

# *Вестник*

## *Московского государственного областного университета*

СЕРИЯ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»

№ 3

Москва  
Издательство МГОУ  
2007

**Вестник  
Московского государственного  
областного университета**

Научный журнал основан в 1998 году

**Редакционно-издательский совет:**

Пасечник В.В.–председатель, доктор педагогических наук, профессор  
Дембицкий С.Г.–зам. председателя, первый проректор, проректор по учебной работе,  
доктор экономических наук, профессор  
Коничев А.С.–доктор химических наук, профессор  
Лекант П.А.–доктор филологических наук, профессор  
Макеев С.В.–директор издательства, кандидат философских наук, доцент  
Пусько В.С.–доктор философских наук, профессор  
Яламов Ю.И.–проректор по научной работе и международному сотрудничеству,  
доктор физико-математических наук, профессор

**Редакционная коллегия серии «Психологические науки»:**

Барабанщиков В.А. – член-корр. РАО, д. психол. н., проф.  
Кондратьев М.Ю. – член-корр. РАО, д. психол. н., проф.  
Булгаков А.В. – д. психол. н., доц. (ответственный редактор)  
Орлова Е.А. – д. психол. н., проф.  
Шнейдер Л.Б. – д. психол. н., проф.  
Шульга Т.И. – д. психол. н., проф.  
Ясвин В.А. – д. психол. н., проф.  
Фирсов М.В. – д. истор. н., проф.  
Кузьмина Е.И. – д. психол. н., доц.  
Мартынова Е.В. – к. психол. н., доц.  
Резванцева М.О. – к. психол. н., доц.  
Вайдорф-Сысоева М.Е. – к. п. н., доц.  
Иванова М.Е. – к. п. н., доц.

Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – № 3. – 2007. – М.: Изд-во МГОУ. – 400 с.

В выпуске опубликованы научные работы, посвященные проблемам общей, педагогической, социальной психологии, психологии профессиональной деятельности, психологического консультирования. Представлены материалы как современного теоретического плана, так и результаты экспериментальных исследований, выполненные в реальных условиях жизнедеятельности различных сфер: образования и науки, экономики и бизнеса, государственных и силовых структур. Многие материалы носят междисциплинарный характер.

Вестник МГОУ (все его серии) является рецензируемым и подписным изданием, предназначенным для публикации научных статей докторантов, а также аспирантов и соискателей (См.: Бюллетень ВАК № 4 за 2005 г., С. 5).

В Вестнике могут публиковаться статьи не только работников МГОУ, но и других научных и образовательных учреждений.

ISBN 978-5-7017-1104-2

© МГОУ, 2007  
© Издательство МГОУ, 2007

**Наумов А.Ю.**

Социально-психологические факторы эффективности обучения военнослужащих в учебных воинских частях.....297

**Мысин О.И.**

Влияние личностных особенностей фитнес-тренера на эффективность профессиональной деятельности.....305

**Кочнева Л.В.**

Развитие самосознания студентов как условие оптимизации профессиональной подготовки в вузе.....311

**Славгородская Е.Л.**

Особенности профессиональных намерений и психологических проблем студентов физико-математического факультета.....324

**Панферова Е.В.**

Профессиональная направленность и профессиональные установки будущих психологов: обзор современных подходов.....327

**Сорокина О.В.**

Креативность как профессионально значимое качество.....332

**Грязнова Т.В.**

Личностные особенности студентов как фактор их готовности к профессиональной деятельности руководителя железнодорожного транспорта.....339

**РАЗДЕЛ VI.  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

**Москаленко В.Д.**

Особенности формирования эмоциональной сферы детей из дисфункциональных семей.....345

**Падуриной Е.А.**

Позитивные родительские чувства как фактор коррекции самооценки дошкольника.....352

**Шумский В.Б.**

Экзистенциальная психология и психотерапия: онтологическое и персоналистическое направления.....359

**Николаева Н.Н.**

Методы социально-психологической поддержки тяжелых соматических больных.....369

**Скворцова Е.В.**

Психолого-педагогические особенности помощи сотрудникам милиции по преодолению профессионально-личностной деформации.....374

**Вершинина О.А.**

Психологическая коррекция невротических расстройств у военнослужащих специальных служб России.....383

Шумский В.Б.

## ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ: ОНТОЛОГИЧЕСКОЕ И ПЕРСОНАЛИСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЯ

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.

SHUMSKY V.B.

### *EXISTENTIAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY: ONTOLOGICAL AND PERSONALISTICAL ORIENTATIONS*

*It is shown, that in existential psychology two orientations are possible to distinguish – ontological and personalistical – according to different attitude to the relationship of essence and existence. The difference between orientations at a level of the philosophical background, psychological concepts, psychotherapeutical practice is considered, and the contribution of personalistical orientation into development of methodology of existential psychotherapy is emphasized.*

В начале XXI столетия экзистенциальная психология (ЭП) и экзистенциальная психотерапия (ЭПТ) получают все более и более широкое распространение в нашей стране. В переводе на русский язык изданы почти все книги ведущих зарубежных представителей этого направления; только в Москве около десяти психологических институтов и центров предлагают образование в области ЭПТ – от краткосрочных ознакомительных курсов до фундаментальных многолетних международных образовательных программ. Такая же тенденция присутствует и в зарубежной психологии и психотерапии – в 2004 году известный британский экзистенциальный терапевт Э. Спинелли пишет: «Я никогда не видел большего интереса к экзистенциальной психотерапии, чем в настоящее время. И, что, возможно, более важно, я никогда не ощущал такой готовности к сотрудничеству с экзистенциально-феноменологической теорией и практикой со стороны представителей альтернативных моделей – таких как когнитивная и рефлексивная психология» (Spinelli, 2004, p.122).

Как и психоанализ, ЭП и ЭПТ – явление неоднородное, в котором есть несколько направлений, развивающихся достаточно независимо друг от друга. Д.А. Леонтьев (Leontiev, 2004, p.103) выделяет швейцарскую школу Dasein-анализа (Л. Бинсвангер, М. Босс), третью венскую школу психотерапии (экзистенциальный анализ и логотерапия В. Франкли и его последователей) и американскую ветвь ЭП и ЭПТ (Р. Мэй, И. Ялом, Дж. Бьюдженталь, С. Мадди). К ним можно добавить британскую экзистенциально-феноменологическую психотерапию (Р. Лэйнг, Э. Спинелли, Э. ван Дурсен) и итальянский экзистенциальный анализ (А. Меркурио). Эти школы имеют некоторые общие основания, но также и значительные отличия.

С нашей точки зрения, можно выделить различие, которому не уделяют достаточно внимания ни зарубежные, ни отечественные авторы, но которое принципи-

пиально для теории и практики экзистенциальной психологии и психотерапии. Традиционно считается (Мэй, 2001; Ялом, 1999; Леонтьев, 2001; Кочюнас, 2002; Deurzen, 2002), что в ЭП существованию (экзистенции) человека отдается приоритет по сравнению с его сущностью (эссенцией). Или, согласно более жесткой формулировке Ж.-П. Сартра, «Существование предшествует сущности». В то же время В. Франкл, которого все авторы признают неоспоримым авторитетом ЭП и ЭПТ, со всей определенностью утверждает обратное: «...сущность в конечном счете не зависит от существования; «эссенция» не зависит от «экзистенции», и, поскольку она имеет эту свободу, она имеет превосходство над «экзистенцией»» (Франкл, 1990, с. 249). Таким образом, мы можем выделить в ЭП две исходные теоретические позиции: первая считает, что экзистенция первична по отношению к эссенции, вторая, напротив, полагает, что эссенция имеет над экзистенцией приоритет. В соответствии с этим представляется возможным говорить о двух направлениях в ЭП и ЭПТ – онтологическом и персоналистическом. Далее мы коротко остановимся на предметной области ЭП в целом, а затем рассмотрим различия между направлениями на уровне философских оснований, психологических концепций, психотерапевтической практики и покажем вклад персоналистического направления в теорию ЭП и практику ЭПТ.

### ***Предметная область экзистенциальной психологии***

«Главный предмет экзистенциальной психологии – смысл человеческой жизни, условия его обретения, изменения и утраты», – пишет Ю.В. Тихонравов (Тихонравов, 1998, с. 6). По мнению В.В. Знакова, предметом ЭП являются такие глобальные проблемы, как жизнь и смерть человека, свобода и детерминизм, моральный выбор и ответственность, общение и одиночество, смысл и бессмысличество, абсурдность существования (Знаков, 2001, с. 14). Д.А. Леонтьев говорит о том, что «фактически ЭП является психологией самодетерминируемой личности... под углом зрения объекта и предметной области, ЭП предстает как psychology взаимоотношений человека с жизненным миром, взятым как целое» (Леонтьев, 2001, с. 5). А. Джорджи считает, что «главной программой экзистенциальной психологии стало приданье жизненному опыту со всеми его сложностями и во всех его конкретных проявлениях статуса легитимного предмета изучения психологии» (Джорджи, 2003, с.1003), а согласно П. Вонг (Wong, 2004, р.1), ЭП есть зрелая позитивная психология того, как оставаться самим собой и достойно жить и умереть в напряженном пространстве конфликтов, пронизывающих человеческое существование – борьбы добра и зла, надежды и отчаяния, любви и ненависти, мужества и неуверенности в себе, стремления к свободе и необходимости жить в сообществе.

Наряду с размытостью представлений о предмете ЭП присутствуют и неоднозначные мнения об области ее применения. Например, Д.А. Леонтьев полагает, что «экзистенциальная психология особенно необходима в двух крайних случаях – в трагических ситуациях, перед лицом смерти, невосполнимой потери, разрушения личности, и в ситуации самотрансценденции – выхода личности за свои пределы, стремления вверх, к безграничному развитию, не вызванному никакой житейской необходимостью и потому необъяснимому» (Леонтьев, 2001, с. 6), тогда как с точки зрения П. Вонг «экзистенциальная психология должна стать практической психологией каждого дня» (Wong, 2004, р. 1).

Для того чтобы очертить предметную область ЭП, обратимся к ее теоретическому базису – философии экзистенции. Согласно классическому определению К. Ясперса, экзистенция – это необъективируемое «свободное бытие человека» (Ясперс,

2000, с. 46). О.Ф. Больнов обобщает представление об экзистенции у разных философов следующим образом: «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, в строгом экзистенциально-философском смысле обозначается понятием экзистенции» (Bollonow, 1995, Р. 25). Неотъемлемая характеристика экзистенции состоит также том, что она есть «отношение, которое относит себя к самому себе и в этом отношении-к-себе-самому относит себя к иному» (там же, Р. 33) – экзистенция представляет собой соотнесенность и неразрывную связанность с чем-то, что не является ею самой и, таким образом, постоянное трансцендирование человека за собственные пределы.

Итак, экзистенция – это не то, что человек «имеет», но то, что он в своей глубинной сердцевине «есть». Как «свободное бытие» экзистенция не может быть зафиксирована и опредмечена, она не имеет физической субстанции и поэтому не наблюдаема. Человек не способен сделать себя как экзистенцию объектом собственного рассмотрения, не переставая быть субъектом – субъект представляет собой «место», из которого наблюдают, но там, где находится это место, не может быть предмета. В. Франкл в этой связи ссылается на древнеиндийские Веды: «То, что видит, не может быть увиденным; то, что слышит, не может быть услышанным; то, что думает, о том нельзя думать» (Frankl, 1979, Р. 24).

В экзистенциальной психологии вопросы о «глубинной сердцевине человека», вокруг возможных ответов на которые строятся теоретические концепции, формулируются так: «Кто я или что я? В своем последнем основании? Помимо званий, ролей, степеней и всех этих этикеток, наклеенных на меня? Помимо занятий и отношений, даже имени и личной истории? Кто я? Что я?» (Бьюдженталь, 1998, с. 33); «Когда Я начался? Когда Я закончусь? Что Я есть? Я есть? Что означает наше присутствие здесь? Пришел ли я откуда-нибудь? Иду ли я куда-нибудь? Есть ли какой-то смысл допытываться, кто или что я есть и почему я здесь?» (Лэйнг, 2005, с. 199).

Приведенные цитаты, как представляется, делают понятным отсутствие достаточной четкости в определении предмета ЭП как вопроса о «последнем основании» человека, который не может быть решен однозначно и окончательно. Вместе с тем специфику экзистенциальной психологии можно обозначить следующим образом: ЭП рассматривает человека как возвышающегося над биологическими заданностями и влиянием социума; как таковой, человек способен принимать свободные и ответственные решения, является субъектом собственной жизни и во все времена стоит перед одними и теми же «вечными вопросами» бытия.

### **Эссенция и экзистенция**

В философии принято следующее различение эссенции и экзистенции. Эссенция – это зафиксированное в понятии содержательное определение чего-либо, ответ на вопрос «что это такое?», сущность вещи. Экзистенция обозначает конкретную реальность чего-либо (наличное бытие) и отличается от эссенции как чистое существование, не являющееся ни отдельной вещью, ни ее предикатом. На вопрос, реальна ли вещь, эссенция ничего не отвечает: можно знать сущность вещи, но не знать, существует ли она.

Соотношение эссенции и экзистенции представляет собой давнюю философскую проблему. Является ли существование лишь актуализацией сущности или же существование по отношению к сущности первично? Позиция, идущая от Платона, полагает, что эссенция представляет собой вневременный объект знания во временном и изменчивом существовании; существование не входит в определение сущности и, будучи ее возможностью, добавляется к эссенции в качестве чего-то второстепенного. Согласно противоположной позиции, все реальное существует, а сущностное (эссенциальное) – это не более чем отражение существования в человеческом сознании. Средняя позиция, восходящая к Аристотелю, полагает, что реальное существует именно потому, что сущностное наделяет его силой бытия.

В соответствии со схоластической традицией, у сотворенного сущего эссенция и экзистенция различны, и только у Бога существование и сущность тождественны. В этой философской традиции термин «экзистенция» означает также выход из небытия («ex-sistere» – возникать, выделяться, появляться, становиться), который происходит в акте творения Богом какой-либо вещи из ничего; при этом вещь, выходя за пределы ничто, как бы вставляется Богом в действительность, получая свою экзистенцию. Экзистенция, таким образом, означает здесь перенос из недействительного в действительное (из потенциального в актуальное) и дальнейшее в нем пребывание.

Применительно к человеку проблема соотношения эссенции и экзистенции в философии формулируется следующим образом. Есть ли у человека сущность, которая может быть определена в абстрагировании от вопроса о его существовании? Или же человек не имеет предзаданной сущности, и поэтому вопрос о ней не может быть поставлен независимо от вопроса о его существовании? В более конкретном виде вопрос можно поставить так: когда человек совершает какой либо поступок, он тем самым реализует себя или же себя делает?

Со времен позднего Возрождения в философии стали преобладать антиэкзистенциальные тенденции. Существование человека и его мира было «заключено в скобки» и выведено из поля зрения науки. Человек стал пониматься как чистое сознание, стал исключительно познающим сущности субъектом, а мир, включая человеческое тело и психику, стал объектом научного исследования. Отдельный человек и его бытие выпали из поля зрения философии – в системе Г.-Ф. Гегеля человек полагался лишь ничего не значащим моментом в саморазвертывании абсолютного духа, а в системе К. Маркса сущность человека сводилась к совокупности общественных отношений. В результате люди стали рассматриваться по аналогии с вещами – как абсолютно обусловленные психические процессы, которые могут исчисляться чистой наукой и которыми можно управлять.

В первой половине XIX века основатель экзистенциализма С. Кьеркегор в центр своей философии в качестве исходного фактора поставил бытие отдельного человека, его способность к самодетерминации и постоянно критиковал попытки растворения индивидуального в коллективном и универсальном. Стремление преодолеть традиционное понимание человека по аналогии с вещью и акцентировать самодетерминацию привело М. Хайдеггера и Ж.-П. Сартра к подчеркиванию у человека первичности экзистенции по отношению к эссенции. Согласно М. Хайдеггеру, сущность есть предикат существования. Согласно Ж.-П. Сартру, сущность – это результат прошлого развития человека, и, поскольку человек постоянно находится в становлении, его сущность все время меняется.

Таким образом, философия экзистенции первоначально возникла как протест против эссенциализма, и с точки зрения истории философии позиция приоритета

экзистенции над эссенцией выглядит вполне оправданной. Однако впоследствии появилась тенденция ассоциировать эту позицию со всей экзистенциальной философией (а также экзистенциальной психологией и психотерапией) несмотря на то, что Г. Марсель писал: «Философы экзистенции отнюдь не всегда утверждают приоритет существования по отношению к сущности; Ж.-П. Сартр сегодня, пожалуй, единственный, кто настаивает на этом положении категорическим образом» (Марсель, 1995, с. 114). То есть в тень оказалась отодвинутой другая позиция, о которой речь шла в приведенной ранее цитате В. Франкла. Эта позиция состоит в том, что сущность человека – человеческая личность, как она понимается в персоналистической философской традиции – первична по отношению к человеческому существованию.

Персоналистическая традиция имеет давние религиозно-философские корни в христианской культуре, восходя к тринитарным и христологическим дискуссиям Никейского (325 г.) и Халкедонского (451 г.) Вселенских соборов. Приведем несколько описаний личности, сделанных философами в XX веке. Ж. Маритен: «Личность – это универсум духовной природы, наделенный свободой выбора и составляющий, в силу этого обстоятельства, независимое целое по отношению к миру, так что ни природа, ни государство не могут покушаться на этот универсум без его согласия» (Маритен, 1994, с. 58). Согласно М. Шелеру, личность – это «деятельный центр, в котором дух является внутри конечных форм бытия»; дух «заключает в себе и понятие разума, но наряду с мышлением в идеях охватывает и... созерцание первофеноменов или сущностных содержаний, далее определенный класс эмоциональных и волевых актов... например, доброту, любовь, раскаяние, почитание и т.д.» (Шелер, 1988, с. 53). Н.А. Бердяев также подчеркивал, что личность – это не биологическая категория, но этическая и духовная, личность «есть свобода в человеке, возможность победы над детерминацией мира» (Бердяев, 2003, с. 470).

Персоналистическую позицию в экзистенциальной философии (а также в экзистенциальной психологии и психотерапии) можно обозначить следующим образом: личность как духовная индивидуальность представляет собой сущность человека и является внутренней антропологической основой экзистенции. Н. А. Бердяев писал, что «личность есть экзистенциальный центр» (там же, с. 469), и тогда экзистенция есть проживание человеком себя как личности. Или, другими словами: «Экзистенция... означает способ бытия человеческой личности... центральное ядро человеческого «Я», благодаря которому последнее выступает именно как конкретная неповторимая личность» (Философский словарь, 2001, с. 679).

Итак, в соответствии с различным пониманием соотношения эссенции и экзистенции, которое представлено двумя философскими линиям, образующими теоретический фундамент экзистенциальной психологии, в ЭП можно выделить два направления – онтологическое и персоналистическое.

### **Особенности теоретических концепций в экзистенциальной психологии**

Персоналистическое и онтологическое направления в ЭП, с нашей точки зрения, в своей основе имеют ряд общих положений:

- в своей глубинной сердцевине человек не зависит ни от своих биологических и психофизиологических данных, ни от влияния социального окружения; центральный тезис ЭП о самодетерминации – то, чем становится человек, зависит от его свободного выбора – связан именно с этим фундаментальным положением о принципиальной независимости человеческого существования от природы и социальной среды;

— глубинная сердцевина человека — не замкнутая монада, но неразрывная связь и постоянная соотнесенность с иным и, таким образом, постоянное трансцендирование за собственные пределы — как в сферу интерперсональной коммуникации, так и в сферу ценностей и смыслов;

— человек не достигает экзистенции автоматически, при наличии благоприятных условий; экзистенция — это более глубокая бытийная возможность, и от человека требуется решимость выбирать и проживать эту возможность.

Несмотря на общий базис, позиция по вопросу соотношения эссенции и экзистенции оказывает значительное влияние на теоретические построения. Сформулируем основные различия двух направлений ЭП.

Онтологическое направление настаивает на снятии субъект-объектного разделения, вводя термин «бытие-в-мире», подчеркивающий феноменальную сущность, неразделимое единство плана смысла, онтологического непредметного плана, и конкретного предметно-фактического онтического плана человеческого существования. Тем самым по сути речь идет не о том, что такое человек, а об отделенном от тела и психики бытии человека в мире значений и смыслов. В связи с этим представители онтологического направления заняты главным образом феноменологической экспликацией того, как осуществляется такое бытие. В отличие от этого авторы персоналистической ориентации сосредоточены на том, как, в соотнесении с телом и психикой, происходит актуализация личности как носителя экзистенции, так что человек становится способным войти в мир значений и смыслов. Субъект-объектное разделение здесь полагается изначальной данностью, которая может временно преодолеваться в процессе феноменологического постижения мира и в общении, происходящем как личностная встреча.

Другое важное различие связано с представлениями о происхождении ценностей как оснований для свободного выбора. В персоналистическом направлении ценности считаются априорными качественными феноменами, предлагающими человеку нормы совершенствования 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.

Онтологическая позиция содержится в работах представителей Dasein-анализа, американской и современной английской школ ЭП и ЭПТ; персоналистическая — в ранних работах Р. Мэя, а также в творчестве Р. Лэнгга, А. Меркурио, В. Франкла и А. Лэнгле.

Наибольший вклад в развитие персоналистического направления, с нашей точки зрения, внесла Третья венская школа психотерапии. Начало положил В. Франкл, который предложил понимать человека как единство трех ортогональных измерений: телесного, психического и духовного (ноэтического) (Франкл, 1990). В этой модели плоскости психофизического, детерминированной наследственностью, инстинктивными потребностями, семейным воспитанием и социальным обучением, противопоставляется вертикаль духовного, личностного измерения — «свободного в человеке», «собственно человеческого в человеке». Для актуализации личности и достижения экзистенции человек, по В. Франклу, должен реализовать две духовные антропологические способности: к самодистанцированию — освободиться от слишком тесной связанных с психофизикой и к самотрансценденции — выйти за собственные пределы и посвятить себя нахождению и воплощению смысла во внешнем мире. На основании использования этих духовных способностей были разработаны первые оригинальные техники ЭПТ — парадоксальная интенция и дереклекция.

Развивая представления В. Франкла, А. Лэнгле разработал две модели актуализации личности: процессуальную диалогическую, последовательно представленную в психотерапевтическом методе «персональный экзистенциальный анализ» (Langle, 1993), и содержательную структурную – концепцию четырех фундаментальных экзистенциальных мотиваций (Лэнгле, 2006). 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.

Таким образом, вклад персоналистического направления в ЭП состоит в описании внутренних условий, необходимых для осуществления экзистенции.

### **Методология экзистенциальной психотерапии**

В самом общем виде цель ЭПТ можно сформулировать как содействие в достижении аутентичности, или подлинности – в достижение соответствия бытия человека некоторым характеристикам, которые полагаются присущими экзистенции. Такими характеристиками могут считаться реализация способности принимать решения и нести за них ответственность, открытость миру, следование голосу совести, жизнь с чувством внутреннего согласия. Например, Ж. Кондрау пишет, что «с точки зрения Dasein-анализа, психотерапия – это раскрытие индивидуумам специфического характера их собственной несвободы и ограниченности их способа существования... терапия стремится освободить пациентов от свойственной им узости, чтобы они обрели способность открыто и ответственно проживать наиболее полный диапазон своих аутентичных потенциалов бытия-в-мире» (Condrau, 1994, p. 341).

Исходной и постоянной задачей психотерапевта является феноменологическое понимание: 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.

С точки зрения содержания, ЭПТ представляет собой философское исследование жизни пациента, направленное на то, чтобы он с мужеством и смирением принял ограничения и противоречия человеческого существования и жил более осмысленно. С точки зрения процесса, в ЭПТ можно выделить два аспекта:

- развитие терапевтических отношений, в безопасной и доверительной атмосфере которых открытость и аутентичность терапевта побуждает пациента к более глубокому исследованию собственного бытия и к общению на уровне встречи, или экзистенциальной коммуникации;

- активизация личности пациента (этот аспект есть только в персоналистическом направлении).

Анализ работ представителей онтологического направления ЭПТ позволяет отметить следующие моменты.

1. Некоторые авторы не рассматривают ЭПТ как самостоятельное направление психотерапии, но видят в ней лишь дополнение к другим видам терапии. Р. Мэй пи-

сал (книга вышла в США в 1958 г.), что ЭПТ «не система терапии, а установка по отношению к терапии... интерес к пониманию структуры человеческого бытия» (Мэй, 2001, с.15). Эту же мысль практически повторяет И. Ялом (книга вышла в США в 2002 г.): «Я не рассматриваю экзистенциальную психотерапию как обособленную, автономную идеологическую школу. Вместо того чтобы постараться развить курсы по обучению экзистенциальной психотерапии, я предпочитаю дополнять образование всех хорошо подготовленных динамичных терапевтов, повышая их восприимчивость к проблемам действительности» (Ялом, 2004, с.13).

2. В Dasein-анализе и английской ЭПТ подобных заявлений не делается, однако эти школы не предлагают специальных способов терапии для определенных групп пациентов – фактически ко всем пациентам, независимо от вида и тяжести нарушений, подходят с применением одних и тех же методов терапии.

3. В онтологическом направлении ЭПТ отсутствуют специфические методы и техники работы с пациентами, которые были бы присущи именно экзистенциальной психотерапии. Феноменологический метод, развитие терапевтических отношений, повышение осознавания, стимулирование пациента к принятию на себя ответственности за свою жизнь характерны для целого ряда направлений психотерапии. Особенность применения этих методов в ЭПТ состоит лишь в теоретической базисе, в соответствии с которым происходит содержательная терапевтическая работа.

В экзистенциально-гуманистической психотерапии Дж. Бьюдженталя имеется оригинальная концепция уровней присутствия и соответствующие техники, направленные на углубление степени «здесь-и-сейчас» присутствия пациента. Однако, насколько можно судить по работам автора концепции и его российских последователей (Бьюдженталь, 1998, 2001; Братченко, 2001; Мазур, 2003), в этой школе также отсутствует дифференцированный подход к проблемам пациентов с разным типом патологии.

В свою очередь, теоретические модели персоналистического направления ЭП позволяют как разработать оригинальные методы и техники терапии, так и обосновать необходимость применения разных методов и техник к разным группам пациентов. Почему оказался возможным такой качественный скачок в теории и практике психотерапии? По нашему мнению, это можно объяснить двумя причинами.

Во-первых, в онтологическом направлении говорится исключительно о бытии-в-мире, и утверждать, что за этим бытием стоит некая внутренняя инстанция в человеке означало бы встать на позицию субъект-объектной парадигмы, что неприемлемо для данного направления. И поэтому здесь отсутствуют представления о некоторой внутренней силе в пациенте, к которой обращается терапевт в надежде, что это поможет принести в бытие пациента позитивные изменения. В персоналистическом направлении, напротив, личность понимается как внутренняя сила, мобилизация которой у пациента помогает ему справиться с проблемами. Большая степень заблокированности личностного начала требует более глубоких методов терапии, в связи с чем в персоналистической ЭПТ можно выделить методы, ориентированные на ресурсы (парадоксальная интенция, дерефлексия), ориентированные на проблему (метод укрепления воли, метод нахождения смысла, метод нахождения персональной позиции), а также ориентированный на развитие метод «Персональный экзистенциальный анализ».

Во-вторых, онтологическое направление рассматривает психические нарушения скорее с точки зрения отклонения от экзистенции, тогда как персоналистическое – скорее с точки зрения пути достижения экзистенции. Согласно онтологическому направлению ЭП, невозможно поэтапное приближение к экзистенции – к

этому состоянию своего бытия человек приближается лишь в решительном отказе от состояния неподлинности. В отличие от этого в персоналистическом направлении выделенные А. Лэнгле четыре фундаментальные экзистенциальные мотивации можно понимать как некоторые этапы на пути достижения личностью экзистенции. В случае заблокированности реализации определенной мотивации (невозможности прохождения определенного этапа) развиваются специфические психические расстройства:

- тревожные расстройства вызваны нарушениями в реализации первой экзистенциальной мотивации — это нарушения способности выдержать и принять условия существования из-за отсутствия опоры, чувства защищенности, недостатка пространства для бытия и утраты фундаментального доверия к миру;
- депрессивные расстройства связаны с нарушением способности воспринимать и переживать ценности — это проблемы в реализации второй экзистенциальной мотивации;
- истерические, нарциссические и диссоциальные расстройства, связанные с утратой чувства собственной идентичности, самоценности и нравственности, соотносятся с блокадой третьей экзистенциальной мотивации;
- ощущение экзистенциального вакуума и зависимости — расстройства, вызванные отсутствием смысла, блокады в реализации четвертой фундаментальной экзистенциальной мотивации.

Для терапии нарушений, связанных с каждой экзистенциальной мотивацией, разработаны соответствующие методы 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. Все это в совокупности обеспечивает выбор стратегии и тактику терапии, наилучшим образом подходящей конкретному пациенту.

Таким образом, вклад персоналистического направления в ЭПТ состоит в разработке оснований для диагностики и дифференцированного подхода к пациентам с различными нарушениями, а также в обеспечении психотерапевтической практики арсеналом оригинальных методов и техник.

Подводя общий итог скажем, что, с нашей точки зрения, онтологическое и персоналистическое направления не противостоят, а дополняют друг друга, с разных сторон рассматривая общую предметную область. При таком дополнении ЭП приобретает целостность, а экзистенциальная психотерапия обретает свою оригинальную методологию и становится не просто «установкой по отношению к терапии», но самостоятельной психотерапевтической системой, посредством которой можно оказывать эффективную помощь пациентам с самым широким кругом нарушений.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бердяев Н.А. О рабстве и свободе человека. Опыт персоналистической философии. // Бердяев Н.А. Опыт парадоксальной этики. М.: ООО «Издательство ACT», 2003, С. 423–696.
2. Братченко С. Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. М.: Смысл, 2001.
3. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. М.: Класс, 1998.
4. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.
5. Джорджи А. Экзистенциализм. // Психологическая энциклопедия. Ред. Корсини Р., Ауэрбах А., СПб.: Питер, 2003, С.1003.
6. Знаков В.В. Экзистенциальная психология или психология человеческого бытия? // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сооб-

- щений. М.: Смысл, 2001, С. 13–18.
7. Кочюнас Р. Экзистенциальная терапия в группах. // Московский психотерапевтический журнал №2, 2002, С. 139–161.
8. Леонтьев Д.А. О предмете экзистенциальной психологии. // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. М.: Смысл, 2001, С. 3–6.
9. Лэйнг Р. Д. Феноменология переживания. Райская птичка. О важном. Львов: Инициатива, 2005.
10. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью. // Московский психотерапевтический журнал №1, 2001, С. 5–23.
11. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М.: Генезис, 2006.
12. Мазур Е.С. Экзистенциально-гуманистическая психотерапия в России: история и перспективы развития. // Экзистенциально-гуманистический подход в психотерапии. / Ред. Е.С. Мазур, М.: Смысл, 2003, С. 4–18.
13. Марсель Г. Трагическая мудрость философии. М.: Издательство гуманитарной литературы, 1995.
14. Маритен Ж. Философ в мире. М.: Высшая школа, 1994.
15. Меркурио А. Экзистенциальная антропология и персоналистическая метapsихология. М.: Гениус, 2006.
16. Мэй Р. Происхождение экзистенциальной психологии. // Экзистенциальная психология. Экзистенция. / Ред. Р. Мэй. М.: ЭКСМО, 2001, С. 9–41.
17. Тихонравов Ю.В. Экзистенциальная психология. М.: ЗАО «Бизнес-школа Интел-Синтез», 1998.
18. Философский словарь. / Ред. И.Т. Фролов. М.: Республика, 2001.
19. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
20. Шелер М. Положение человека в космосе. // Проблема человека в западной философии. Сборник статей. / Сост. П.С. Гуревич. М.: Прогресс, 1988, С. 31–95.
21. Экзистенциальная психология. Экзистенция. / Ред. Р. Мэй. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
22. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
23. Ялом И. Дар психотерапии. М.: Эксмо, 2005.
24. Ясперс К. Введение в философию. Минск: Изд-во ЕГУ «Пропилеи», 2000.
25. Bollnow O. F. Existenzphilosophie. 4 Aufl., Stuttgart: Kohlhammer, 1955.
26. Condrau G. Daseinsanalysis as psychotherapy. // Proceedings of the 16th International Congress of Psychotherapy, Seoul, South Korea, 1994, P. 341–347.
27. Leontiev D. Existential Psychology as a Response to the Challenges of the 21<sup>st</sup> Century. // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy, Volume 1, Issue 1, July 2004, P. 103–105.
28. Spinelli E. A Response to Dr. Paul Wong's Editorial. // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy, Volume 1, Issue 1, July 2004, P. 122–123.
29. Wong P. T. Existential Psychology for the 21st Century. // International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy, Volume 1, Issue 1, July 2004, P. 1–2.