущности, бытия и становления, экзистенциальная психология становится целостной.

Методология практики экзистенциальной психотерапии

Цель ЭПТ в самом общем виде можно сформулировать как содействие в достижении аутентичности, или подлинности, — в достижении соответствия бытия человека некоторым характеристикам, которые тот или иной автор полагает присущими экзистенции. Такими характеристиками могут считаться реализация способности принимать свободные решения и нести за них ответственность, открытость миру, реализация воли к смыслу, жизнь с чувством внутреннего согласия.

Базисом методологии экзистенциальной терапии являются *феноменология и диалог*.

Феноменологическое понимание представляет собой исходную и постоянную задачу терапевта: как можно более полно понять, как пациент видит и истолковывает мир — как он воспринимает себя, других людей, как задает направление своей жизни и какой смысл она для него имеет, даже если этот смысл им не осознается. При этом терапевт должен «заключить в скобки» или на время забыть свои собственные ценности, установки, перцептивные паттерны, чтобы как можно свободнее и глубже войти в мир другого.

Диалог является конститутивной основой экзистенции как отношения, поэтому в ЭПТ диалог служит для инициации перехо-

да пациента на уровень экзистенциальной коммуникации. Если в процессе феноменологического понимания между терапевтом и пациентом происходит устранение субъект-объектного разделения в духовном аспекте, то затем экзистенциальный терапевт занимает позицию по отношению к пациенту: из единства «Мы», образующегося в эмпатическом процессе феноменологического понимания, возникает конкретное «Ты» терапевта. Терапевт предъявляет свое собственное видение ситуации пациента и побуждает его к открытости для восприятия ценностей и к активному занятию позиции по отношению к тем или иным жизненным реальностям. Терапевтический диалог в экзистенциальной психотерапии, следовательно, имеет задачу научить пациента вступать в отношения и взаимодействие с иным — и в этом взаимодействии созидать самого себя.

Можно выделить общие содержательные и процессуальные компоненты, в той или иной степени присущие каждому конкретному авторскому подходу в экзистенциальной психотерапии.

Содержательная психотерапевтическая работа состоит в феноменологическом понимании и последующей коррекции системы смысловых отношений пациента к реальности. Феноменологическое понимание раскрывает представленность в бытии пациента некоторой инвариантной структуры, которая описывает разные стороны экзистенции. В качестве такой структуры могут выступать экзистенциалы (М. Босс, Ж. Кондрау), измерения бытия-в-мире (Л. Бинсвангер, Р. Мэй, Э. ван Дорцен), «универсальные онтологические данности» (И. Ялом, Р. Кочюнас), фундаментальные экзистенциальные мотивации (А. Лэнгле). После того как пациент с помощью терапевта смог ясно увидеть картину своей жизни и отношений, он может выбрать то, что ему хотелось бы изменить.

Процессуальная психотерапевтическая работа включает:

- побуждение пациента к тому, чтобы он становился субъектом собственной жизни — делал выбор, принимал решения и воплощал их в конкретных действиях;
- развитие терапевтических отношений, в безопасной и доверительной атмосфере которых открытость и аутентичность терапевта способствуют тому, чтобы пациент общался на уровне экзистенциальной коммуникации.

Аспект процессуальной психотерапевтической работы, связанный с актуализацией личностного начала пациента, характерен только для персоналистического направления.

Анализ работ представителей онтологического направления ЭПТ позволяет сделать следующие выводы:

1. Большинство ведущих представителей онтологического направления (Р. Мэй, И. Ялом, Ж. Кондрау, Э. ван Дорцен) не рассматривают экзистенциальную психотерапию как самостоятельное направление психотерапии, но видят в ней лишь дополнение к другим видам терапии.

2. Методы и техники, применяемые терапевтами онтологического направления, на наш взгляд, не являются специфичными именно для экзистенциальной психотерапии. Феноменологическое понимание, развитие терапевтических отношений, повышение осознания, углубление «здесь-и-сейчас» присутствия пациента, стимулирование пациента к принятию на себя ответственности за свою жизнь характерны для многих направлений психотерапии. Особенность применения этих методов в экзистенциальной психотерапии состоит в теоретическом базисе, в соответствии с которым происходит содержательная терапевтическая работа.

3. Представители онтологического направления не предлагают специальных способов терапии для определенных групп пациентов.

С другой стороны, на базе теоретических моделей персоналистического направления разработаны, во-первых, оригинальные методы психотерапии, во-вторых, основания для психодиагностики и дифференцированного подхода к терапии пациентов с разными типами нарушений. Почему оказался возможным такой качественный скачок в теории и практике психотерапии? По нашему мнению, это можно объяснить двумя причинами:

1. Теоретические концепции онтологического направления практически не принимают во внимание телесную и психическую реальность человека, фактически рассматривая человека только как отделенное от тела и психики автономное самодетерминируемое бытие в мире значений и смыслов. И поэтому имплицитно работа с психическим измерением отдается другим психотерапевтическим направлениям. Отсюда следует положение о том, что экзистенциальная терапия — лишь дополнение к другим видам психотерапии.

В персоналистическом направлении, напротив, основной фокус внимания направлен именно на то, как, в соотношении с телом и психикой, происходит становление способности человека войти в мир значений и смыслов как автономное самодетерминируемое существо. Благодаря разделению нематериального в человеке на психическое и духовное и противопоставлению духовной личности психофизическому и были разработаны оригинальные методы «третьей венской школы психотерапии». Большая степень заблокированности личностного начала требует более глубоких методов терапии, в связи с чем выделяются методы:

- ориентированные на ресурсы (парадоксальная интенция, дерефлексия, изменение установки);
- ориентированные на проблему (метод укрепления воли, метод нахождения экзистенциального смысла, метод нахождения персональной позиции);
- ориентированный на развитие метода «персональный экзистенциальный анализ».

2. Теоретические концепции персоналистического направления фокусируются на генезисе способности человека проживать экзистенцию, и поэтому в них содержатся представления о поэтапном пути достижения экзистенции. В отличие от этого, согласно взглядам онтологического направления, возможна только дихотомия подлинность — неподлинность: человек достигает экзистенции лишь решительным отказом от состояния неподлинности.

Как следствие, психические нарушения в онтологическом направлении рассматриваются с точки зрения отклонения от экзистенции, тогда как в персоналистическом направлении — с точки зрения пути достижения экзистенции. Выделенные А. Лэнгле четыре экзистенциальные мотивации представляют собой этапы пути достижения личностью экзистенции. В случае нереализованности какой-либо конкретной мотивации развиваются определенные психические расстройства, которые требуют согласованного с содержаниями мотивации подхода к терапии.

Соотнесение проблематики пациента с содержанием фундаментальных экзистенциальных мотиваций позволяет провести нозологическую диагностику, а оценка выраженности заблокированности личностного начала дает возможность увидеть степень тяжести нарушений. В совокупности это обеспечивает выбор

стратегии и тактики терапии, наилучшим образом подходящей конкретному пациенту.

Можно выделить следующие *стадии развития методического обеспечения практики экзистенциальной психотерапии* в целом (каждая следующая стадия включает в себя предыдущие):

1. Экзистенциальная терапия как философский праксис. Основной метод — анализ проблем пациента с точки зрения экзистенциальной философии и побуждение пациента к непосредственному применению этих знаний в собственной жизни. К этой стадии относятся логотерапия В. Франкла и вариант Dasein-анализа Л. Бинсвангера.

2. Экзистенциальная терапия как развитие способности к диалогу с внешним миром. Основной метод — развитие и углубление терапевтических отношений. К этой стадии относятся вариант Dasein-анализа М. Босса, экзистенциальная терапия Р. Мэя, И. Ялома, Э. Спинелли, Э. ван Дорцен.

3. Экзистенциальная терапия как развитие способности к внутреннему диалогу, углубление отношения пациента к самому себе. К этой стадии относятся экзистенциальный анализ А. Лэнгле и, с некоторыми ограничениями, экзистенциально-гуманистическая терапия Дж. Бьюдженталя.

Ключевым моментом в развитии методологии стал поворот к внутреннему диалогу — уже у Дж. Бьюдженталя мы не находим традиционного для онтологического направления утверждения, что экзистенциальная терапия представляет собой только дополнение к другим направлениям психотерапии. А. Лэнгле разработал детальный метод развития способности пациента к внутреннему диалогу («персональный экзистенциальный анализ»), и тем самым завершилось становление экзистенциальной терапии как самостоятельного психотерапевтического направления.

Таким образом, персоналистическое направление внесло решающий вклад в становление экзистенциальной терапии. В результате экзистенциальная психотерапия стала не просто «установкой по отношению к терапии» или «дополнением к другим психотерапевтическим направлениям», но самостоятельной целостной психотерапевтической системой, посредством которой можно оказывать эффективную помощь пациентам с самым широким кругом нарушений.

ГЛОССАРИЙ

Активизм — тип копинговой реакции в экзистенциальном анализе. Активные, но не приводящие к решению проблемы действия, часто ритуального характера.

Аффект — контактное чувство, детерминированная психологическая реакция, вызванная раздражителем. Ведет к стимулированию жизненных сил в субъекте. Продолжается до тех пор, пока действует раздражитель, таким образом, является психодинамической реакцией, которая еще персонально не интегрирована. В большинстве случаев под аффектом понимается особо интенсивное переживание. Менее интенсивное переживание определяется как возбуждение.

Влечение — контактное чувство, является формой проявления витальности, жизненной силы, сконцентрированной вокруг выживания. Во влечении всегда отражается телесная потребность, которая выполняет функцию сохранения витальности. Влечения касаются только состояний тела и их психического восприятия. Характеризуется напряжением, которое переживается как нужда, как нечто неотложное (в норме — голод, жажда, сексуальность, потребность в движении; в патологии — клептомания, садизм, жажда разрушения и т.п.).

Впечатление — дистантное чувство, отражающее эмоциональное воздействие объекта. Овладевает человеком неожиданно, иногда находится в свободном отношении к ситуации (из нее напрямую не вытекает) и передает общее ощущение.

Дистантные, или интенциональные, чувства — разновидность чувств в широком смысле слова (переживания качества восприятия) — интуитивное чутье, ощущение, касающееся восприятия не себя самого, а объекта в аспекте его внутренней ценности (например, чувство правильного, ощущение атмосферы в группе). Чутье дает ориентировку.

Кривцова Светлана Васильевна — окончила факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, сертификат психотерапевта GLE-International, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, руководитель центра практической психологии образования Академии социального управления, руководитель центра развития психологической службы образования Федерального института развития образования РАО, частнопрактикующий психотерапевт, член совета директоров ИЭАПП, директор ИЭАПП, ведущий образовательной программы GLE-International. E-mail: svkrivtsova@mail.ru

Ларина Ирина Александровна — выпускница факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, психолог, консультант по профессиональному самоопределению и личностным проблемам. Доцент факультета психологии Московского института экономики, политики и права (МИЭПП). Образование по программе GLE-International. Член совета директоров ИЭАПП. Ведущий образовательного проекта GLE-International.

Лэнгле Альфريد — учился медицине и психологии в Инсбруке, Риме, Тулузе и Вене. Доктор медицины, доктор философии. Практикует как терапевт и психотерапевт. Клинический психолог, супервизор, тренер (GLE-International). Профессор университетов Вены и Инсбрука. Автор многочисленных публикаций. Вице-президент Международной федерации психотерапии, президент Международного общества логотерапии и экзистенциального анализа (GLE-International). E-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org

Лэнгле Сильвия — обучалась теоретической физике в Инсбруке, Мюнхене и Вене. Частнопрактикующий психотерапевт, супервизор, тренер, ведущий образовательных проектов GLE-International. Главный редактор журнала «Existenzanalyse». E-mail: silvia.laengle@existenzanalyse.org

Майнина Ирина Николаевна — окончила факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, защитила диплом на тему «Адаптация опросника «Шкала экзистенции» (Existenzskala; ESK) к русскоязычной выборке» в 2007 году под руководством С.В. Кривцовой, в данный момент является аспиранткой Психологического института РАН.

Мардоян Светлана Ашотовна — окончила Ереванский медицинский институт, Российскую медицинскую академию последипломного образования, клиническую ординатуру на кафедре психотерапии. Сертификат экзистенциального психотерапевта GLE-International. Частнопрактикующий психотерапевт, тренер, преподаватель Института современных психологических технологий «Парацельс», член ОППЛ, член совета директоров ИЭАПП, ведущий образовательной программы GLE-International. E-mail: svemarash@mail.ru

Петрова Галина Александровна — окончила факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Экзистенциальный аналитик (сертификат психотерапевта GLE-International), научный сотрудник лаборатории клинической психологии и психотерапии МНИИ психиатрии Росздрава, доцент факультета психологического консультирования МГППУ. Ведущий образовательных групп по программе GLE-International. E-mail: galinap@cea.ru

Шумский Владимир Борисович — окончил факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, кандидат психологических наук, тема кандидатской диссертации: «Онтологическое и персоналистическое направления в экзистенциальной психологии: сравнительный анализ», образование по программе GLE-International. Ведущий специалист Института практической психологии ГУ-ВШЭ, ведущий образовательных программ GLE-International. E-mail: v.shymask@mtu-net.ru

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ. №1. Бюллетень, 2009.

ISSN 2073-0489

Ответственный редактор *Д. А. Баранникова*
Корректор *Ю. С. Денисова, Н. Ю. Николаева*
Литературный редактор *О. В. Сафуанова,*
Дизайн, вёрстка *Ю. В. Зеленицов.*

Отпечатано в типографии ООО «Машмир»,
г. Москва, 2-я Фрунзенская улица, д. 8.
Печать офсетная.
Тираж 500 экз.