

Альфريد
Лэнгле

Person. Экзистенциально- аналитическая теория личности



ГЕНЕЗИС

Теория и практика экзистенциального анализа

Альфريد Лэнгле

**Person. Экзистенциально-
аналитическая теория личности**

«Интермедиатор»

2005

УДК 128+159.9
ББК 87.2+88.3

Лэнгле А.

Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности /
А. Лэнгле — «Интермедиатор», 2005 — (Теория и практика
экзистенциального анализа)

ISBN 978-5-98563-511-9

Сборник статей выдающегося психотерапевта и теоретика экзистенциально-аналитической психотерапии профессора Альфрида Лэнгле (Вена) посвящен вопросам психологии личности. Природа человеческой индивидуальности, нарушения личности, возможность для человека оставаться самим собой — эти вечные вопросы важны сегодня не только для специалистов — психотерапевтов и психологов, — но для многих людей. Книга будет интересна всем, кто всерьез задумывается о жизни, о душе, о своей личности и глубинных истоках человеческой индивидуальности. 4-е издание (электронное)

УДК 128+159.9
ББК 87.2+88.3

ISBN 978-5-98563-511-9

© Лэнгле А., 2005
© Интермедиатор, 2005

Содержание

Вступительная статья научного редактора	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Альфريد Лэнгле

Person

Экзистенциально- аналитическая теория личности

© Längle A., 2005

© Ларченко О., перевод, 2005

© Издательство «Генезис», 2005

4-е издание (электронное)

* * *

Альфريد Лэнгле

Доктор медицины и философии.

Президент Международного общества экзистенциального анализа и логотерапии (GLE-International), вице-президент Международной федерации психотерапии. В течение многих лет работал психотерапевтом в психиатрической клинике, ведет частную практику. Профессор университетов Вены и Инсбрука (Австрия), автор многочисленных публикаций.

...И здесь мы подходим к глубочайшей точке персонального бытия (бытия Person), источнику Я. Речь идет о моменте зарождения аутентичности. Если мы хотим получить доступ к самому подлинному в нас, к тому, чем мы являемся в своей сути, то нам следует «отпустить себя», дать себе быть и, открывшись внутрь себя, спросить: «Чувствую ли я, что так для меня – правильно?» И обратить внимание на интуитивное чутье, которое при этом начинает звучать как ответ на вопрос.

Вступительная статья научного редактора

Перед нами книга, в которой представлена теория личности австрийского психотерапевта и психолога профессора Альфрида Лэнгле. С помощью этой теории он подводит нас к пониманию динамики развития здоровой личности взрослого человека, описывает антропологическую сущность нарциссизма, раскрывает суть сложнейшего для современной психологии личности понятия аутентичности. Перед нами концепция человеческой личности, которая поражает точностью понимания самых сложных глубинных персональных проявлений и вместе с тем удовлетворяет строгим требованиям, предъявляемым к академическим теориям. Эта концепция вступает в особый диалог с нами, русскими читателями, будоражит и вызывает удивительное двойственное чувство. Читаешь, и появляется еще не позабытое с юности ощущение опасности – понимаешь: эта книга – увлекательный, но... диссидентский роман, даже для сегодняшнего времени. Таким, каким предстает в ней человек, действительно являемся мы все, в ней нет идеализации, но нет и упрощения, редукции души до какой-либо абстракции вроде «субъекта деятельности» или «совокупности всех общественных отношений». Рассуждения автора поглощают тебя, и в какой-то момент ты начинаешь резонировать с ними.

И в этом резонансе вновь появляется опасливое чувство: нужно ли заходить так глубоко, выдержу ли я это? Читатель попадает под гипнотическое действие текста, потому что этот текст – о нем. Необычайно важным становится дочитать и найти ответы на вопросы, которые ты не смог бы даже сформулировать, но которые, оказывается, у тебя были и есть. Текст вызывает щемящее чувство, словно ты давно, всегда это знал и только теперь вернулся к этому родному и близкому, но почему-то забытому. Теория Лэнгле как будто вышла из русской литературы, из Толстого и Достоевского. Кто из нас не помнит нравственных исканий князя Андрея и Пьера? Кто, оборачиваясь теперь на свою жизнь в эпоху перемен, не согласится с тем, что Алеша Карамазов сказал о брате Иване: «Душа его бурная. Ум его в плену. В нем мысль великая, неразрешимая. Он из тех, которым не надобно миллионов, а надобно мысль разрешить». Теперь, когда каждый из нас не по книгам может знакомиться с нравами и особенностями сознания других наций, ясно понимаешь – это о нас, о русских. Или вот другой важнейший вопрос: «Тварь я дрожащая или право имею?» При чтении этой научной книги, написанной психотерапевтом, вы с удивлением обнаружите, что этому раскольниковскому вопросу посвящена вся теория *самоценности*, являющаяся одной из важных частей экзистенциально-аналитического учения о личности.

Эта разработанная по канонам современной западной психотерапии концепция личности опирается на идеи *персонализма* и *экзистенциализма*. Автор – Альфрид Лэнгле – ученик Виктора Франкла, который учился у выдающегося философа XX века Макса Шелера.

М. Шелер и М. Хайдеггер были, в свою очередь, учениками Эдмунда Гуссерля. Так развивалось направление экзистенциализма, связанное с человеком, его персональным бытием-в-мире.

Но еще до того как началась Первая мировая война, после которой экзистенциализм попал в Европу, а именно в Германию¹, он получил развитие в России. Это же можно сказать и о персонализме. Оба направления сформировались на базе русской религиозной философии. Персонализм – в конце XIX века, а экзистенциализм – в начале XX. Одновременно с Россией персонализм получил развитие в США и лишь позднее – во Франции². Идеи о лич-

¹ После Первой мировой войны экзистенциализм получил развитие в Германии (М. Хайдеггер, К. Ясперс, М. Бубер), а в период Второй мировой войны – во Франции (Ж.-П. Сартр, Д. Марсель, М. Мерло-Понти, А. Камю, С. де Бовуар), и лишь в 60-е годы – в США (У. Лоури, У. Баррет, Дж. Эди).

² Основоположниками американского персонализма были Б. Боун, Дж. Ройс, а также Дж. Хауисон, М. Калкинс и др.

ности как высшей духовной ценности развивали в России Н. А. Бердяев, Л. И. Шестов, Н. О. Лосский. Утверждение свободной воли человека, принципиальная невозможность познать его сущность до конца, противопоставление личности обществу и его притязаниям определять всю ее жизнь, оппозиция человеческой судьбы историческому прогрессу, примат нравственных оценок над рациональным познанием – вот краткий перечень основных положений этой философии. Вместе с этим Шестов и Бердяев – первые русские экзистенциалисты, считающие своим предшественником Ф. М. Достоевского. Радикальная субъективность, а именно – *переживание* человеком собственной жизни, было для них изначальным и подлинными феноменом³, оно являлось некоей нерасчлененной целостностью субъекта и объекта, противопоставлявшейся картезианскому разделению духа и тела.

И поскольку представители экзистенциализма были одновременно персоналистами, сам экзистенциализм именно в работах русских философов получил развитие в направлении к Персоне, личности, индивидуальности. Подразумеваемая под этими взглядами картина человека – философская антропология – отличалась присутствием духовного, персонального измерения. Тайна человеческого духа, его неповторимой индивидуальности провозглашалась наиболее актуальным объектом научного исследования, важнейшее место занимали проблемы персональной этики, тема уважения и благоговения перед сущностью отдельной личности.

В XX веке в тоталитарном государстве эта антропология не прижилась. После революции на много лет она была забыта отечественной философией и психологией. В последние десятилетия в облике гуманистической парадигмы в психологии она стала возвращаться к нам с Запада. Гуманистическая парадигма объединила широкий спектр подходов, в том числе клиент-центрированную терапию К. Роджерса, экзистенциальную психологию и психотерапию. На фоне этих подходов теория личности и психотерапия экзистенциального аналитика Альфрида Лэнгле выделяются наибольшей рефлексивностью и полнотой. Точные определения понятий, соответствие методологии теории и метода, тончайшее структурирование с использованием феноменологического метода – все это разработано автором на самом высоком уровне. И одновременно чувствуется ее связь с русскими корнями. Многими и многими узами эта теория связана с русской свободной мыслью XX века: не только с персонализмом Николая Бердяева и экзистенциализмом Льва Шестова, но также с *символизмом* Павла Флоренского, концепцией *диалога* и *антропологией нравственного поступка* Михаила Бахтина.

В предлагаемом вам сборнике статей Альфريد Лэнгле пытается «разрешить мысль» о природе человеческого духа и человеческой души. Но перед нами не метафизика и не образец христианской психологии, а современная научная теория личности, не выходящая за пределы науки и психотерапевтической практики в религиозность и использующая выверенные методы познания. И это на сегодняшний день – самая глубинная и одновременно самая «вершинная» теория личности из известных автору этих строк.

Экзистенциальный анализ

Современный экзистенциальный анализ А. Лэнгле – это теория личности и вместе с тем психотерапевтическая теория, описывающая в собственных терминах болезни личности и способы их терапии.

Альфريد Лэнгле – доктор медицины и психологии, известный психотерапевт и президент IFR – Международной федерации психотерапии, старейшего европейского психотерапевтического сообщества, президент созданного им когда-то вместе с Виктором Франклом GLE-

Французские персоналисты во главе с Э. Мунье и Ж. Лакруа группировались вокруг журнала «Esprit» (1932).

³ «Я страдаю, значит, я существую. Это вернее и глубже декартовского *cogito*», – пишет Бердяев в книге «Экзистенциальная диалектика божественного и человеческого» (1947).

international – Международного общества экзистенциального анализа и логотерапии. Сегодня эта организация развивает идеи экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии и ведет образовательные программы во многих странах мира, с 1999 года – и в России. Лэнгле 10 лет проработал с Виктором Франклом, однако его теория – самостоятельная разработка, во многом полемизирующая с франкловской теорией личности.

Ключевым понятием экзистенциального анализа является не личность, а *экзистенция*, в переводе с латинского – «существование». По иронии, в контексте русской речи слово «существование» имеет смысл, противоположный понятию «экзистенция», которое означает *настоящую* жизнь, полную глубоких чувств, реализованных начинаний, собственных решений, пусть даже ошибочных, в общем, трудную, конечно, но *хорошую* жизнь. Прожить настоящую жизнь удастся не каждому. И если удалось «жить так, чтобы не было мучительно больно за...» – это будет *исполненная экзистенция*. Экзистенциально-аналитическая психотерапия как раз и помогает человеку вносить в свою жизнь больше чувства исполненности⁴. Как же этого достичь?

Если человек черпает из той наличной ситуации, которая есть, если он, не сетуя на отсутствие идеальных условий, все же делает то, что считает в этих условиях самым правильным, наилучшим, – говорит В. Франкл, – значит, он может найти смысл и через это прожить чувство исполненности. А что есть правильное? То, что согласуется со мной, к чему у меня лежит сердце, и то, что подсказывает мне моя совесть. Этот рецепт Виктора Франкла предлагает изменить установку по отношению к жизни, как бы совершить *экзистенциальный поворот*. Почему моя жизнь не такая, какой должна была бы быть?

Разве я не заслуживаю лучшей доли? В. Франкл описывает сетования такого рода как ведущие в тупик. Смысл можно обрести, только сделав поворот на 180 градусов: вместо того чтобы недоумевать, почему жизненная ситуация не соответствует твоим ожиданиям, спроси себя, соответствуешь ли ты сам ожиданиям ситуации. Такой «поворот» в отношении к жизни актуализирует человеческую способность быть запрошенным жизнью – *расслышать* запрос наличной жизненной ситуации, соотнести ее с собой и найти единственно правильный для себя ответ на него.

Виктор Франкл создал основы экзистенциальной антропологии, но он не был персонологом. Его гениальная модель обретения смысла содержала в себе парадокс и ловушку (подробнее *экзистенциальный антагонизм* описан в начале второй статьи, посвященной аутентичности). Если вдуматься, человек, имеющий «хороший слух» к запросам, исходящим из жизни, легко откликающийся на них, рискует *потерять себя*, даже будучи включенным в многочисленные осмысленные виды деятельности⁵. Не это ли сегодня испытывают большинство работающих людей: много интересной работы, много возможностей карьерного и финансового роста, при этом очень мало времени для чего-то другого. Когда люди выбирают, куда вложить свои способности и душу, для них очевиден смысл их начинаний, им нравится то, что они делают, но этого так много, что часто они испытывают ощущение потери себя: я себе не принадлежу, у меня нет времени на себя, я должен, должен не кому-то, а себе. В какой-то момент человек сам для себя становится проблемой. Он должен теперь расслышать и понять запрос, который не внешние обстоятельства, а он сам посылает себе. «Если честно, вопрос о том, как, оставаясь

⁴ Термин *чувство исполненности* не слишком хорошо звучит по-русски, его могло бы заменить словосочетание «чувство глубокого удовлетворения», если бы не ироничный оттенок, который оно по историческим причинам получило. Важно, что исполненность – это не просто и не обязательно получение удовольствия или удовлетворение потребности, скорее – переживание глубокого внутреннего согласия с тем, что имеет место быть, или с тем, что сделано; переживание соответствия этого, с одной стороны, своей сущности и с другой – обстоятельствам.

⁵ В этой сознательной отдаче себя делу, работе, людям легко видеть параллели с теорией деятельности А. Н. Леонтьева. Франкл и Леонтьев были людьми одного поколения, возможно, такой радикальный отказ от себя был веянием этого трудного времени, следствием пережитых социальных драм, а возможно, и этическим принципом жизни. Вспомним созданную в конце 20-х годов концепцию «абсолютного-себя-исключения» как критерий нравственного поступка у М. М. Бахтина.

успешным, не потерять себя и стать аутентичным, волнует меня в 35 лет так же сильно, как волновал вопрос о сексуальности в 15 лет», – сказал как-то один клиент.

Когда человек сам для себя становится проблемой? Оказывается, не только в тяжелые моменты жизни, когда нужно мобилизовать силы и мужество⁶. На фоне благополучных обстоятельств, когда твоя жизнь тобой же хорошо налажена, имеет смысл, направлена на дело и других людей, человек тем не менее все реже чувствует внутреннее согласие, гармонию. Это вызывает не просто дискомфорт, но страдание. В этот момент основную роль начинает играть *самопознание*, в возможности и необходимости которого В. Франкл, однако, сомневался. Он обосновал свою точку зрения и покинул созданную им же GLE-international. С этого момента расхождения взглядов между Франклом и Лэнгле начинается оригинальная теория личности автора этой книги – теория Person, которой и посвящено данное издание⁷.

Мы попробуем кратко сформулировать ее основные положения, однако начнем с метода.

Метод

Экзистенциально-аналитическая психотерапия и психология используют феноменологический метод. Этот метод восходит к Канту, разработан как научный метод познания Э. Гуссерлем, применялся в области философии существования М. Хайдеггером, в области этики – М. Шелером, – оба были учениками Гуссерля. В конце XIX – начале XX века этот метод успешно противостоял принципу объективизма в исследованиях, выдвинутому позитивистской парадигмой науки. Он основывается на радикальном субъективизме, а следовательно, на доверии исследователя собственным впечатлениям. Гуссерль призывал вернуться назад «к самим вещам», к пониманию предмета познания «из него самого», но при этом предъявлял довольно строгие требования к тому, кто познает. Строгие, но выполнимые. В противоположность позитивистской установке, согласно которой наблюдатель должен быть предельно объективен, то есть полностью исключить эмоции и субъективные суждения, в феноменологии речь идет об установке эмоциональной открытости по отношению к предмету исследования. Так воспринимать можно лишь то, что не вызывает страха, не заставляет невольно защищаться. Феноменолог беспристрастен и предельно доверчив.

Он верит всему, что предъявляет предмет восприятия, но он также верит и своим чувствам, которые возникают в ответ на впечатление. Сочетание *способности к дистанцированию*, без которой не может быть спокойного принятия, с *глубокой и полной эмоциональной включенностью* и является парадоксальным требованием к опытному феноменологу. Настроившись принять все, что придет, исследователь далее интенционально погружается в объект познания. *Что это?* Полное внимание и сосредоточенность на другом. И терпение: в ходе такого погружения неизбежно раньше или позже приходит впечатление, но момент его возникновения невозможно контролировать, это не вопрос воли. Задача исследователя – не пропустить впечатления и дать ему время для того, чтобы оно развилось и стало рельефным (для этого главное – ничего не делать, просто оставаться в процессе). *Как это для меня?* На этот вопрос отвечает впечатление, как будто из глубины поднимается чувство, но можно ли ему доверять? Чувства обманчивы, поэтому важнейшим шагом феноменологического восприятия является проверка впечатления: *так ли это?* И здесь требуется хорошее знание собственных эмоциональных проблем, страхов, желаний, чтобы не ошибиться, приняв идущее от моего Я за сущность познаваемого. Откуда идет это впечатление: от меня и моих проблем, невольно затрону-

⁶ Логотерапия – созданная В. Франклом психотерапия смыслом – помогает человеку найти смысл в чрезвычайных ситуациях, которые кажутся безвыходными.

⁷ Нужно уточнить, что экзистенциальный анализ Альфрида Лэнгле – это не только теория личности, но также теория эмоций, концепция четырех фундаментальных мотиваций и т. д.

тых внешним, или все-таки ко мне это не имеет отношения и, следовательно, это сущностная характеристика того, что я пытаюсь постичь? М. Хайдеггер четко выделил три вопроса метода:

- *Что это?*
- *Как это?*
- *Так ли это?*

Кажущийся неискушенному читателю весьма ненадежным, метод феноменологического понимания сегодня, в начале XXI века, является проверенным методом, позволяющим получать научные знания о тех сферах, которые не может исследовать метод эксперимента или объективного наблюдения. С помощью этого метода *структурируют глубинные переживания, относящиеся к внутреннему миру личности*⁸. Познание сущности вещи, того, что находится за внешней кажимостью, проникновение сквозь фактичность к сути возможно разными путями, но иногда только напрямую – феноменологически. Критерием научности метода является то, что сущность эта неизменна, сколько бы разных феноменологов ее ни обнаруживали. Это также характерно для внутреннего мира личности: несмотря на неповторимость индивидуальностей, процессы печали, прощения, обработки вины, волевого решения и др. подчиняются одним и тем же законам, проходят одни и те же стадии. При индивидуальной неповторимости сущность сохраняется.

Если бы в своей сущности работа моей души не была подобна той, что протекает в душах других людей, как могли бы люди понимать друг друга, чувствовать близость, сопереживать?

Работая феноменологическим методом, великий философ XX века Макс Шелер дал точные и аккуратные определения таким категориям, как уважение, прощение, совесть. Он создал феноменологическую этику, а Виктор Франкл, будучи его учеником, свою экзистенциально-аналитическую антропологию.

Антропология

Триединая модель человека, включающая Дух, Душу и Тело, появилась в XIII веке, в трудах Фомы Аквинского. *Persona* – «*per se ipsa*» – «единая сама по себе» – в соответствии с этой этимологией человек создан по образу и подобию Божьему, а поскольку Бог триедин, в человеке есть три начала: дух, душа и тело. Фома Аквинский отводил персональному началу роль «совершеннейшего во всей природе». «Имя *persona* в наибольшей степени подобает именно Богу», – пишет он (ST, I, quest. 29, art. 3)⁹. Персональное измерение являлось для него синонимом совершенного в человеке и было связано с разумом. Так, изначально в картине человека присутствовала идея Духа Божьего, она родилась в религиозной среде, но впоследствии воодушевляла не только религиозную, но всю немецкую классическую философию. Человек – триединство, *система трех измерений*:

- *телесного*, подчиняющегося законам болезни или здоровья,
- *психического*, или, точнее, *психодинамического*, подчиненного законам сохранения себя любой ценой, а следовательно, законам удовлетворения потребностей,
- *духовного*, называемого *Person*, того, что ничем не детерминировано, то есть *свободного* в человеке. Персональное измерение человека не может болеть, но может быть заблокировано, тогда Реегеп приходит в отчаяние, экзистенция не исполняется, человек страдает¹⁰.

⁸ Кстати, этим методом пользуется и тот ученый, который работает в объективистской парадигме, порождает гипотезы, которые затем проверяются в эксперименте. Диалог методов, субъективных и объективных, продолжался весь XX век, он не закончен и сегодня, особенно в академической среде, отличающейся консервативностью.

⁹ Цит. по Гуревич А. Я. Категории средневековой культуры. М.: Искусство, 1984. С. 305.

¹⁰ Этот особый тип страдания на фоне социально приемлемой и вполне благополучной жизни нам хорошо известен хотя бы по романам Достоевского и Толстого.

В. Франкл: «Духовность человека – это не просто его особенность: духовное не просто присуще человеку наряду с телесным и психическим, которое свойственно и животным. Духовное – это то, что отличает человека, что присуще только ему и ему одному. Самолет не перестает быть самолетом, когда он движется по земле, хотя он может и ему постоянно приходится двигаться по земле! Но лишь поднявшись в воздух, он доказывает, что он самолет. Точно так же человек начинает вести себя как человек, лишь когда он в состоянии преодолеть уровень психофизически-организмической данности и отнестись к самому себе, не обязательно противостоя самому себе. Эта возможность и есть существование (экзистенция), а существовать – значит постоянно выходить за пределы самого себя»¹¹.

Свобода, ответственность, совесть, исполненность экзистенции – все эти персональные проявления, не объяснимые в рамках детерминистской психологии, строго говоря, не нужны ни для выживания, ни для удовлетворения потребностей, ни для успешной адаптации к условиям жизни в определенном социуме. Критикуя современные ему теории личности, В. Франкл писал: «Быть человеком – значит всегда быть направленным на что-то или на кого-то, отдаваться делу, которому он себя посвятил, человеку, которого он любит, или богу, которому он служит. Такая самотрансценденция выходит за пределы всех тех образов человека, которые в духе монадологизма представляют человека не как существо, выходящее за пределы самого себя, тянущееся к смыслу и ценностям и ориентированное тем самым на мир, а как существо, интересующееся исключительно самим собой, поскольку для него важно лишь сохранение гомеостаза»¹².

Франкл показывает, что и психоанализ Фрейда, и индивидуальная психология Адлера остаются на уровне плоскостной системы измерений, где есть лишь психодинамика и телесность. Далее Франкл замечает:

«Фрейд был достаточно гениален, чтобы осознать привязанность своей теории к определенному измерению. Он писал Людвигу Бинсвангеру: „Я остановился лишь на первом этаже и подвале всего здания“»¹³. Желая создать детерминистскую, «научную» по критериям того времени психологическую теорию, Фрейд, как и полагалось честному исследователю, отказывается от «третьего измерения». Он исчерпывающе описывает психодинамическую модель личности и... провоцирует мощное развитие альтернативных направлений, становясь объектом критики всех последующих психологов личности XX века. Каждый из них как в зеркало смотрелся в теорию З. Фрейда, и каждый видел свой недостаток. Очень точной была критика психоаналитической теории мотивации молодым тогда еще Виктором Франклом¹⁴: *стремление к удовольствиям*, так же как и *адлеровская воля к власти*, по Франклу, являются неудовлетворительными объяснительными принципами, в том числе и потому, что оставляют в стороне основную тему человеческих страданий – потерю *смысла*. Смысл не выводится из концепции либидо, но вместе с тем все мы понимаем, что жить без смысла даже короткий период – мучение. Поэтому человек стремится к смыслу и, лишь *не имея возможности найти его, в качестве заменителей начинает стремиться к власти или удовольствиям*. Так в полемике с Фрейдом основатель экзистенциального анализа В. Франкл в 30-е годы прошлого века отстаивает трехмерную модель человека, содержащую в горизонтальной плоскости два измерения – телесное и психодинамическое, и третье, духовное, измерение – вертикаль, противопоставленную первым двум. Оппозиция духовного психофизиологическому – это ключевой момент франкловского понимания персонального измерения. Он говорил, что только обитатели сумасшедшего

¹¹ Франкл В. Духовность, свобода и ответственность // Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 93.

¹² Там же. С. 51.

¹³ Там же.

¹⁴ Виктор Франкл состоял в переписке с мэтром, был ему хорошо известен, Фрейд даже рекомендовал к публикации некоторые его статьи.

дома живут, подчиняясь принципу «нравится – не нравится». Нормальные люди используют также измерение «хорошо – плохо».

Но что такое это «хорошо – плохо»? Сводится ли оно к описанному Фрейдом Супер-эго или отличается от него? Это требовало дальнейшей разработки. Так же скрупулезно и научно честно, как Фрейд исследовал психодинамическое измерение человека, обнаруживая в нем определенные повторяющиеся *содержания*, экзистенциальный анализ исследует персональное, духовное измерение человека, то самое начало, которое мыслится как «Бог в тебе», или «Внутреннее Я» (Inner Self)¹⁵.

А еще это то, что называют «человечностью»¹⁶... Вклад экзистенциального анализа в развитие этой не новой идеи состоит в том, что он исследует обнаруживающиеся в этом духовном измерении *темы, содержания*. Многообразие содержаний духовной работы, совершаемой человеком во внутреннем мире, могли быть описаны только при систематическом использовании феноменологического метода. Опираясь на экзистенциальную философию Хайдеггера и предшествующий опыт глубинной психотерапии, Альфريد Лэнгле создает иерархическую систему *четырёх фундаментальных мотиваций*, обобщающую данные содержания.

Концепция четырех фундаментальных мотиваций А. Лэнгле

Основной вопрос уровня *первой фундаментальной мотивации* – *могу ли я быть в этом мире?* Речь идет не о качестве жизни и не о том, свою ли жизнь ты живешь, пока лишь – о самой возможности существования человека в определенной экзистенциальной ситуации. Вслед за Хайдеггером Лэнгле рассматривает положительный ответ на вопрос «Могу ли я быть в этом мире?» как фундамент для создания всей экзистенции. Но как обрести это чувство? Прежде чем так или иначе включаться в жизнь, человек должен как-то обойтись с тревогой, страхом и неуверенностью, постоянно сопровождающими его по жизни. В некоторых ситуациях переживание беспомощности перед лицом обстоятельств становится главной темой. Как найти силы справиться с этим чувством, преодолеть его? Почему одни люди более прочно «держатся в седле» собственной жизни, чем другие? Это хорошо видно в клинике фобий, в терапии тревожных пациентов, да и любой экзистенциальный кризис начинается с работы над условиями, при которых вообще возможно существование человека.

¹⁵ Боуэн М. Духовность и личностно-центрированный подход // Вопросы психологии, 1992, № 3–4.

¹⁶ Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии // Психология личности. М.: Вопросы психологии, 2003. (Б-ка журнала «Вопросы психологии»).

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.