

А. Лэнгле  
Е.М. Уколова  
В.Б. Шумский

# Современный экзистенциальный анализ

история, теория, практика,  
исследования

Современный экзистенциальный анализ



ISBN 978-5-98704-798-9



9 785987 047989



**А. Лэнгле  
Е.М. Уколова  
В.Б. Шумский**

**СОВРЕМЕННЫЙ  
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ  
АНАЛИЗ**



Москва • 2014 • Логос

УДК 159,9

ББК 88,37

Л92

Авторы: *А. Лэнгле* (1.1, 1.4, 2.1–2.6, 3.1–3.3),  
*Е.М. Уколова* (Введение, 1.2–1.3, 4.1–4.2, 4.4),  
*В.Б. Шумский* (Введение, 1.2–1.3, 2.7–2.8, 4.1, 4.3–4.4)

#### Рецензенты

*Б.С. Братусь*, доктор психологических наук, профессор, заведующий  
кафедрой общей психологии Московского государственного  
университета имени М.В. Ломоносова,  
член-корреспондент Российской академии образования

*Ф.Е. Василюк*, доктор психологических наук, профессор, заведующий  
кафедрой индивидуальной и групповой психотерапии Московского  
городского психолого-педагогического университета

#### **Лэнгле А.**

Л92 Современный экзистенциальный анализ: история, теория,  
практика, исследования / А. Лэнгле, Е.М. Уколова, В.Б. Шумский.  
– М.: Логос, 2014. – 556 с.

ISBN 978-5-98704-798-9

Представлен целостный взгляд на развитие идей, теорию и практику современного экзистенциального анализа. Раскрыт вклад экзистенциального анализа в психологию, показан его методологический потенциал как основание для построения интегральной психологии личности, психологического консультирования и психотерапии, релевантных современному научному и социокультурному контексту.

Для студентов и аспирантов, изучающих психологию и психологическое консультирование, практикующих психологов и психотерапевтов, широкого круга специалистов и исследователей в области философских, социальных и гуманитарных наук.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-986704-798-9

© А. Лэнгле, Е.М. Уколова,  
В.Б. Шумский, 2014

© Логос, 2014

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Предисловие .....</b>                                                                                                                    | <b>5</b>   |
| <b>Введение .....</b>                                                                                                                       | <b>8</b>   |
| <b>1. Виктор Франкл — основатель третьей венской школы психотерапии .....</b>                                                               | <b>17</b>  |
| 1.1. Виктор Франкл — поверенный человечности .....                                                                                          | 17         |
| 1.2. Творческое наследие Виктора Франкла на фоне культуры.....                                                                              | 29         |
| 1.3. Категория личности в концепции В. Франкла:<br>от философской антропологии М. Шелера к психологии<br>поиска смысла .....                | 57         |
| 1.4. Значение самопознания в экзистенциальном анализе<br>и логотерапии: сравнение подходов .....                                            | 86         |
| <b>2. Теория и практика современного экзистенциального анализа .....</b>                                                                    | <b>104</b> |
| 2.1. Искусство актуализации личности: фундаментальные<br>экзистенциальные мотивации как основа мотивационного<br>процесса .....             | 104        |
| 2.2. Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций:<br>прикосновение к ценности .....                                              | 126        |
| 2.3. Грандиозное одиночество: нарциссизм как антропологиче-<br>ский и экзистенциальный феномен .....                                        | 160        |
| 2.4. Феноменология в практике экзистенциального анализа .....                                                                               | 187        |
| 2.5. Концепция смысла В. Франкла — вклад в психотерапию .....                                                                               | 222        |
| 2.6. Экзистенциально-аналитическое понимание воли.....                                                                                      | 284        |
| 2.7. Современный экзистенциальный анализ и другие<br>направления экзистенциальной психологии и психотерапии ..                              | 333        |
| 2.8. Экзистенциальный анализ и клиентоцентрированная<br>психотерапия К. Роджерса: сравнение теоретико-методо-<br>логических оснований ..... | 360        |
| <b>3. Метод персонального экзистенциального анализа .....</b>                                                                               | <b>385</b> |
| 3.1. Персональный экзистенциальный анализ .....                                                                                             | 385        |
| 3.2. Терапевтический случай нахождения собственной позиции:<br>работа с актуальными переживаниями методом ПЭА.....                          | 410        |

---

|                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.3. Проработка травматического опыта: работа с биографическими содержаниями методом ПЭА.....             | 428        |
| <b>4. Теоретико-эмпирические исследования в методологической парадигме экзистенциального анализа.....</b> | <b>445</b> |
| 4.1. Совесть как внутреннее основание самодетерминации человека .....                                     | 445        |
| 4.2. Вслушиваясь в звучание внутреннего голоса: нахождение аутентичного решения в ситуации выбора.....    | 464        |
| 4.3. Экзистенциально-феноменологический анализ зависимости в близких межличностных отношениях .....       | 495        |
| 4.4. Тест экзистенциальных мотиваций в межличностных отношениях.....                                      | 520        |
| <b>Заключение .....</b>                                                                                   | <b>538</b> |
| <b>Литература .....</b>                                                                                   | <b>540</b> |
| <b>Об авторах.....</b>                                                                                    | <b>555</b> |

## ПРЕДИСЛОВИЕ

«Человек есть нечто существенно большее, чем он может знать о себе», – пишет Карл Ясперс (*Jaspers*, 1971, s. 50) в своем «Введении в философию». Тем самым он подчеркивает то, что часто забывается в эмпирических науках: в связи с человеком мы имеем дело со сложностью и многообразием, которые не могут быть полностью охвачены и представлены какой-либо теорией. *Бытие–Человеком* в своей полноте, глубине и целостности остается тем, что нельзя «перенести» в теорию, как невозможно и «создать» человека посредством креативного теоретического моделирования. В еще большей степени это относится к сущности Бытия–Человеком: «Сущность Бытия–здесь – в его экзистенции», – говорит Мартин Хайдеггер (*Heidegger*, 1979, s. 42). Виктор Франкл утверждает: «Действительность человека – это возможности, а его бытие – это бытие в модусе “я могу”» (*Frankl*, 1982, s. 92). Таким образом, с экзистенциальной точки зрения мы понимаем действительность человека не как должностное, не как принуждение; действительность человека не является полностью предопределенной, в глубинной своей основе она свободна.

В рамках такого экзистенциально-философского понимания человека мы с самого начала осознаем, что любая попытка построить антропологию является не более чем одной из возможностей – «восприятием реальности с определенной перспективы» (Э. Гуссерль), – которая связана со значительным и неизбежным упрощением и потерей информации. И тем не менее, этот методический недостаток, присущий всем антропологическим теориям, не освобождает нас от обязанности попытаться сделать именно это – построить антропологию. В то же время понимание принципиальной ограниченности такой попытки требует, чтобы мы не теряли из вида неприкосновенное достоинство человека, его величие и чтобы мы осознавали ограниченность нашего знания и

тем самым сохраняли благоговение перед конкретным человеком и его жизнью.

Исходя из уважительного отношения к человеку и осознания принципиальной незавершенности любой теории в данной книге предпринимается попытка представить экзистенциальный анализ в его многомерности: его теорию и антропологию, его практику и методику. Экзистенциальный анализ стремится приблизиться к сущности человека и бытию человека как *личности* через его способности быть открытым и затронутым, занимать позицию, принимать решения и брать на себя ответственность. В такой перспективе человеку открывается смысл его существования в тех условиях и обстоятельствах, в которых он находится и которые ему даны.

Целью экзистенциального анализа как направления консультирования и психотерапии является помощь человеку в нахождении внутреннего согласия по отношению к собственным действиям (Лэнгле, 2001), поэтому антропология изначально динамична и опирается на структуру, описывающую условия, необходимые для достижения этой главной цели человеческой жизни – осуществления экзистенции. Тем самым в антропологии современного экзистенциального анализа происходит поворот от статического образа человека к динамическому, отражающему обнаружение и исполнение человеком жизненных содержаний, значимых для экзистенции.

На пути приближения к многогранности и сложности человека важным шагом стал отказ от классической модели единственной, все определяющей мотивации (как это было у З. Фрейда, А. Адлера, В. Франкла и других авторов), а также опора на феноменологический метод, вместо того чтобы предпосылать действительности теоретические постулаты. Благодаря этому оказалось возможным выявить четыре мотивационные устремления, которые соединяются в человеке и создают в своей неразрывной связанности многослойный антропологический образ. Кроме того, бытие человека пронизано различными динамическими силами соматической, психической и духовной природы, к которым добавляет-

ся специфическая личностная динамика, возникающая в процессе переработки и интеграции человеком его переживаний.

В качестве основного подхода к пониманию человека в современном экзистенциальном анализе используется феноменология (преимущественно герменевтическая), поскольку она лучше всего позволяет приблизиться к личности человека – к той силе в нем, которая составляет его сущность. Мы видим основную задачу экзистенциального анализа в том, чтобы актуализировать духовное, личностное начало. Нужно помочь человеку в большей степени быть личностью: жить в соотношении со всеми экзистенциальными измерениями, в диалоге с другими и с самим собой и таким образом привести собственное Бытие-Человеком к исполнению.

*Альфريد Лэнгле*  
Москва, ноябрь 2014 г.

P.S. Выражаю огромную признательность переводчикам за их вклад в подготовку книги. В первую очередь благодарю О.М. Ларченко, которая выполнила основную часть переводов, а также Д.А. Баранникову, В.К. Загвоздкина, О.А. Осипову, Н.В. Таланову, А.М. Шапкину.



## **ОБ АВТОРАХ**

### **Лэнгле Альфрид**

Изучал психологию и медицину в университетах Инсбрука, Рима, Тулузы и Вены. Доктор психологии (Ph.D), доктор медицины (M.D). В течение многих лет являлся сотрудником, близким другом и учеником Виктора Франкла. Основатель и председатель международного общества экзистенциального анализа и логотерапии (Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, Вена). Профессор кафедры психологии личности департамента психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики».

### **Уколова Елена Михайловна**

Закончила факультет психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова. Получила образование по экзистенциально-аналитической психотерапии в международном обществе экзистенциального анализа и логотерапии. Старший преподаватель кафедры психологии личности департамента психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики».

### **Шумский Владимир Борисович**

Закончил факультет психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова. Кандидат психологических наук. Получил образование по экзистенциально-аналитической психотерапии в международном обществе экзистенциального анализа и логотерапии. Доцент кафедры психологии личности департамента психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики».

*Научное издание*

**Лэнгле Альфрид  
Уколова Елена Михайловна  
Шумский Владимир Борисович**

**Современный экзистенциальный анализ:  
история, теория, практика, исследования**

*Монография*

При оформлении обложки использована фотография О.М. Ларченко винтовой лестницы с кованой решеткой из верхнего яруса библиотеки в церкви святых Петра и Павла в аббатстве Мельк (Stift Melk, Австрия).

Выпускающий редактор *Ю.П. Голобокова*  
Корректор *А.А. Нотик*  
Компьютерная верстка *Т.В. Клейменовой*  
Оформление *А.М. Моисеева*  
Подписано в печать 26.12.2014. Формат 60×90/16.  
Печать офсетная. Бумага офсетная. 34,75 печ. л.  
Тираж 1000 экз.

По вопросам приобретения и издания литературы обращайтесь:  
111024, Москва, ул. Авиамоторная, д. 55, корп. 31  
Тел.: (495) 981-51-12, 955-78-30  
Электронная почта: [universitas@mail.ru](mailto:universitas@mail.ru)  
Дополнительная информация на сайте: [www.logosbook.ru](http://www.logosbook.ru)