

# ПСИХОЛОГИЯ

ЖУРНАЛ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ЭКОНОМИКИ

В НОМЕРЕ

Человек в поисках  
смысла



Картина мира в  
психосемантике



Что выбирает  
молодежь?

Почтовые индексы:

Почтовый индекс Агентства «Роспечать» – индекс 82949  
Почтовый индекс Единый каталог «Пресса России» – индекс 10348

Том 2, №2

2005

Учредитель  
Государственный университет  
Высшая школа экономики

Главный редактор  
Т.Н. Ушакова

Редакционная коллегия  
К.А. Абульханова-Славская  
Н.А. Алмаев  
Т.Ю. Базаров  
В.А. Барабанщиков  
А.К. Болотова  
А.Н. Гусев  
А.Л. Журавлев  
Г.В. Иванченко  
Е.А. Климов  
А.Н. Лебедев  
Д.А. Леонтьев  
Д.В. Люсин  
Н.Б. Михайлова  
В.Ф. Петренко  
А.Н. Поддяков  
В.А. Пономаренко  
И.Н. Семенов  
Е.А. Сергиенко  
И.Е. Сироткина  
Е.Н. Соколов  
Д.В. Ушаков (зам. глав. ред.)  
А.М. Черноризов  
В.Д. Шадриков (зам. глав. ред.)  
А.Г. Шмелев  
Отв. секретарь  
В.В. Овсянникова  
Редакторы А.В. Александрова и  
О.В. Шапошникова  
Переводы И.Е. Сироткиной  
Корректура О.В. Гаврильченко  
Компьютерная верстка  
Е.А. Валуевой

Адрес издателя  
и распространителя:  
101990, Москва, ул. Мясницкая, 20.  
Тел. 772-95-71; факс 772-95-71  
E-mail: id.hse@mail.ru

Перепечатка материалов только  
по согласованию с редакцией

© ГУ ВШЭ, 2005 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Философско-методологические проблемы**  
В.Ф. Петренко. Психосемантические  
аспекты картины мира субъекта ..... 3

**Теоретико-эмпирические исследования**  
Г.В. Иванченко. Стратегии профессионального  
самоопределения и репрезентации  
профессионализма ..... 24

**Специальная тема выпуска:**  
**Экзистенциальная психология и психотерапия**  
**(к 100-летию Виктора Франкла)**

А.Б. Орлов. Вступительное слово ..... 52  
А. Лэнгле. Человек в поисках смысла ..... 55  
А.Б. Орлов, В.Б. Шумский. Ноэтическое  
измерение человека: вклад Виктора Франкла в  
психологию и психотерапию ..... 65  
А. Лэнгле. Терапевтический случай нахождения  
собственного Я (применение метода  
персонального экзистенциального анализа) ..... 81  
А. Лэнгле, С.Н. Зайцев, В.Б. Шумский.  
Экзистенциальный анализ в практике  
телефонного психологического  
консультирования ..... 99

**Короткие сообщения**  
М.Д. Бугаева. Интеллект и подверженность  
психологическому влиянию ..... 110  
О.А. Гулевич, Е.О. Голыничик. Обыденные  
представления о справедливости правовых  
решений ..... 119  
В.Ф. Спиридонов, В.Ю. Степанов. Анализ  
механизмов решения регулярных задач ..... 126

**Обзоры и рецензии**  
Психология человеческой силы: Фундаментальные  
вопросы и направления развития позитивной психо-  
логии / Под ред. Л. Аспинуолл и Ю. Стодингер.  
Рецензия И.В. Блишниковой ..... 132  
Э.М. Эллис. Войны разводов. Работа  
с семейным конфликтом. Рецензия А.З. Шапиро,  
Е.А. Крюковской, А.С. Шульгиной ..... 137  
Резюме выпуска на европейских языках ..... 141

## ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ В ПРАКТИКЕ ТЕЛЕФОННОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

А. ЛЭНГЛЕ, С.Н. ЗАЙЦЕВ, В.Б. ШУМСКИЙ

---

### Резюме

*В статье кратко описаны теоретическая и методическая база современного экзистенциального анализа — концепция четырех фундаментальных мотиваций, методы и техники консультативной и психотерапевтической работы. На примерах из практики и статистических данных показано, что применение экзистенциального анализа позволяет телефонной психологической службе работать с широким спектром обращений клиентов, а также приближает ее по эффективности к очной психологической консультации.*

---

В мае 2002 г. в Москве начал работу телефон психологической помощи (ТПП), сотрудниками которого стали психологи и врачи, с 1999 г. получающие психотерапевтическое образование по программе Международного общества экзистенциального анализа и логотерапии (GLE-International, Вена). В том, что образовательная структура, занимающаяся подготовкой специалистов в области психологического консультирования и психотерапии, открывает телефон психологической помощи, нет ничего необычного. Подобные телефоны существуют при некоторых известных вузах. Однако в своей работе мы обнаружили, что использование экзистенциального анализа придаст телефонному психологическому консультированию определенные качественные особенности.

Анализ деятельности московских ТПП, организованных к началу 2002 г.,

показал, что большинство из них специализируется на каком-то определенном виде психологической помощи: кризисное консультирование и предотвращение суицидов, телефоны доверия для женщин (сексуальное и домашнее насилие), для подростков и их родителей, для ВИЧ-инфицированных и т. д. В случае, если телефонное обращение не соответствует профилю конкретного ТПП, оно чаще всего перенаправляется другой службе.

Общение с клиентами работники ТПП строят главным образом на основе хорошо известных условий помогающего общения — безусловного принятия, эмпатии и конгруэнтности (Роджерс, 2001), а также использования специальных знаний по профилю конкретного ТПП. Отметим, что, поскольку для работы на ТПП считается достаточным владение навыками помогающего общения, на Западе на

ТПП (так называемые «горячие линии») работают главным образом не профессиональные психологи и медицинские работники, а волонтеры, прошедшие специальный тренинг (Практика телефонного психологического консультирования, 2001). По имеющейся у нас информации, на большинстве специализированных московских ТПП работают профессиональные психологи и врачи. ТПП «широкого профиля» имеют некоторые московские вузы, готовящие психологов-консультантов. На этих ТПП в основном проходят практику студенты старших курсов.

Традиционными средствами помощи, применяемыми на ТПП, являются активное слушание и сочувствие, сообщение конкретной информации по теме обращения, а также предоставление адресов и телефонов организаций и специалистов, которые смогут оказать позвонившему квалифицированную помощь. По-

следнее зачастую дает основания считать ТПП лишь «ресурсом очного консультирования для других служб» (Практика телефонного психологического консультирования, 2001, с. 71).

Таким образом, выяснилось, что нет ТПП, на котором можно получить квалифицированную помощь по широкому кругу психологических проблем. По нашему мнению, экзистенциально-аналитическое образование позволяет обеспечить такую возможность (но с предварительным овладением базовыми навыками помогающего общения).

Приведем теоретические положения современного экзистенциального анализа, примеры телефонных психологических консультаций и некоторые статистические результаты работы ТПП.

Структурную модель современного экзистенциального анализа образует разработанная А. Лэнгле концепция фундаментальных экзистенциальных мотиваций (Лэнгле, 2001). В соответствии с ней человек в своем бытии сталкивается с четырьмя реальностями:

- *мир* с его фактами, условиями и возможностями;
- *жизнь*, т. е. переживание бытия со всеми желаниями, радостями и страданиями;
- *бытие самим собой* во всей уникальности и неповторимости каждого человека;
- *будущее*, призывающее человека посвятить себя тому, что имеет смысл.

Стремление справиться с этими реальностями и составляет фундаментальные экзистенциальные мотивации человека. Рассмотрим их подробнее.

Первая экзистенциальная реальность возникает из того простого факта, что человек присутствует в мире. Он оказался в этом мире без своего предварительного согласия на то, хочет ли он быть в этих условиях: родиться в этой семье, в этой стране, в этом столетии. Однако он существует именно здесь, и это ставит человека перед фундаментальным вопросом: «Я есть, но могу ли я быть? Могу ли я существовать в тех обстоятельствах, в которых нахожусь,— в этой социально-экономической ситуации, при этих отношениях в семье, с коллегами на работе?» Речь идет не столько о физическом выживании, сколько о ситуациях, в которых у человека возникает чувство, что подобные обстоятельства он не сможет выдержать и пережить.

Для того чтобы справиться с фактами существования, человеку необходимы следующие предпосылки: *пространство, опора и защищенность*. «Дает ли мне мир достаточно пространства для моих запросов и потребностей? Что дает моей жизни опору? Чувствую ли я защищенность, принимают ли меня другие люди, есть ли у меня родина, дом?» Активность человека состоит в том, чтобы *выдержать и принять* условия своего бытия. Невозможность справиться с этим приводит к тревожности, навязчивым состояниям, фобиям.

Вторая экзистенциальная реальность заключается в том, что наше бытие есть нечто большее, чем просто факт, оно пронизано нашими переживаниями, выстрадано нами. Быть живым означает плакать и смеяться, испытывать радость и горе, ощущать приятное и неприятное,

проходить через везение и неудачи, сталкиваться с ценным и с тем, что не имеет никакой ценности. Насколько велика может быть паша радость, настолько же глубоким и страдание — амплитуда эмоциональности в одинаковой степени распространяется в обоих направлениях. И перед человеком возникает следующий фундаментальный вопрос: «Я живу, по правится ли мне жить?»

Для того чтобы жизнь переживалась как благо, нужны следующие предпосылки: близость, время и отношения. «Могу ли я устанавливать и поддерживать эмоциональную близость с моим окружением? Могу ли позволить другому человеку эмоционально приблизиться ко мне? Есть ли у меня отношения, на которые я не жалею времени и, находясь в которых, чувствую близость?» Собственная активная деятельность человека здесь состоит в том, чтобы раскрыться, *обратиться*, «повернуться лицом» — к другим людям, вещам, духовным ценностям — и позволить себя эмоционально затронуть, пережить в связи с этим определенные чувства. В эмоциональной затронутости человек, конечно же, сталкивается также и с тем, что наполнено болью и страданием. *Переживание печали* — в этом состоит необходимая деятельность при столкновении с потерями, которые неизбежны в жизни. Блокированность на этом уровне бытия приводит к отчужденности, холодности и, наконец, к депрессии.

В третьей экзистенциальной реальности речь идет об уникальности каждого человека, о том, что «делает меня мной и отличает меня от других». Этот факт ставит следующий

фундаментальный вопрос: *«Имею ли я право быть самим собой? Имею ли я право быть таким, каков я есть? Имею ли я право вести себя так, как я себя веду?»* Это вопросы самоидентификации, самооценности и этики. Страх показать другим свои подлинные мысли и чувства, страх раскрытия перед другими из-за возможности отвержения вызывает желание надеть маску, создать лишь видимость самого себя.

Для того чтобы стать самим собой, нужны следующие предпосылки: *уважительное внимание, справедливое отношение и признание ценности*. «Обращают ли другие люди на меня внимание, относятся ли они ко мне справедливо и с уважением? Ценят ли меня другие, и могу ли я ценить себя сам? Могу ли я отвечать за свое поведение и считать его правильным?» Активная деятельность, благодаря которой человек становится самим собой, состоит во *встрече и отграничении*: уважая других людей, идти им навстречу при необходимости отстаивая свое Я. Неспособность справиться с этой экзистенциальной реальностью приводит к ранимости, чувству одиночества, истерическим и нарциссическим нарушениям личности.

Если человек может существовать в своем мире, если ему нравится жизнь и он способен быть в ней самим собой, то не хватает ответа на вопрос: *зачем все это нужно?* Недостаточно просто быть и чувствовать свою приспособленность; каждый человек стремится в чем-то продуктивно раскрыться. Четвертая экзистенциальная реальность связана с вопросом смысла: *«Я есть — ради чего?»* Чтобы ответить на него, снова

необходимы три предпосылки: *поле деятельности, структурная взаимосвязь и ценность, которая должна быть воплощена в будущем*. *«Есть ли сфера деятельности, где я нужен, где могу быть продуктивным? Ощущаю ли я себя принадлежащим к более крупной системе взаимосвязей, которая придает моей жизни структуру и ориентацию? Есть ли что-либо ценное, что еще должно произойти в моей жизни в будущем?»*

Экзистенциальный анализ различает онтологический и экзистенциальный смыслы. Онтологический смысл — это смысл существования мира и человека, сфера философии и религии. Этот смысл можно только принять и в него поверить. Экзистенциальный смысл возникает благодаря решениям и действиям самого человека. Он может быть найден через *согласование с ситуацией и действие с самоотдачей*. Экзистенциальный смысл — это самая ценная возможность ситуации; это то, что, например, в данный час является наилучшей возможностью из всех, которые есть у человека. Если он реализует эту возможность, тогда в его жизни присутствует экзистенциальный смысл. Экзистенциальный смысл всей жизни является результатом многих осмысленных действий, которые человек осуществил. Как следствие появляется переживание реализованности, в противном случае — ощущение фрустрации, пустоты, сомнения, отчаяния, возникают зависимости.

Подчеркнем, что концепция фундаментальных мотиваций составляет основу практики психологического консультирования и психотерапии в экзистенциальном анализе. В самом

общем виде ее применение можно описать так: в процессе беседы с клиентом сначала происходит соотнесение его проблем с содержаниями мотиваций, далее следует прояснение и коррекция того, что блокирует мотивационный потенциал соответствующего уровня.

Помимо представленной выше структурной модели, современный экзистенциальный анализ располагает также набором психотерапевтических методов, подразделяющихся на три группы (Längle, 2001):

- ориентированные на ресурсы;
- ориентированные на проблему;
- ориентированные на развитие.

Эти методы различаются по глубине обращенности к следующим способностям человека:

– самодистанцированию как освобождению от слишком тесной связанности с собственной психодинамикой;

– самотрансценденции как направленности к миру, к другим людям, как диалогу с внешним окружением;

– самопринятию через установление диалога со своим внутренним миром, подлинному и глубокому принятию самого себя.

Методы, ориентированные на ресурсы, связаны с непосредственным обращением к указанным способностям. Предполагается, что клиент может использовать их самостоятельно и нуждается не более чем в побуждении и поддержке со стороны консультанта. Применяя эти методы, консультант не обращается к причинам возникновения проблем; контекст, в котором проявляется проблема, также относительно неважен. Это известные методы парадоксаль-

ной интенции и дерефлексии (Франкл, 1997, 2000), а также методика изменения установки (Längle, 2001).

Методы, ориентированные на проблему, в гораздо большей степени направлены на анализ жизненной ситуации клиента и на его переживание. Это разработанные А. Лэнгле (Längle, 2001) методы нахождения персональной позиции, укрепления воли, нахождения экзистенциального смысла. Их объединяет то, что они постепенно, шаг за шагом позволяют клиенту прояснить, как он может обойтись со своей проблемой через установление более близких отношений с окружающим миром и с самим собой.

Если клиент не в состоянии «посмотреть в лицо своей проблеме» и эмоционально прикоснуться к своей жизненной ситуации, как это рекомендуется в соответствии с проблемно-ориентированными методами, то показан направленный на развитие метод персонального экзистенциального анализа (Längle, 1993). Этот метод стимулирует внешний и внутренний диалог, постоянно поддерживая который, человек постепенно развивает уверенность в себе и способность успешно строить свою жизнь.

Безусловно, формат телефонного консультирования накладывает ограничения на применение в полном объеме методов, ориентированных на проблему и на развитие. Однако часто можно весьма эффективно использовать отдельные элементы или шаги этих методов.

Приведем примеры приложения экзистенциального анализа к практике телефонного консультирова-

ния. Первый случай демонстрирует применение метода парадоксальной интенции (подробнее см., например: Франкл, 2000, с. 137-156, 176-199).

Р., 22 года, обратился на ТПП с жалобой, что не может преодолеть свое влечение к запаху мужских носков. Этот симптом появился у него после службы в армии, где он из-за своей слабой физической конституции постоянно подвергался моральному унижению и избиениям. В настоящее время этот симптом особенно сильно проявляется тогда, когда он встречает физически сильных мужчин. Его неудержимо тянет смотреть на ноги мужчины, и он боится, что не сможет противостоять своему желанию встать на колени и припасть к его носкам. Можно сделать предположение, что этот симптом является защитной реакцией: Р. готов сразу продемонстрировать физически сильному мужчине свою покорность и готовность к послушанию, чтобы тем самым избежать страха подвергнуться еще большему унижению и физическому насилию.

Р. неоднократно звонил на ТПП, разговаривал только с консультантами-мужчинами, но никогда не поддерживал беседу более 10 минут. Наконец он выбрал одного из консультантов, по отношению к которому чувствовал особенное доверие, и стал звонить ему достаточно регулярно (один раз в 1-2 недели) с более подробными рассказами о себе и своей проблеме. Через некоторое время консультант предложил ему использовать метод парадоксальной интенции: когда Р. встретит на улице физически сильного мужчину и испытает страх, то ему не нужно убегать от чувства страха, а следует говорить: «Страх, приходи!» Р. в тот же

день опробовал эту рекомендацию, сразу же перезвонил консультанту и сказал, что у него получилось не поддаться страху и преодолеть проявление симптома. При последующих звонках он сообщал, что ему удавались попытки таким образом совладать со своей проблемой. Тем не менее по крайней мере один рецидив симптома у него все-таки случился. Однако после получения психологической поддержки во время беседы с консультантом он больше не сообщал о подобных случаях.

Проиллюстрируем использование метода дерефлексии.

На ТПП позвонила Л., 20-летняя спортсменка-лыжница. Через два дня ей предстояло выступать на соревнованиях всероссийского уровня, и она испытывала сильную тревогу и сомнения в своем успехе. Ей было необходимо попасть в шестерку сильнейших, что давало право выступления на престижных международных соревнованиях. В прошлом году Л. уже выступала на аналогичных всероссийских соревнованиях и была только девятой. Если она и в этом году не пробьется в первую шестерку, то на ее карьере лыжницы будет поставлен крест, о чем недвусмысленно заявил тренер.

Консультант спросил, как сама Л. оценивает свои шансы. Та ответила, что, хотя в этом году из-за тяжелой болезни матери тренировалась не вполне интенсивно, все же сейчас находится в достаточно хорошей форме. По ее оценке, если не считать двух явных фавориток, шансы попасть в первую шестерку есть еще у примерно 8-10 лыжниц. Как только Л. назвала цифру 8 — 10, в ее голосе послышалась дрожь,



чувствовалось, что ее волнение усилилось. Она сказала, что сейчас к ней пришла мысль вообще отказаться от выступления и завтра же с утра уехать домой.

Консультант предложил использовать метод дерефлексии: не думать об успехе, о месте, которое она займет на предстоящих соревнованиях и о шансах соперниц, а полностью сосредоточиться лишь на том, чтобы показать на лыжне все, на что она способна. Нужно приложить силы, чтобы выложиться на все 100%, а какое в итоге будет занято место — это уже зависит не от самой Л., а от обстоятельств, ей неподвластных: от формы, в которой находятся соперницы, от их психологического состояния, мотивации, а также от множества случайностей, которые могут произойти. То, что может сделать сама Л., — это проявить весь свой потенциал лыжницы и бороться до конца, только на этом и следует сосредоточиться.

У консультанта возникло впечатление, что после этих его слов Л. сразу же успокоилась. При завершении разговора в ее голосе ощущались решительность и воля.

Следующий случай показывает применение в консультировании концепции фундаментальных экзистенциальных мотиваций.

М., 63 года, недавно вышел на пенсию. Однажды утром он поднял телефонную трубку, услышав, что 60-летняя жена, с которой он прожил почти 40 лет, в соседней комнате разговаривает по параллельному телефону. М. подслушал этот разговор, продолжавшийся около 5 минут. Жена разговаривала с каким-то незнакомым ему мужчиной, причем это явно был разговор

старых знакомых. Если не больше, чем просто знакомых. М. тут же бросился к жене за объяснениями. «Это мой бывший сослуживец. Мы с ним работали вместе последние 5 лет перед моим выходом на пенсию. Он проявлял ко мне симпатию» — «Только симпатию? И все?» — «Да, только симпатию». — «И что же, у вас с ним ничего не было?» — «Конечно, нет». — «Скажи мне всю правду!» — «Но я же тебе уже все сказала». — «Скажи мне всю правду, я требую!»

С момента того телефонного разговора прошел почти год, в течение которого жизнь М. и его жены все больше и больше превращалась в ад. Он замучил ее постоянными подозрениями, упреками и требованиями рассказать, как все было «на самом деле». Она же, видимо, просто не знала, как еще можно объяснить, что это были не более чем чисто дружеские отношения. Два раза она уходила жить к сестре, потому что поведение М. становилось совершенно невыносимым. Однако он не без помощи взрослых сыновей уговаривал ее вернуться обратно, клятвенно обещая, что прекратит дознание. И вот теперь она ушла в третий раз после того, как М., по его словам, «снова сорвался». Он чувствовал, что сейчас жена ушла с твердым намерением не возвращаться, и поэтому позвонил психологу, чтобы посоветоваться, как быть дальше.

Выслушав более чем получасовой драматичный рассказ и задав несколько проясняющих вопросов, консультант определил у М. нарушение первой фундаментальной экзистенциальной мотивации — неадекватное восприятие фактов. В связи с этим была предпринята попытка побудить М. сосредоточиться на том, как проходил тот злополучный телефонный разговор жены с незнакомым мужчиной, вспомнить и

описать ситуацию разговора как можно более подробно, в мельчайших деталях. После того как М. рассказал то, что ему удалось вспомнить, состоялся следующий диалог.

*К:* Скажите, у вас давно в соседней комнате стоит параллельный телефонный аппарат?

*М:* Да, довольно давно.

*К:* Всегда ли вы слышите, когда сами разговариваете по телефону, что кто-то снял параллельную трубку?

*М:* В общем почти всегда.

*К:* В каком случае вы будете продолжать разговор, если услышите, что кто-то поднял параллельную трубку?

*М:* Если в содержании разговора нет ничего такого, что я хотел бы скрыть.

*К:*...

*М:* Так, значит, жена тоже, услышав, что я поднял трубку, не прекратила разговор потому, что ее совесть была чиста?

*К:* ...

*М:* Спасибо.

*К:* Пожалуйста.

Через несколько дней во время работы этого же консультанта М. позвонил опять: «Большое вам спасибо. Я все осознал. Я был очень, очень несправедлив по отношению к жене. Но теперь я звоню ей и говорю, что все понял, и прошу ее вернуться, а она мне не верит. Она считает, что через некоторое время я снова начну изводить ее своими упреками. Очень вас прошу, позвоните ей и скажите, что я был у вас на приеме и вы провели со мной сеанс терапии по новейшей методике, так что теперь я действительно изменился. Если я скажу ей, что просто говорил с психологом по телефону, то она ни за что не поверит, что такой разговор мог что-либо серьезно изменить».

Актуализация личной ответственности представляет собой одну из

главных целей экзистенциально-аналитической терапии, поэтому консультант вежливо отказался выполнить просьбу М. Далее беседа была построена на применении элементов метода укрепления воли с целью усиления решимости М. доказать жене, что он действительно изменил свое отношение к ней. Только через полтора месяца М. позвонил па ТПП в третий раз и рассказал, что жена вернулась, и их отношения постепенно восстанавливаются.

Далее приведем пример достаточно последовательного применения одного из методов экзистенциального анализа.

И., молодая женщина 29 лет, в течение двух лет работала в пункте обмена валюты. Около 10 месяцев назад на обменный пункт было совершено разбойное нападение, во время которого И. получила сильнейший удар по голове, изуродовавший ее лицо. Она осталась в живых только потому, что бандиты посчитали ее мертвой. И. долго лечилась, сейчас физическое состояние, по ее словам, было вполне нормальным, однако лицо было очень сильно изуродованным. Из обменного пункта она была под абсурдным предлогом уволена, хозяева пункта не хотели даже разговаривать ни о какой материальной компенсации. И. пришлось отказаться от своих карьерных планов, личная жизнь также оказалась разрушенной, многие ее знакомые постепенно прекратили с ней отношения. На коммерческий вариант восстановления внешности у И. не было денег, так что врачи посоветовали ей «оставить все как есть».

То, как И. рассказывала свою историю, вызвало у консультанта невольное

уважение: чувствовалось, что она смогла выдержать этот тяжелейший удар судьбы. Вскоре И. сама сказала об этом: «Я знаю, что мне предстоит со всем этим жить. В конце концов, я чувствую, что могу справиться. Но что дальше?» Консультант счел возможным предложить И. отдельные элементы метода нахождения экзистенциального смысла (Лэнгле, 2003, с. 123).

Первый шаг состоял в том, что жизненная ситуация И. была рассмотрена еще раз, но теперь главным стал акцент на тех возможностях, которыми И. располагает в настоящее время. Она сказала, что видит следующие возможности: подать судебный иск о получении финансовой компенсации с прежних работодателей, не обеспечивших надлежащей безопасности на рабочем месте; навсегда переехать жить к родственникам в деревню; попробовать получить высшее образование — раньше И. хотела получить диплом экономиста, но в юности ей казалось, что она еще успеет поступить в вуз, когда же ей стало больше 25 лет, она решила, что учиться уже поздно.

В соответствии со вторым шагом метода И. было предложено эмоционально взвесить каждую из возможностей, чтобы почувствовать ее значимость для жизни. Иск против прежних работодателей обещал огромную нервотрепку и неопределенно большие затраты времени, шансы же на успех И. оценивала как крайне малые. Идея переехать жить в деревню вызвала у нее сначала грусть, а затем внутреннее отторжение. Возможность поступить в вуз, которая вначале представлялась

практически нереализуемой, при ближайшем рассмотрении стала восприниматься И. не такой уж несбыточной. Хотя у нее не было денег на коммерческий вуз, ее настоящая работа на складе в режиме «сутки работы — трое суток отдыха» давала ей средства к существованию и, главное, достаточно времени для подготовки к вступительным экзаменам. И. приняла решение (третий шаг метода нахождения смысла) в ближайшие дни собрать информацию о московских вузах и подумать, в какой из них она реально могла бы попробовать поступить.

Через две недели И. снова позвонила на ТПП и сказала, что обзвонила многие вузы и в некоторые съездила. В одном из них она узнала, что, поскольку у нее пока еще сохраняется инвалидность вследствие полученной травмы головы, она имеет право внеконкурсного поступления на бесплатное отделение в случае положительно сданных экзаменов. И. приняла решение поступать в этот вуз. Теперь И., по ее словам, «начала с воодушевлением готовиться к экзаменам».

В заключение можно отметить, что предложение консультанта структурировать жизненную ситуацию и его начальные шаги по созданию такой структуры побудили клиента сначала с интересом включиться в этот процесс, а затем взять на себя ответственность за активное преобразование своей жизни.

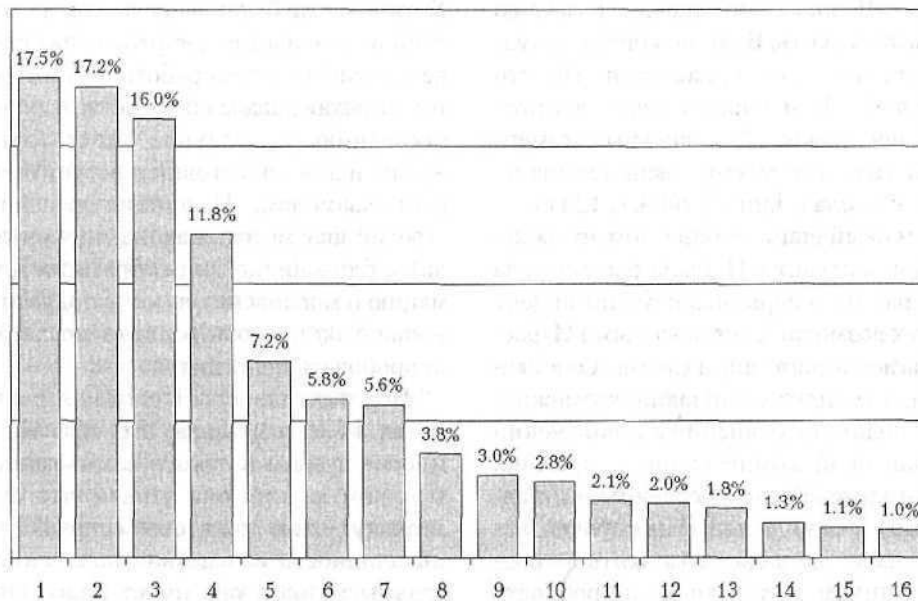
На гистограмме 1 приведены некоторые статистические результаты работы ТПП<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Представлена статистика за год: май 2002 — май 2003 г. В течение всего этого времени объявления о работе ТПП помещались в бесплатные рекламные издания («Экстра М», «Центр +» и т. П.). Режим работы ТПП — с 10 часов до 21 часа по будням.

Гистограмма 1

Доля времени, затраченного на телефонные консультации различной тематики  
(в % от суммарного времени всех консультаций)



- 1 — Партнерские отношения
- 2 — Семейные проблемы
- 3 — Проблемы общения, одиночество
- 4 — Проблемы в отношениях между родителями и детьми
- 5 — Эмоциональное напряжение или возбуждение различного происхождения, страхи, фобии, навязчивости, депрессии
- 6 — Сексуальные проблемы
- 7 — Общие мировоззренческие проблемы, проблемы смысла
- 8 — Соматические заболевания и проблемы инвалидов
- 9 — Психиатрические заболевания
- 10 — Развод
- 11 — Проблемы, связанные с работой
- 12 — Кризисные состояния
- 13 — Зависимости
- 14 — Смерть близкого человека
- 15 — Предсудцидальное состояние
- 16 — Агрессия на консультанта

Статистические результаты демонстрируют широкий спектр психологической проблематики, доступной для успешной консультационной

работы, а приведенные примеры — ее углубленность, Среди обращений на ТПП можно отметить случаи, когда клиент сам

пытался мобилизовать свой личностный потенциал и найти для себя не просто приемлемый, но достойный выход. При этом задача гуманистически ориентированного консультанта внешне не представляется сложной: понимание и эмоциональная поддержка будут достаточной помощью, остальное человек может сделать для себя самостоятельно. Однако наша статистика показывает, что количество таких обращений не превышает 15% от общего числа. Экзи-

стенциальный анализ предоставляет консультированию дополнительные ресурсы: развитую теорию и методическую оснащенность для структурирования усилий клиента по преодолению трудной жизненной ситуации.

Таким образом, применение экзистенциального анализа в телефонном консультировании качественно изменяет возможности ТПП, приближая его по эффективности к очной психологической консультации.

## Литература

*Лэнгле А.* Экзистенциальный анализ — найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал. 2001. №1. С.5-23.

*Лэнгле А.* Жизнь, наполненная смыслом. М: Генезис, 2003.

Практика телефонного психологического консультирования: Хрестоматия / Под ред. А.Н. Моховикова. М.: Смысл, 2001.

*Роджерс К.* Человекоцентрированный/клиентцентрированный подход в психотерапии // Вопросы психологии. 2001. №2. С. 48-58.

*Франкл В.* Доктор и душа. СПб.: Ювента, 1997.

*Франкл В.* Воля к смыслу. М: ЭКСМО, 2000.

*Шумский В.Б.* Понятие основных экзистенциальных мотиваций как теоретическая основа психотерапевтической практики в экзистенциальном анализе // Вопросы ментальной медицины и экологии. 2002. Т. V111. № 1. С. 67-71.

*Längle A.* Personale Existenzanalyse // Längle A. (hrsg.) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Wien, GLE-Verlag, 1993. P. 133-160.

*Längle S.* Die Methodenstruktur der Existenzanalyse und Logotherapie // Existenzanalyse. 2001. № 18. 2/3. P. 19-30.