

МАСТЕРАПСИХОЛОГИИ

Альфريد Лэнгле

**ОСНОВЫ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО
АНАЛИЗА**



Мастера психологии (Питер)

Альфрид Антон Лэнгле

**ОСНОВЫ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА**

«Питер»

УДК 159.964
ББК 88.32

Лэнгле А.

Основы экзистенциального анализа / А. Лэнгле — «Питер»,
— (Мастера психологии (Питер))

ISBN 978-5-4461-1848-9

Эта книга представляет собой первое систематизированное и всестороннее изложение основ экзистенциального анализа как самостоятельного направления психологии. Последовательная связь между теорией и практикой, описание методов и комментарии к их практическому применению, а также изложение и обсуждение конкретных примеров делают книгу незаменимым справочником как для тех, кто изучает теорию психологии, так и для практиков. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.964

ББК 88.32

ISBN 978-5-4461-1848-9

© Лэнгле А.
© Питер

Содержание

Нет ничего практичнее хорошей теории	6
Введение	8
Глава 1	9
1.1. Корни экзистенциального анализа и логотерапии	11
1.2. Определение экзистенциального анализа	14
1.2.2. Общее определение экзистенциального анализа	15
1.2.3. Сферы задач экзистенциального анализа	16
1.2.4. Психотерапевтическое определение экзистенциального анализа	17
1.3. Определение логотерапии	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Альфريد Лэнгле

ОСНОВЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО АНАЛИЗА

Alfried Längle
Lehrbuch zur Existenzanalyse
Grundlagen

- © Alfried Längle and Facultas Verlags- und BuchhandelsAG, Wien
- © Перевод на русский язык Alfried Längle
- © Издание на русском языке. ООО Издательство «Питер», 2022
- © Серия «Мастера психологии», 2022

Нет ничего практичнее хорошей теории

Предисловие научного редактора

В июле 1999 года в Вене проходил Второй Всемирный конгресс по психотерапии. Тогда на меня произвели впечатление два события, которые оказались связанными между собой.

Первым событием стало то, что целый ряд психотерапевтических школ открыто заявили о серьезном интересе к России, ее рынку, захотели начать у нас образовательные проекты, подобные тем, которые велись в европейских странах, увидев огромный потенциал страны хоть и бедной, но весьма образованной на тот момент. Среди прочих известных психотерапевтов выступил и Альфрид Лэнгле, представлявший Общество логотерапии и экзистенциального анализа, так я впервые увидела этого человека. Уже в сентябре он начал в Москве образовательный проект, в который мне посчастливилось попасть, с тех пор я занимаюсь экзистенциальным анализом и с благодарностью отношу себя к ученикам Альфрида Лэнгле.

Вторым замечательным событием был принятый Вторым конгрессом манифест, в котором психотерапевты заявили, что они отмежевываются от психологии университетского образца, считают немедицинскую психотерапию отдельной наукой, требующей особого, не психологического образования. Этот документ очевидно отражал глубокий конфликт между научной, академической психологией и практикой психотерапии, «душепопечения», как называл ее Виктор Франкл. Действительно, несмотря на большой объем исследований, академическая наука до проблем души, и тем более душепопечения, не добралась, она почти не продвинулась в понимании страдания, содержания мотивации, логики переживаний, субъективных законов человеческой жизни, то есть не имела знаний, нужных практикующим психотерапевтам. Вместе с тем психотерапевтические теории и самим психотерапевтам в ту пору дорога в университеты была закрыта, поскольку их практический опыт и наблюдения не соответствовали критериям научности и объективности. А ведь немедицинская психотерапия в 1999 году отмечала свое столетие и полагала, что заслужила право больше не доказывать ученым советам университетов свое право на существование. Манифест говорил о самодостаточности психотерапии.

Конечно, она накопила немало собственных теорий за XX век, и приоритет всегда оставался у психоанализа и когнитивно-бихевиоральной психотерапии. Проблемой, однако, было то, что эти уважаемые теории могли интересоваться преимущественно психодинамическими проявлениями в человеке, то есть типичным, предсказуемым, несвободным. Многие человеческие слабости и глупости получили объяснение в рамках этих подходов.

Труднее поддавался исследованиям иной аспект человеческой личности: собственно человечность – «свободное», открытое, понимающее, гуманное. Философские знания о человеческой свободе, конечно, были, но практической теории не было.

Тоска по такого рода теории заставила еще на рубеже XIX–XX веков Г. Мюнстерберга заявить: нам нужна прикладная психология, которая относилась бы к психологической теории, как агрономия относится к ботанике, и это должна быть наука, отвечающая на вопрос «как?»

Продолжая эту мысль, я бы сказала, что, если «ботаникой» свободы можно считать онтологию Хайдеггера, аксиологию Шелера, антропологию Хартмана и многое еще из двадцати веков мировой философии, то «агрономией», прикладной психологией свободы, определенно является теория современного экзистенциального анализа А. Лэнгле, с которой вы можете ознакомиться, читая эту монографию. В этой теории собраны абсолютно практикоориентированные знания о *человеческом в человеке*, Person, и о том, как можно на фоне обыденной повседневности разглядеть, подхватить, укрепить, усилить это свободное персональное начало в себе самих, в своих близких, своих пациентах, в детях. То есть как вырастить эту свободу и тем самым сделать свою жизнь лучше?

Очевидно, сложнее задачу представить трудно, поэтому теория получилась непростая. Ее основу составляет учение о четырех фундаментальных экзистенциальных мотивациях человека, которое исходит из того, что человек не может не быть мотивированным, и если уж он мотивирован, то чем-то для себя ценным. Что же движет человеком? Первая мотивация – это базовый вопрос: могу ли я быть в этих данностях? Как обрести покой и устойчивость в ситуации принципиальной неопределенности человеческого бытия? Вторая: что есть в жизни хорошего для меня? Как это хорошее глубоко прочувствовать? Как вообще эмоционально открыто проживать жизнь? Третья: где мое собственное, а где не мое? Откуда я знаю, что это мое? Кто я? Чего я хочу? Имею ли я право быть таким? Как прийти к лучшей версии себя – аутентичности? Четвертая: что мне делать? В каком направлении двигаться? Как найти смысл вот этой жизненной ситуации?

Увидеть за рассказами пациента эти глубинные вопросы – означает понять его и, возможно, помочь ему самому обнаружить смысл его переживаний, страданий, затруднений.

«Основы экзистенциального анализа» – очень лаконичное и одновременно исчерпывающее введение в многогранную и стройную теорию, которая имеет очевидное практическое применение и позволяет помочь человеку прийти к реалистичному восприятию мира, открытому эмоциональному и духовному проживанию ценностей, занятию аутентичной позиции и реализации своей свободы и ответственности, то есть к хорошей, глубокой, собственной жизни – экзистенции. Нужно отметить, что на протяжении 23 лет моей профессиональной жизни в роли психотерапевта эта теория показала свою абсолютную практичность, а в роли доцента факультета психологии МГУ я могу наблюдать, как она год от года побивает рекорды популярности среди студентов, магистров и аспирантов, вдохновляет современные исследования, подводя к новым стандартам научного исследования сложных феноменов человеческой личности – теперь уже качественными методами.

Личность Альфрида Лэнгле заслуживает отдельных слов уважения. Я не встречала мыслителя, который бы отличался большей тщательностью, так был способен «додумывать до конца», идти на глубину, дотошно пересматривать и улучшать созданное, – это производит впечатление. Я не встречала исследователя, который ставил бы более сложные задачи в психологии: что есть Person? Как действует совесть, что она, по сути, делает? Как происходит становление собой? Мне нравится, что в научных материалах отчетливо проведены границы своих и чужих открытий. Меня поражает та мера ответственности, с которой этот человек относится к своему делу и себе самому. Для меня большая честь редактировать эту книгу, которая ученикам образовательных программ, конечно, покажется давно знакомой. С нее курс обучения мастерству экзистенциального психотерапевта только начинается.

С. В. Кривонова, канд. психол. наук, доцент факультета психологии МГУ, экзистенциальный психотерапевт, тренер, супервизор, главный редактор журнала «Экзистенциальный анализ»

Введение

В настоящем издании изложены начала экзистенциального анализа – психотерапевтического подхода, базирующегося на экзистенциальной картине человека, что позволяет разносторонне применять его, например, в консультировании, коучинге, педагогике, сопровождении умирающих и т. д. Поэтому изложенный здесь материал может быть интересен не только тем, кто занимается психотерапией.

Особенность экзистенциального анализа (ЭА) состоит в том, что он изначально вырос не из экспериментально-эмпирических данных, а из систематической рефлексии того, что по сути представляет собой человек, как он может понять свое место в этом мире и полноценно себя реализовать. Именно на эти вопросы искал ответы основоположник экзистенциального анализа венский психиатр Виктор Франкл (1905–1997). Ему пришлось дополнить психотерапевтическую и психиатрическую практику философией, таким представлением о человеке, с помощью которого можно не только объяснить развитие психических расстройств, но и предоставить «духовный инструментарий» для того, чтобы человек мог справляться со своими душевными и духовными проблемами. Вершиной практического применения экзистенциального анализа Франкл считал нахождение смысла, которое он называл логотерапией (ЛТ).

В современном экзистенциальном анализе понимание сущности человека и путей, с помощью которых он достигает исполненной экзистенции, получило значительное тематическое расширение и больше не связано с одной только логотерапевтической основной мотивацией – мотивацией к смыслу. С открытием трех других фундаментальных экзистенциальных мотиваций теория экзистенциального анализа получила более широкий базис, в основе современного ЭА лежит концепция четырех фундаментальных мотиваций. Значительное расширение теоретических оснований привело к созданию дополнительного методического инструментария. В этой связи следует упомянуть прежде всего систематическое применение феноменологического способа действий.

Современный ЭА включает новые расширенные темы, но также и прежнюю концепцию Франкла. В этой книге они изложены предельно практикоориентированно. Коротко рассказывается о возникновении экзистенциального анализа и его исторической задаче, после чего следует изложение наиболее важных содержаний с различных точек зрения. Затем углубленно обсуждаются такие темы, как диалог, понимание, объяснение, помощь, диагностика проблем, мотивация и другие. Краткий обзор философских идей призван прояснить значение и подоплеку связи экзистенциального анализа с философией. Описываются также основные психометрические методы экзистенциального анализа.

Глава 1

Что такое экзистенциальный анализ и логотерапия?

О чем вы узнаете из этой главы

В психотерапии и консультировании экзистенциальный анализ обращается к персональному (духовному) измерению человека

Экзистенциальный анализ и логотерапия базируются на учении Виктора Франкла, который за счет привлечения экзистенциальной философии дополнил существующие виды психотерапии, привлекая духовное измерение человека.

Поскольку ЭА и ЛТ уходят корнями в философию, знания здесь добываются не только в экспериментальных исследованиях, но и путем систематической рефлексии проблемы сущности человека. Теория и практика рассматриваются как одинаково значимые и взаимообогащающие.

Хотя экзистенциальный анализ возник из логотерапии, которую Франкл позиционировал как «дополнение к психотерапии», он за несколько десятилетий стал самостоятельным направлением психотерапии. В целом направление обозначается понятием «экзистенциальный анализ», в то время как понятие «логотерапия» используется прежде всего для обозначения сферы консультирования и лечения проблем, связанных со смыслом.

Понятием «экзистенция» обозначается особый способ бытия, состоящий в том, что человек постоянно находится в «ситуации», которая «затрагивает» его и обращается к его персональному началу. Свободно и ответственно выстраивая встречу с ситуацией, человек приходит к экзистенции.

Экзистенциальный анализ можно определить как персонально-феноменологическую психотерапию, цель которой состоит в том, чтобы помочь человеку прийти (*духовно и эмоционально*) к *свободному переживанию, аутентичному занятию позиции, а также ответственному обхождению с самим собой и со своим миром.*

В самом общем плане можно сказать, что экзистенциальный анализ – это анализ условий, позволяющих прийти к исполненной экзистенции.

Учебные цели

После прочтения этой главы вы должны знать и понимать:

- теоретические и практические корни современного экзистенциального анализа;
- что описывается понятиями «экзистенциальный анализ» и «логотерапия» и какие изменения произошли со значениями этих понятий;
- какое значение имеет различие между теорией и практикой в экзистенциальном анализе и как это отражается на поле деятельности (сфере задач) той и другой;
- какую роль в развитии ЛТ и ЭА сыграла смысловая тематика и какое место она занимает сейчас.

Понятия «экзистенциальный анализ» и «логотерапия» ввел в психотерапию Виктор Франкл для обозначения основанного им психотерапевтического

метода¹. «Логотерапия и экзистенциализм – это две стороны одной и той же теории. Логотерапия представляет собой метод терапевтического лечения, а экзистенциализм – направление антропологического исследования» (Frankl, 1959, 663).

Два понятия для обозначения одного направления. Первоначально² термином «экзистенциализм» Франкл обозначал теоретические основы, а термином «логотерапия» – практическое применение этой теории в терапии, ориентированной на смысл. Возникла несколько необычная ситуация, когда два различных понятия применялись для обозначения одного и того же терапевтического направления. Понятие «логос» Франкл использовал в принятом в философии значении «смысл». Тем самым с помощью понятия «логотерапия» он хотел подчеркнуть важнейшее значение нахождения смысла для человеческой жизни и для психотерапии. Другими словами, в теории Франкла вершиной практически соотнесенного с жизнью экзистенциализма является персонально ощущаемый и переживаемый смысл: «Пока я существую, я существую в направлении смысла и ценностей» (Frankl, 1975, 371).

«Логос» означает «смысл».

Применительно к методу это означает, что в экзистенциализме речь идет об осознании («анализе») *свободы* (Frankl, 1975, 271) и *ответственности* «как сущностных оснований человеческой экзистенции» (Frankl, 1946a, 39). Ответственность, согласно Франклу это ответственность по отношению к смыслу (Frankl, 1946a, 39), благодаря чему перекидывается мост от экзистенциализма к логотерапии. Ведь без смысла – и даже без конечного смысла – не было бы и ответственности (Frankl, 1946a, 221). Сам Франкл видел этот конечный смысл в Боге. В экзистенциализме, например, таким смыслом является достоинство человека перед лицом абсурдности (Sartre, 1946). В экзистенциализме и логотерапии отношение человека к вере считается предметом абсолютно личного решения. Когда это решение принимается не через предписания или не посредством терапии, а самим человеком, это играет важную роль для его экзистенциальности.

Экзистенциализм – поиск свободы и ответственности

¹ Начиная с 1926 года Франкл говорил о логотерапии, а с 1933-го – об экзистенциализме. В 1938 году он впервые использовал оба эти понятия в одной публикации.

² С начала 1960-х годов Франкл перестал употреблять понятие «экзистенциализм», чтобы не давать повода для его смешения с понятием «дазайн-анализ». С этого времени он говорил только о логотерапии. После того как понятие «экзистенциализм» стало использоваться Международным обществом логотерапии и экзистенциализма (GLE), с 1987 года он снова начал иногда применять его (см. обзорную работу Лэнгле: 1998a, 315).

1.1. Корни экзистенциального анализа и логотерапии

Логотерапия как дополнение к психотерапии. Франкл (см. 2005, 249; 1959, 704; 1946a, 242, 25, 18; 1982, 42f., 103) хотел, чтобы логотерапия стала дополнением к существовавшим в то время видам психотерапии и смогла скорректировать их одностороннюю направленность на внутриспсихические механизмы. Тем самым Франкл не ставил под вопрос важность (неосознаваемой) динамики влечений для психического развития и человеческой жизни, но особо ее и не подчеркивал, поскольку этой задачей уже занималась глубинная психология. Задачу логотерапии он видел в том, чтобы включить в сферу анализа также духовное измерение (и прежде всего производный из него поиск смысла) и применить его для психологического лечения человека. Тем самым Франкл выступал против сведения человека только к психическим механизмам. С его точки зрения, это не соответствует (духовной) сущности человека: его свободному бытию Person и настойчивому стремлению к пониманию смысла, в особенности смысла страдания, но также и смысла жизни в целом. Если бы психотерапия занималась только лечением расстройств и болезней, то она оставляла бы человека один на один с теми его проблемами, которые имеют глубокую духовную природу. Ведь если человек больше не ощущает, ради чего ему стоит жить, и больше не видит в жизни смысла, он становится жертвой отчаяния. Психотерапия, исходящая из редуccionистской картины человека, оставляет открытым вопрос об этом специфическом аспекте человеческого бытия или обращается с ним неадекватно (что отражается в том числе и на лечении).

Включение в терапию персонального (духовного) измерения.

Франкл лично страдал от редуccionистских представлений о человеке (Frankl, 1995, 40; Längle, 1998a, 244 ff.). Исходя из этого своего опыта, он ощущал глубокую потребность в том, чтобы помогать страдающим людям – всем, в том числе тем, кто болеет физически, – в духовном поиске ответа на вопрос «ради чего» их страдания. Логотерапия призвана не только дополнить психотерапию и психиатрию, но и стать инструментом для всех врачей или представителей помогающих профессий. Поэтому свою первую книгу о логотерапии Франкл назвал «Врачебная забота о душе»³ (Frankl, 1946a, Ärztliche Seelsorge). Тем самым он указал на то, что лечение психологических страданий является задачей гуманистически ориентированных врачей, а не только священников⁴.

Включение в терапию персонального (духовного) измерения.

Коррекция редуccionистских представлений о человеке.

Полемика с глубинной психологией. Таким образом, логотерапия и экзистенциальный анализ родились в полемике с глубинной психологией 20–30-х годов прошлого века, изначально с критики психологизма (см. раздел 4.1, а также Kriz, 2007). Логотерапия и экзистенциальный анализ были созданы для устранения дефицита «духовности» в лечении человека и придания большего веса Person с принципиально присущими ей качествами свободы, ответственности и поиска смысла.

³ В русском переводе встречается также название «Доктор и душа». – *Примеч. науч. ред.*

⁴ Вот как Франкл описывает идею, лежащую в основе логотерапии и экзистенциального анализа, в своей программной статье от 1938 года: «Чего у нас нет, так это имманентной критики концепции жизни пациента, такая критика предполагала бы, что мы принципиально готовы вести дискуссию на чисто мировоззренческих основаниях. То есть у нас нет психотерапии мировоззрения и априори быть не может; однако мировоззрение как психотерапия возможно и, как мы показали, иногда даже необходимо. Подобно тому как в рамках философии посредством «логицизма» был преодолен психологизм, мы подошли к тому, чтобы в рамках психотерапии преодолеть существующие до сих пор психологизаторские отклонения посредством своего рода логотерапии, то есть с помощью привнесения мировоззренческого ракурса в процесс психотерапевтического лечения, даже если это и будет происходить в описанной выше обусловленной, ограниченной, нейтральной форме».

Сам термин «экзистенциальный анализ» возник как противовес и дополнение к психоанализу⁵. Логотерапия как практическая реализация «антропологических основ психотерапии»⁶ стала «психотерапией, центрированной на смысле».

Экзистенциальная философия и феноменология как философский базис. Для тех, кто не является философами, франкловские логотерапия и экзистенциальный анализ поначалу несколько непривычны, в особенности из-за того, что понятийный аппарат отчасти непросто для понимания. Причина в том, что мы имеем дело с таким направлением психотерапии, которое в основном опирается на философские основания. Экзистенциальный анализ базируется на экзистенциальной философии и феноменологии (Frankl, 1925; 1938; 1967; 1975, 22). Центральным для экзистенциального анализа является понятие *экзистенции*.

Экзистенциальный анализ как самостоятельное психотерапевтическое направление. В 80–90-е годы XX столетия возникло Международное общество логотерапии и экзистенциального анализа⁷ (GLE-International) с центром в Вене, представляющее самостоятельное психотерапевтическое направление, базирующееся на логотерапии Франкла. Это направление выстроено на основе глубокой теоретической и методологической проработки и помимо проблематики смыслов занимается другими экзистенциальными темами. Создана система обучения содержаниям и методам экзистенциального анализа, включающая в себя также самопознание. Так экзистенциальный анализ впервые стал соответствовать существующим на сегодня требованиям к психотерапевтическим подходам и, как следствие, получил государственную лицензию в Австрии и (среди тех стран, где психотерапевтическая деятельность регулируется законодательно) Швейцарии (кантон Берн), Чехии, Румынии и Чили; получено также право на академическое преподавание в России и Аргентине.

В рамках GLE-International ситуация, когда одно психотерапевтическое направление обозначается двумя разными понятиями, была преодолена за счет того, что сфера, где преимущественно занимаются проблематикой смыслов, сохранила за собой название логотерапии, а поле, охватывающее все остальные темы, стало называться экзистенциальным анализом. Психотерапия в основном связана с проработкой дефицитов или блокад, имеющих специфические причины и ведущих к страхам, депрессиям, травматизациям, нарушениям в развитии, психодинамическим защитным реакциям, отсутствию понимания (в отношениях) и т. д., и лишь в редких случаях речь идет о смысле. Вопросы о смысле постоянно возникают как феномены, сопровождающие психические расстройства, но практически никогда не являются первичной причиной психических заболеваний. При появлении вопросов о смысле в качестве сопровождающего лечения привлекается логотерапия. Данная терминология, используемая в GLE-International с 1990 года, лежит в основе и того понятийного аппарата, который раскрывается в настоящей книге.

ЭА – это психотерапевтическое лечение, ЛТ фокусируется на проблематике смыслов

Теоретические основания и психотерапевтическая практика. Разница между антропологическим исследованием (теорией) и конкретными методами психотерапевтиче-

⁵ Как программную для последующего развития логотерапии и экзистенциального анализа можно рассматривать следующую цитату, где Франкл (Frankl, 1938, с. 15) формулирует основной тезис труда своей жизни: «И. Г. Шульц сказал однажды об "уровне высших экзистенциальных ценностей" следующее: "Тот, кто находится на этом уровне, может страдать, не становясь при этом больным, невротичным". Где же та интересующаяся психотерапией психология, которая учитывает этот «высший» уровень человеческой экзистенции и которая в противопоставление "глубинной психологии" в этом смысле заслуживает названия "вершинной психологии"? Другими словами, где та теория душевных процессов и в особенности теория невротических процессов, которая выходила бы за пределы только психического и охватывала бы человеческую экзистенцию целиком, во всей ее глубине и высоте, и могла бы поэтому называться экзистенциальным анализом?» (Frankl V. Zur geistigen Problematik der Psychotherapie. Zentralblatt der Psychotherapie, 1938; 10, 33–45. См.: Frankl V. Logotherapie und Existenzanalyse. Quintessenz, 2005; 15–30, S. 15).

⁶ Таково название одной из книг Франкла (Frankl, 1975; 1984).

⁷ Общество логотерапии и экзистенциального анализа – Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE). – *Примеч. пер.*

ского лечения (практикой) с содержательной точки зрения остается довольно относительной. По аналогии с философской антропологией в экзистенциальном анализе речь также идет о сущности человека, о его духовном измерении и его позиции в мире, а не только о его психологическом складе, картинах расстройств и способах поведения. В приводимых далее определениях мы постарались использовать две точки зрения – общетеоретический и конкретно-практический (психотерапевтический) – и тем самым пролить свет на «обе стороны медали».

1.2. Определение экзистенциального анализа

Экзистенция – ключевое понятие экзистенциального анализа. Экзистенция имеет отношение только к человеку – это исключительно человеческий *способ бытия*. Это понятие описывает «специфику человеческого бытия», о котором говорил Франкл (Frankl, 1959, 663) а именно то, что человек является свободным и поэтому постоянно (осознанно или неосознанно, спонтанно) должен принимать решения. Тем самым он становится со-творцом своего бытия. Каждая ситуация «касается» его как Person – по сути, он постоянно «персонально запрашивается» жизнью. Человек осуществляет свою экзистенцию посредством действий, которые характеризуются свободой и ответственностью.

Под экзистенцией в ЭА понимается осмысленная, проживаемая в свободе и ответственности жизнь, которую человек ощущает как свою собственную и в которой он видит себя со-творцом.

Франкл (Frankl, 1959, 663) сформулировал это так: «специфика» человеческого бытия состоит в том, что «для человека речь идет *не о фактическом, а о факультативном бытии*, не о том, что я вынужден-быть-только-таким-а-не-другим, – именно так ложно понимает свое бытие невротический человек, – а скорее о том, чтобы всегда-мочь-стать-другим».

Такое понимание экзистенции выросло из экзистенциальной философии, хотя Франкл и не соотносился с какими-то конкретными авторами. Экзистенциальным философом, оказавшим наибольшее влияние на Франкла и его теорию, был Макс Шелер (см. подраздел 5.2.5).

Что ведет к экзистенции? Если мы смотрим на человека под таким углом зрения, то темы соматики, психики и психодинамики (такие, как здоровье, интеллект, процессы научения или удовлетворение влечений) становятся лишь составными частями и средствами, но никак не собственно целью осмысленной экзистенции. Тем самым происходит диаметральный разворот по отношению к тем представлениям, которые сложились в рамках поведенческой и психодинамической концепций: человек не только управляем неосознаваемыми силами или обуславливанием, которые *подгоняют* его, он также тот, кого *притягивают* «ценности в мире». Проживать ценности и участвовать в их становлении – это и есть экзистенция. С ценностями⁸ связана и потребность в смысле («воля к смыслу» в терминологии Франкла) как первичная для человека мотивационная сила. Человек становится «способным к экзистенции» за счет создания фундаментальных условий человеческой экзистенции, определяемых как **персонально-экзистенциальные фундаментальные мотивации**.

Человека не только подталкивают (неосознаваемые) силы, но и притягивают ценности.

Экзистенция осуществляется только в мире. При экзистенциальном взгляде на человека мы видим его не изолированным, но постоянно вовлеченным в диалог со своим миром (см., например, Längle, 1988b, 10ff). Человек нуждается в других и в мире для своего дополнения. Поэтому видеть человека в его полноте и целостности означает следующее:

Согласно экзистенциальному анализу человек сам по себе никогда не является «целым», даже если он здоров и все его потребности удовлетворены. Предназначение человека как Person (то есть как духовного существа) –

⁸ Наиболее общее и операциональное определение таково: ценности – это основания для предпочтения одной вещи другой, одного действия другому и т. д. Экзистенциально релевантные ценности обнаруживаются благодаря чувствам и представляют собой то, что субъективно переживается как «хоршее» и «способствующее жизни и экзистенции».

выходить за пределы самого себя и посвящать себя другим (вещам, людям, задачам). В этом он обретает экзистенциальную исполненность.

Франкл назвал это **самотрансценденцией**, а соответствующую идею – центральную для экзистенциально-аналитического понимания человека – он выразил так: «Человек всегда направлен вовне на что-то, что уже не является им самим, будь то смысл, который он реализует, или человек, с которым он встречается. Так или иначе, быть человеком – это всегда выходить за пределы самого себя, а самотрансценденция – это эссенция человеческой экзистенции» (Frankl, 1975, 10).

Самотрансценденция – выход за пределы себя.

1.2.2. Общее определение экзистенциального анализа

Если рассматривать человеческое «бытие в мире», то экзистенциальный анализ можно определить так:

Экзистенциальный анализ – это анализ условий, необходимых для исполненной экзистенции.

Такое широкое определение позволяет нам дать первое, пока еще очень философское, раскрытие этого понятия. Чтобы сделать непостоянным для понимания термин «экзистенция» несколько более пластичным, полезно соотносить его с его противоположностью.

Экзистировать vs вегетировать. Экзистенция (или экзистировать) с практической точки зрения означает такой способ жизни, который является противоположностью того, чтобы просто вегетировать. Используемое в повседневной речи слово «вегетировать» означает такое состояние, когда человек перестает сопротивляться условиям жизни, а как жертва отдает себя им во власть. В большей или меньшей степени он занят выживанием. Такие состояния знакомы каждому человеку, например при истощении, болезни, сильной боли, страхах, тревогах и т. п.

Напротив, экзистенция означает активную, связанную с принятием решений вовлеченность, самоотдачу, иногда даже полное посвящение себя чему-то (англ. *dedication*), экзистировать означает «мочь-жить-с-самоотдачей». Решаясь на что-то, вовлекаясь во что-то, ангажируя себя, человек «целиком» становится собой, он становится «целым» и тем самым «исцеляется»⁹.

Благодаря самоотдаче «вещам» в мире Person делает их «своими» (Jaspers, 1941, 398), из этого возникает эмоциональная связь с миром. Предпосылкой для этого является духовная открытость Person вовнутрь и вовне (см. подраздел 2.3.2).

Экзистенция – это взаимодействие Person с собой и с миром. Если это происходит «настоящему», с персональными переживаниями и ощущением персональных ценностей, с занятием собственной позиции, при реалистичной соотнесенности с данностями и в открытости более широким контекстам, то весьма вероятно, что экзистенция будет проживаться как исполненная. Экзистенциальный анализ видит своей целью подвести человека к таким возможностям и помочь ему их реализовать.

Открытое взаимодействие с жизнью и занятие позиции по отношению к ней делают жизнь более исполненной.

⁹ Первоначальным значением слова «целый» (*ganz*) было «здоровый» (*heil*).

1.2.3. Сферы задач экзистенциального анализа

Из этого предварительного описания уже можно сформулировать задачи экзистенциального анализа, поскольку указанный «анализ условий» достижения исполненной экзистенции должен осуществляться как на теоретическом, так и на практическом уровне.

Теория и практика как две сферы задач. В любой психотерапии, в том числе в экзистенциальном анализе, с точки зрения праксеологии (= эффективности практической деятельности) есть две сферы задач, а именно: 1) разработка *теории*, понимания человеческого бытия (с ее помощью обосновывается вторая сфера задач); 2) *практические* методы. Каждая из этих сфер является согласованной (когерентной) внутри себя и эмпирически валидируемой.

Экзистенциальный анализ исследует условия исполненной экзистенции человека:

- в теоретическом;
- практическом аспекте.

В теоретическом плане экзистенциальный анализ занимается вопросом: «Что необходимо человеку, чтобы прийти к исполненной жизни?»

На практике речь идет:

- о методическом вопросе: «С помощью каких средств человек сам может способствовать тому, чтобы прийти к исполненной жизни?»;
- о конкретном индивидуальном вопросе: «Что необходимо данному пациенту, чтобы он смог прийти к исполненной жизни? Чего не хватает этой Person для исполненной жизни?»

Экзистенциальный анализ как **теория** человеческого бытия и проживания жизни занимается сущностью человека и условиями экзистенции. Основополагающими при этом являются следующие вопросы:

Экзистенциальный анализ включает в себя рефлекссию человеческого бытия.

1. Что такое хорошая и исполненная жизнь? С этим фундаментальным вопросом связаны многие другие вопросы, например: кто такой человек? Что нужно человеку чтобы быть самим собой и с достоинством проживать свое бытие в мире? Какие содержания должны присутствовать, чтобы он мог прийти к исполненной жизни? По каким признакам можно распознать хорошую жизнь? Что в исполненной экзистенции зависит от самого человека, а что является заранее заданным? Как может вести себя человек по отношению к тому, что нельзя изменить?

На эти вопросы в экзистенциальном анализе отвечают фундаментальные исследования, занимающиеся изучением картины человека (антропологии) и теории экзистенции. Такие исследования являются междисциплинарными, они связаны с психологией, философией, медициной, нейробиологией, теологией, педагогикой и социологией.

Фундаментальные исследования являются междисциплинарными.

В экзистенциальном анализе речь идет также о применении этой теории на практике. Центральный практически-методический вопрос звучит так:

2. Существуют ли методы, упражнения, средства и пути, позволяющие прийти к исполненной и хорошей жизни? Что сам человек может сделать для того, чтобы его жизнь была исполненной? Какие практические рекомендации могут помочь ему в этом? Как может человек соответствовать своей сущности перед лицом судьбы, которую нельзя изменить?

Экзистенциальный анализ – это также практика проживания жизни.

3. Однако прикладная составляющая экзистенциального анализа не ограничивается только разработкой методов. Ее вершиной является **персональная работа с конкретным человеком (практическая психотерапевтическая или консультативная)**. При этом в **конкретной** экзистенции (конкретной жизни пациента в его актуальной ситуации) высвечиваются экзистенциальные содержания, а терапия осуществляется с помощью феноменологического анализа ситуации и Person, мобилизации персональных ресурсов в диалоге, проработки содержаний фундаментальных мотиваций, а также с помощью шагов метода персонального экзистенциального анализа (ПЭА).

При этом экзистенциальный анализ направлен на **лечение (консультирование, терапию)** патологических феноменов, препятствующих проживанию человеком его жизни с чувством внутренней исполненности. Причиной этого в общем и целом являются страдания или проблемы, в возникновение которых сам пациент внес свой собственный вклад. Поэтому (отчасти) достижение изменений зависит и от него самого.

4. **Салютогенетическая¹⁰ работа и профилактика.** От фундаментальных исследований производны также практические вопросы, связанные с поддержанием и даже с достижением душевного здоровья, а именно с **превентивными мероприятиями** (позволяющими минимизировать вред от воздействия ситуаций и способов поведения, которые хотя и не являются патологическими, но снижают качество жизни) и с **профилактикой** (то есть с предотвращением возможных нарушений/ расстройств и заболеваний). В эту сферу (которая более всего выигрывает от разработанности экзистенциального анализа и антропологии как знания о сущности человека) попадают также такие направления, **как воспитание и личностное развитие.**

В сфере профилактической работы выделяют содержательно-теоретическое и практико-методическое направления. Кроме того, экзистенциальный анализ как концепция салютогенеза и психологии здоровья может использоваться в различных областях, таких как педагогика, психология и медицина, а также в различных прикладных формах работы, например по развитию личности, воспитанию, самопознанию, проводимому как в групповом, так и в индивидуальном режиме.

5. **Эмпирические исследования и контроль качества.** Теория, методики и конкретная практическая работа подлежат постоянной эвалюации¹¹. Этому служат эмпирические исследования с использованием стандартизованных тестов и качественные исследования (которые имеют особое значение для экзистенциального анализа) вплоть до супервизии и интервизии.

1.2.4. Психотерапевтическое определение экзистенциального анализа

Теперь, после того как мы сформулировали общее определение экзистенциального анализа как теоретического и терапевтического направления, в этом разделе речь пойдет о нем как о психотерапевтическом методе. Особенность присущих ЭА технологий заключается в том, что они направлены на динамику Person и диалогичку ситуации, вследствие чего для экзистенциального анализа более всего подходит определение, даваемое через характеристику входящих в него процессов (процессуальное определение).

¹⁰ Салютогенез – концепция американского и израильского социолога Аарона Антоновского, предложившего исследовать связь стресса, здоровья и качества жизни, отвечая не на традиционный вопрос: «Почему люди болеют?», а на вопрос: «Почему они, несмотря ни на что, иногда не болеют?» Концепция салютогенеза в отдельных аспектах близка экзистенциальному анализу. – *Примеч. науч. ред.*

¹¹ Эвалюация – независимая экспертная оценка эффективности теории и практических методов. – *Примеч. науч. ред.*

За счет привязки к основополагающим методическим шагам мы раскрываем суть практического способа действий. Поскольку мы соотносимся с методикой и процессом работы, речь идет о предметно-научном определении экзистенциального анализа.

Процессуальное определение

Экзистенциальный анализ – это феноменологическая по методу, персональная психотерапия, цель которой состоит в том, чтобы помочь человеку (его Person) прийти (духовно и эмоционально) к свободному переживанию, способности занимать аутентичную позицию и ответственному обхождению с собой и с миром.

Рассмотрим это определение детальнее.

1. «Экзистенциальный анализ – это психотерапия...» Это означает следующее: ЭА претендует на то, что он может применяться для лечения психических, психосоматических и психосоциальных расстройств и что это происходит с опорой на научные знания и рефлекссию. Как психотерапевтический метод ЭА должен быть таким, чтобы ему можно было обучать и чтобы его можно было проверять (это требования, в частности, австрийского закона о психотерапии).

2. «Феноменологическая по методу...» Методический репертуар экзистенциального анализа основывается на феноменологическом методе (см. подраздел 4.5.1), то есть ЭА не прибегает к интерпретациям, а исходит в первую очередь из индивидуальности, уникальности и своеобразия Person и ее конкретных переживаний. ЭА работает прежде всего с этими индивидуализированными элементами и в меньшей степени с общепсихологическими знаниями, например о законах обучения, о памяти или об устройстве восприятия. Для него речь идет главным образом о «видении сути» – о понимании существенного в ситуации и о взгляде на сущность Person и ее мотивации. Поэтому, будучи феноменологической терапией, ЭА является *понимающей* и *индивидуализированной* психотерапией.

Феноменология: взгляд направлен на существенное.

3. «персональная...» Эта феноменология является персональной, то есть в центре ее внимания находится Person с ее ресурсами. Person – это центральное понятие в ЭА, которое подробно раскрывается нами в одном из учебников, входящим в целую серию учебных пособий (см. раздел 3.2). Коротко говоря, под Person понимается «свободное в человеке» (Frankl, 1959, 684 f). Имеется в виду такая способность человека, благодаря которой он приобретает автономию, поскольку может принимать решения. Через бытие Person человек обретает свое достоинство.

Понятие Person является центральным.

4. «...помочь человеку (его Person)». Происходит мобилизация Person с ее силой. Основной силой Person является воля, опирающаяся на восприятие, чувства и понимание. ЭА имеет дело прежде всего с персональными силами и в меньшей степени с психодинамическими, поэтому реже оперирует такими методами, как, например, отреагирование («побить подушку» или «покричать в лесу» и т. п.). Центр тяжести в ЭА лежит на обнаружении внутреннего согласия, занятии позиции, на ответственности, совести, аутентичности, диалоге и видении инаковости.

Экзистенциальный анализ работает преимущественно с персональными силами.

5. «переживание...» Как персональное и феноменологическое направление экзистенциальный анализ занимается конкретным переживанием Person. Персональное субъективное переживание – это основная точка приложения сил в психотерапевтической работе и то, вокруг

чего вращается вся эта работа. Экзистенциальный анализ можно определить как психотерапевтическое направление, ориентированное на переживание¹²; он занимается вопросами, связанными с переживанием. В частности, помогая человеку бросить курить, мы работаем, например, с таким вопросом: «Что ты *переживаешь*, когда выкуриваешь сигарету?» В субъективном переживании человека содержится вся жизненно важная информация – ее и требуется получить, если мы хотим добиться устойчивых изменений в его установках и поведении.

Переживание – основная точка приложения сил в экзистенциально-аналитической терапии – содержит в себе всю жизненно важную информацию.

6. «свободное переживание...» Переживание является свободным, когда человек может допустить то, что он ощущает, чувствует (в том числе интуитивно), испытывает на опыте. С пациентами нужно работать над тем, чтобы они не подавляли, не вытесняли, не отщепляли свои переживания, не проходили мимо них, не искажали их. Так формируется привычка к «феноменологии по направлению вовнутрь», к тому, чтобы с любовью открыться и смотреть, что рождается у тебя внутри, что там было затронуто, пришло в движение. Такая открытость по отношению к себе самому ведет к тому, что человек становится восприимчивым к происходящему с ним (самопринятие).

7. «духовно и эмоционально свободное переживание...» Это более подробное описание «свободного». Свобода относится к мышлению, чувствам и чутью. Духовность такой свободы наряду с **выбором** (иногда возможным) того, что мы переживаем, заключается также в **занятии позиции** по отношению к переживаемому.

8. «занятие позиции...» Занять позицию означает обнаружить, как я сам отношусь к данной ситуации или предмету. Занять позицию необходимо, чтобы я мог внутренне найти себя в том, что произошло, или в том, что есть.

Занятие позиции необходимо, чтобы внутренне найти себя.

9. «аутентичной... (позиции)». Эта позиция должна соответствовать Person, быть согласованной с ее сущностью, быть подлинной, настоящей.

10. «обходиться...» Мы должны помочь Person прийти не только к свободному переживанию и занятию аутентичной позиции, но и (это третий важный момент) к конкретному действию, активности, к мочь-действовать.

11. «...с собой и с миром» Это мочь-действовать относится к двум сферам: к внутреннему и внешнему миру, к интра- и интерперсональному.

12. «...ответственному (обхождению)». Мочь-действовать должно быть таким, чтобы у человека было чувство и убеждение в том, что он может стоять за то, что он делает, и брать на себя ответственность за это.

Ответственное действие становится возможным благодаря переживанию и занятию позиции.

Этапы психотерапевтического процесса. Этапы психотерапевтического процесса представлены и подробно описаны в методе персонального экзистенциального анализа (ПЭА) (Längle, 1993a; 2000b) и являются каркасом для научного определения экзистенциального анализа (более подробно они описаны в разделе 3.2). Для лучшего понимания определения сейчас мы кратко остановимся на тех уровнях, с которыми работают в ЭА:

- видение реальности – работа с **восприятием** фактического;
- впечатление и переживание – работа с **эмоциями и когнициями**;

¹² Подход Франкла (Frankl, 1975, 79–100) был более когнитивным, он стремился к тому, чтобы находить и приводить «аргументы».

- занятие персональной позиции – **интегративно-биографическая** работа;
- формы выражения позиции вовне – работа с **аутентичной и соотнесенной с ситуацией** активностью;
- поведение – **упражнение** в осмысленных, основанных на личной ответственности действиях и их **реализация**.

В персональном экзистенциальном анализе описаны этапы психотерапевтического процесса.

Переживание и понимание как точка приложения сил в психотерапевтической работе. Если персональное переживание является исходной точкой психотерапевтической работы, то это означает, что экзистенциальный анализ занимается персональной *активностью*, то есть тем, как человек прямо сейчас справляется с жизненной задачей, которая встала перед ним. Эта задача в ее теперешнем и биографическом (идушем из прошлого) виде просвечивается и «сканируется» интуитивным чутьем с точки зрения жизненной перспективы в будущем. Хотя в экзистенциально-аналитической работе основной фокус внимания направлен на процессы переживания и понимания, но здесь также, пусть и во вторую очередь, занимаются объяснением, когнициями, обучением, упражнениями и т. д. Психотерапевтический процесс начинается с феноменологического анализа, переходит к эмоциональности как центральной составляющей переживания, чтобы затем прийти к прояснению установок и позиций, которые в результате становятся (новыми) основаниями для действий.

Терапия – это во многом работа с эмоциональностью, центральной составляющей переживания.

Экзистенциальная динамика. Лучше понять, что такое экзистенциальный анализ, помогает знакомство с концепцией экзистенциальной динамики (см. подраздел 2.3.1). Имеется в виду концепция, согласно которой человеческое бытие рассматривается как постоянно «находящееся-под-вопросом», как запрошенное переживаемыми и интуитивно ощущаемыми ценностями (отношениями, задачами и т. д.), которые «о чем-то говорят» и которые поэтому не оставляют человека «равнодушным». С этим связан экзистенциальный поворот в нашем восприятии бытия: человек (благодаря своей свободе) начинает видеть себя как того, с кем заговаривает и кого запрашивает жизнь, а не как того, кто только сам спрашивает и требует чего-то от жизни. То есть с экзистенциальной точки зрения к человеку ситуация его жизни предъявляет какое-то требование, а у него есть возможность дать такой ответ на «запрос ситуации», который является наилучшим в данных обстоятельствах. Давая такие ответы, человек становится «ответственным» за свою жизнь (Frankl, 1946a, 72). Здесь экзистенциальный анализ переходит в логотерапию.

Переживаемое никогда не оставляет нас равнодушными, но всегда содержит в себе динамику, идущую от запрошенности.

1.3. Определение логотерапии

Экзистенциальный смысл (логос) определяется как наилучшая возможность (для действия, установки или переживания) в данной ситуации. Сегодня в GLE логотерапией называется такая форма консультирования или лечения, которая конкретно посвящена тематике, связанной со смыслом.

Смысл – это наилучшая возможность в данной ситуации.

Поэтому краткое определение логотерапии можно сформулировать так:

Логотерапия – это сопровождение человека и помощь ему в поисках смысла.

Цель логотерапии. Целью логотерапии является поиск смысла (особенно при его потере) или углубление переживания полноты смысла (полноты жизни) через обнаружение ценностей и подведение человека к свободно выбранной ответственности (личной ответственности).

Обнаружение структурных взаимосвязей. В логотерапии речь идет о нахождении имеющихся в жизни структурных взаимосвязей, о смысловых связях. Логос означает «слово» – собственно говоря, это есть осмысленный порядок, который противостоит хаосу. Логос – это то, что «логично», то есть имеет некую структуру, «одухотворено», поскольку следует определенной закономерности, которая в качестве духовной действующей силы упорядочивает все существующее. В коммуникации такой упорядочивающей структурой является понятие, слово, которое, находясь в контексте определенной грамматики, передает содержание и поэтому представляет собой «речь» в собственном смысле. Логотерапия по сути является работой с «грамматикой жизни», со «структурными взаимосвязями», которые есть в нашей жизни и которые поэтому дают нам смысл.

Логос – это структурные взаимосвязи нашего бытия.

Логотерапия, таким образом, означает нахождение «текстуры экзистенции», «грамматики ситуации», контекста, в котором находится то, что мы переживаем и делаем. Поэтому в логотерапии речь идет не о проработке проблемы, травмы, причины расстройства, а об обнаружении сопровождающего их контекста. В поле зрения человека должна быть возвращена та наибольшая ценность, благодаря которой ему удается, несмотря на противостоящие этому обстоятельства, продолжать действовать, жить, не сдаваться и т. д. Франкл (Frankl, 1946a, 96; 1975, 104ff., 174ff.) в этой связи предпочитает говорить о присущей человеку как Person специфической духовной силе, благодаря которой он способен противостоять превратностям судьбы. Он назвал эту силу упрямством духа (Trotzmacht des Geistes). Таким образом, в логотерапии речь идет о том, чтобы «несмотря ни на что, сказать жизни "да"» (так называется и одна из книг Франкла (1946b)). Логотерапия является прежде всего *ресурсо-ориентированным* методом, стремится укрепить Я, открыть для него доступ к собственной духовной силе и удерживать эту открытость.

С учетом **методических** принципов сегодня в GLE логотерапии дается следующее определение:

Логотерапия – это форма консультирования и лечения, в центре внимания которой находится смысл.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.