

Сборник статей
под редакцией
С. Кривцовой,
С. Лэнгле

С собой и без себя

Практика
экзистенциально-аналитической
психотерапии



ГЕНЕЗИС

Сборник статей
С собой и без себя.
Практика экзистенциально-
аналитической психотерапии
Серия «Теория и практика
экзистенциального анализа»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26710169
С собой и без себя. Практика экзистенциально-аналитической
психотерапии: Генезис; Москва; 2017
ISBN 978-5-98563-509-6

Аннотация

Новая, четвертая книга в серии «Теория и практика экзистенциального анализа» представляет собой сборник статей австрийских и российских психотерапевтов, в которых описана практика – конкретная работа с клиентами, основанная на принципах экзистенциального анализа. Знакомство с этой книгой позволит совместить теоретические положения с теми методами и приемами, которые применяются для решения реальных проблем клиентов, и таким образом составить целостное представление об этом направлении психотерапии. Сборник предназначен как

для специалистов, так и для широкого круга читателей, которым интересны человеческие судьбы и переживания. *5-е издание (электронное)*

Содержание

От издательства	6
«Работайте, пока свет еще с вами».	8
Специфика экзистенциально-аналитической психотерапевтической практики	
Экзистенциально-аналитическая психотерапия – феноменологическая по методу	11
Методические шаги феноменологического метода	14
Проблема отсутствия интереса	21
Экзистенциально-аналитическая терапия – это практическая философия	25
«Я боюсь выпасть из этого мира!»[10]. Кристиан	28
Пробст	
Предыстория	29
Процесс терапии	31
Работа над Основой Бытия	33
Доступ к Качеству Бытия[12]	37
Встреча с Другим	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

С собой и без себя. Практика экзистенциально- аналитической психотерапии

© Институт экзистенциально-аналитической психологии
и психотерапии, 2008

© Издательство «Генезис», 2008

От издательства

Уважаемые читатели!

Предлагаем вашему вниманию уникальный сборник терапевтических историй, изданный в серии «Теория и практика экзистенциального анализа». До этого в этой серии выходили лишь книги, написанные австрийским психотерапевтом Альфридом Лэнгле, в которых акцент делался на теоретических аспектах логотерапии. Новая книга представляет собой сборник статей австрийских, немецких и российских психотерапевтов, в которых описана практика – конкретная работа с клиентами, основанная на принципах экзистенциального анализа. Редакторы-составители сборника – Сильвия Лэнгле и Светлана Кривцова.

По нашему мнению, ознакомление с этой книгой позволит совместить теоретические положения с теми методами и приемами, которые применяются для решения реальных проблем клиентов, и таким образом составить наиболее полное представление об этом направлении психотерапии.

Сборник предназначен как для специалистов – действия терапевтов интерпретируются с позиции основных положений экзистенциального анализа, – так и для широкого круга читателей, которым интересны человеческие судьбы и переживания. Собственно, принципы, на которых строится работа, вполне понятны любому человеку. Чтобы быть истин-

но самим собой, реализовать то, что заложено именно в тебе, прожить жизнь осмысленно, необходимо иметь твердую опору и пространство для жизни – то, что дает ощущение «я могу быть в этом мире». Если это ощущение есть, то можно работать над следующим вопросом: «Я живу. Но нравится ли мне жить?». Что радует человека, к чему и к кому он привязан? Дает ли он себе время на то, что ему нравится? После того как будут найдены ответы на эти вопросы, можно перейти на следующий уровень работы: человеку необходимо чувствовать, что он имеет право быть самим собой, таким, какой он есть. И наконец, чтобы жизнь была действительно полнокровной, человеку нужен смысл, который можно найти, открываясь тому, что предлагает нам каждая жизненная ситуация, давая свои ответы на обращенные к нам повседневные запросы.

По словам А. Лэнгле, психотерапия не может дать спасения души, она может только побудить к исцелению.

Каждая из представленных в сборнике историй, описывая путь пробуждения внутренних сил человека, может оказывать исцеляющее действие и на читателя.

«Работайте, пока свет еще с вами». Специфика экзистенциально-аналитической психотерапевтической практики

Жанр терапевтических историй сегодня становится популярным. Начиная с «Лечения от любви» И. Ялома, он вошел в тематику современной литературы, скорее художественной, чем специальной научной. Предлагаемая вашему вниманию книга представляет собой сборник статей экзистенциальных аналитиков школы австрийского психотерапевта профессора Альфрида Лэнгле. По замыслу это прежде всего учебное психотерапевтическое издание «для своих». Статьи имеют одну и ту же структуру, которая выдержана в логике представления терапевтического «случая» на интервью или супервизию, и включают в себя фрагменты теории экзистенциального анализа, имеющие отношение к работе с пациентом. Но при всей своей «специальности» перед нами все-таки увлекательное чтение.

В чем секрет литературного успеха терапевтических историй?

Похоже, этим вопросом задавались и немецкий философ Мартин Хайдеггер, и французский писатель Марсель

Пруст, и отечественный философ Мераб Мамардашвили, и австрийский психотерапевт А. Лэнгле. Каждый из них так или иначе имел дело с феноменологическим методом, а М. Шелер говорил о феноменологической установке – особом свойстве человеческой личности, бесстрашно и открыто вглядывающейся в мир и старающейся понять его.

В философии начала XX века феноменологический метод появляется закономерно, как бы подготовленный развитием философии и искусства. Импрессионисты в живописи, Роден в скульптуре, Рильке, Джойс и Пруст – в литературе открыли новый, не исследованный ранее пласт человеческого опыта познания сущностных оснований в мире. Философия лишь пытается «оцифровать» этот способ улавливать целостное, контекстное и меняющееся, способ, во многом противоположный естественнонаучному расчленяющему познанию. Его главное и принципиальное отличие от «объективного» исследования состояло в том, что в процесс познания теперь были включены субъективные переживания. Постигание глубинной сущности (*wesen*) явлений осуществляется на основании доверия собственным впечатлениям, собственной затронутости. Препарировать эту затронутость, душевное волнение, этот толчок и резонанс и сегодня продолжают и художественная литература, и гуманитарные науки.

Ученик основателя метода Э. Гуссерля – Макс Шелер пишет о феноменологии: «Феноменология – не имя для новой

науки, не слово, заменяющее слово “философия”, но имя, обозначающее установку духовного видения, при котором человек получает возможность видеть и переживать нечто, что без такой установки остается скрытым: именно царство “фактов” особого рода». И далее Шелер продолжает заинтриговывать читателя: что же это за царство такое? «Существует опыт, предметы которого остаются для “рассудка” совершенно недоступными; для которых он так же слеп, как ухо и слух – для красок. Но такой род опыта делает доступными нам подлинные объективные предметы...»¹.

¹ Шелер М. Феноменология и теория познания // Шелер М. Избранные произведения. М.: Гнозис, 1994.

Экзистенциально- аналитическая психотерапия – феноменологическая по методу

Лики феноменологии сегодня многообразны, так же как бесконечны непримиримые споры между феноменологами. Но всех их объединяет неподдельное стремление за наносным и несущественным разглядеть нечто по-настоящему важное и не поддающееся рассудочному познанию.

Писатель Экзюпери, говоря о видящем сердце («по-настоящему зорко одно лишь сердце»), скорее всего имел в виду этический и эстетический аспекты; экзистенциальные философы, прежде всего Хайдеггер, расширили эти контексты, включив в них все, имеющее отношение к решению человеком жизненных задач, как они понимаются в свете конечности его бытия в этом мире. Жизненно важное имеет такую особенность, что оно трогает, ему открывается сердце, а поводом может быть что угодно: «У Пруста в его романе целый ряд жизненных переживаний, скажем, по поводу розы, красивой женщины, пирожного “Мадлен”, простые жизненные обыденные впечатления уравнены с актом чтения», – отмечает М.К. Мамардашвили в своем небольшом докладе «Критика как акт чтения»². Анализ собственного впечатления –

² Мамардашвили М.К. Литературная критика как акт чтения // Как я понимаю

тот же «текст». Он повествует и о мире, и о себе самом. А поводом может быть все, что угодно, если оно тебя тронуло. Пруст доводит это положение до предела, утверждая: «Из рекламы мыла можно извлечь не меньше, чем из “Мыслей” Паскаля».

Итак, в начале XX века благодаря работам Э. Гуссерля и В. Дильтея, М. Шелера и М. Хайдеггера, в культуре появляется способ *узрения сущности*, возможного лишь через личную затронутость, – феноменологический метод.

Хорошая художественная литература использовала этот самый метод – описание впечатлений и переживаний одной личности – героя, с помощью которых, оказывается, только и можно по-настоящему понять то, что затрагивает людей и меня, читателя, в том числе. Так установка феноменологического видения порождает литературный текст. И более того, что бы мы ни описывали феноменологически, мы невольно переходим на особый язык. Поэтический язык, говорил Хайдеггер, – единственный способ адекватного выражения феноменологической установки, где бы она ни применялась: в литературе, в медицине, в воспитании или в психотерапии.

Экзистенциальная традиция в психотерапии неразрывно связана с феноменологическим методом, поскольку он законно считается единственным методом, которым можно работать с неповторимостью человеческой личности. Духов-

ное, *человеческое*, *Person*³ не могут и не должны быть объяснены рационально, лишь поняты. Через понимание возможна наилучшая, наиболее адекватная помощь. Достигается же понимание не знаниями, а через собственную персональную открытость психотерапевта. В этой открытости его эмоциональность и его сущностное открыто тоже. Это рискованно и требует от терапевта мужества. Поэтому феноменологическую установку невозможно имитировать, сыграть, как бы принять на себя роль феноменолога. Поэтому профессиональный рост в гуманистических и экзистенциальных подходах всегда связан со становлением личностным.

В литературе или в психотерапевтических отчетах, когда мы читаем описания процесса понимания одного человека другим через *личную затронутость*, – это затрагивает и нас, читателей. Не важно, идет ли речь о герое художественного произведения или о реальном человеке, пришедшем на психотерапию, мы сами оказываемся взволнованными, и это роднит терапевтические истории экзистенциального и гуманистического направления с хорошей литературой.

³ См. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2008.

Методические шаги феноменологического метода

Благодаря феноменологической и герменевтической философской традиции мы можем теперь говорить об этом не как об искусстве, а как о науке. Методические шаги феноменологического восприятия, выделенные создателями метода, можно описать. Это позволяет превратить философию в психотехнику, а следовательно, учить и учиться методу.

На *первом шаге* работа личности может быть описана как «отдача себя созерцаемому содержанию вещей, как движение глубокого доверия к непреложности всего просто и очевидно “данного”, как мужественное отпускание себя самого в созерцании и любящем движении к миру в его данности»⁴. На первом шаге мы еще можем волевым активным образом что-то сделать. Например, следить за тем, чтобы не отвлекаться, быть сосредоточенным на объекте, уделять внимание деталям и отводить время на рассматривание, вслушивание, не спешить, отодвигать посторонние мысли, отслеживать чувство страха или тревоги, если они возникают. Интенциональное сосредоточение на объекте, внимание к деталям, концентрация интереса, бесстрашное рассматривание, – это

⁴ Шелер М. Феноменология и теория познания.

то, что мы можем вложить в понятие «смотреть» (schaven). Этот процесс зависит от меня, я могу усилием воли обратиться к объекту своего интереса. Смотреть – все равно что задать вопрос «**Что это?**»⁵

Шаг второй. Получение впечатления. Сосредоточенность на объекте не гарантирует того, что мы сможем проникнуть в его сущность. Можно смотреть, но так и не увидеть. Философы говорят еще определеннее: «Смотреть – зависит от меня, но видеть – от меня не зависит». Я могу лишь до определенной степени контролировать этот процесс, но затем, на втором шаге, должен научиться обратному – отпускать его. Когда приходит впечатление – это всегда событие. Мы задаем вопрос, и вот – ну надо же! Получаем ответ. Каким образом? Просто ощутив, *каково мне сейчас*. Впечатление – это внимание к себе здесь и сейчас. «Как это для меня?» И своим чувствам мы даем свободу прийти, даже если они нам не нравятся или пугают нас. Каковы здесь методические рекомендации? Не торопиться, не ждать результата, не напрягать тело, – все это обобщенно можно назвать «отпустить ситуацию». Это трудно, потому что мы боимся потерять контроль. Больше похоже на рыбалку, а не на управление скутером. Может быть, клюнет. Но иного пути нет: впечатле-

⁵ В обычном человеческом общении хорошо известен феномен прирожденных гениев общения, людей, которые лечат душевные раны, никакой психотерапии не обучаясь, а лишь «серьезностью и силой» своего интереса к собеседнику. Это лечение построено на способности понимать то, чего другим не дано понять.

ние нельзя сделать, его можно только дожидаться (или не дожидаться), для этого мы и даем объекту восприятия свободу делать с нами все, что он делает, разрешаем оставлять на нас отпечаток – буквально «впечатлять». Если *это* приходит – толчок, резонанс, волнение, – то надо просто не пропустить, не оттолкнуть, потому что это и есть наш улов – затронутость, впечатление.

Заметим, речь идет о каких-то очень знакомых обычных процессах, не о лабораторном эксперименте, а о том, что много раз за день происходит с каждым: «Вот почему-то куст боярышника нас взволновал. Нет причин для волнения – он ничем не отличается от тысячи других таких же кустов. Но если совершился этот жизненный акт – *волнение, требующее разрешения*, то, значит, там был какой-то удар, прямой контакт с истиной, реальностью, как она есть на самом деле, в отличие от ожиданий или логических возможностей. “Живой синтаксис”, как говорил Пруст»⁶.

«Прямой контакт с истиной» – о чем это? Впечатление начинается извне, по внешнему поводу, но затем развивает свое действие, как-то на нас влияет. Иногда как «дискретный луч, который прямо по нам ударяет и мучает, как лицо, которое не можешь вспомнить, оно (впечатление) требует разрешения» (там же). Иногда совсем по-иному. Как толчок, запускающий теплый внутренний поток, мягко оживляя и наполняя энергией. Иногда вдруг поднимая из собствен-

⁶ Мамардашвили М.К. Литературная критика как акт чтения. С. 158.

ной глубины поток печали, застревающей камнем за грудной, комком в горле. Мы одновременно переживаем жесткое требование разрешить эти загадки, понять происходящее с тобой.

Эти переживания: действительно ли они истинны, можно ли доверять собственным чувствам, тем, которые пришли ко мне в форме впечатления о чем-то внешнем? Они относятся к существу этого внешнего или отражают мои фантазии, проекции, желания?

Третий шаг феноменологического метода – анализ, проверка. Шаг, который отвечает на вопрос: «**Так ли это?**» Могу ли я доверять своему впечатлению? То, что я увидел как истину, действительно так? Этот шаг обязателен, не случайно феноменологию называют наукой систематического сомнения. Попробуем научиться сомневаться правильно. Тезис феноменологии прост – чувственное впечатление никогда не обманывает. Эмоциям дается очень высокое звание быть органом восприятия истинного, сущностно важного. Секрет лишь в том, о чем эта истина – обо мне самом или о другом. В открытости мы всегда смотрим *в двух* направлениях: вовне – и тогда впечатление дает ответ на вопросы: «Как обстоят дела у Другого (у куста боярышника, у моего пациента, у партнера, у этого прохожего)? Что с Другим? Как ему?»; Второе направление – внутрь, в себя, смотрящего и чувствующего, и тогда мы получаем ответ на совсем другие вопросы:

«Что сейчас со мной? Как обстоят дела в этот момент у меня самого? Что этот другой делает со мной, с моей жизнью прямо сейчас?» Разложить впечатления на две разные полки – для этого и приходится размышлять, быть честным и еще принимать себя в несовершенстве. Когда я научусь не путать два этих направления, впечатления превратятся в профессиональный инструмент познания и понимания другого. Лишь научившись эпохею (убиранию себя в скобки), я смогу вернуться «к самим вещам», то есть видеть то, что касается объекта познания. Чтобы отделить свое, убрать в скобки, исключить, нужны не воля, а скорее доброжелательный интерес к себе, отсутствие страха перед своими эмоциональными проявлениями и большая доля принятия. Нужно неплохо знать себя, чтобы быть честным, чтобы не вообще, а прямо сейчас быть в состоянии принять тот факт, что мне в жизни сегодня недостает чего-то важного, что сейчас у меня в душе что-то нарывает, что есть проблема, которая меня беспокоит. Эта честность психотерапевта – единственный способ избежать большой профессиональной ошибки – полагая, что хочешь помочь человеку, превратить его в инструмент решения собственных проблем. Самое трудное – убрать себя из ситуации. Иногда это вообще не под силу человеку, и тогда честнее отказаться на время от практики, от пациентов с определенными особенностями. Честность требует мужества. Если здесь и сейчас у меня оно нашлось, тогда, вычтя все личное, «промыв таким образом впечатления», я обна-

руживаю в «сухом остатке» золотой песок истины о Другом. А сам становлюсь инструментом понимания. М.К. Мамардашвили пишет о том, как важны для самопознания «такого рода впечатления, требующие нашего вхождения в самих себя, чтобы раскрыть положение вещей, – иначе информация ниоткуда не может быть получена извне, заимствована, присовокуплена, суммирована и т. д. Истину тебе, как выражается Пруст, по почте никто не пришлет. Ты должен остановиться и работать, то есть там, в движущемся по инерции мире, ты должен остановиться, а здесь, в точке луча впечатления, работать»⁷.

Прочитанная Прустом библейская заповедь «Работайте, пока свет еще с вами», близка и писателю, и психотерапевту. Работать тщательнее, быть бдительным к собственной «доле» в работе с каждым пациентом, чаще позволять себе быть честным перед самим собой. Трудный клиент – это вызов не методикам, инструментам и образованности психотерапевта. Трудный клиент – это зеркало, которое показывает самого тебя. Поэтому его побаиваешься, сколько бы лет ни продолжалось твое самопознание. Но вызовов без риска не бывает, поэтому так любимы хорошими психотерапевтами трудные клиенты, так близки, так ценны. Они – наше зеркало. Хватит ли мужества всерьез принять отражение? Усилия в этом малоприятном для нашего честолюбивого Я направлении сторицей компенсируются: «Понимание и глубоко-

⁷ Мамардашвили М.К. Литературная критика как акт чтения. С. 161.

кое молниеносное ощущение устройства мира на мгновение открывается, если только мы работаем, пошевеливаемся в этом возникшем “зазоре”. И если мы упустили эту секунду и не расширили работой этот открывшийся интервал, то ничему не быть, ибо по метафизическому закону все необратимо и не сделанное нами никогда не будет сделано» (там же).

Феноменологическая психотерапия – это не только проверка на мужество, которое нужно, чтобы встретить себя. Это форма особой преданности терапевта своему пациенту. Потому что второе имя феноменологии – любовь. И терапевт, и литератор любят своих героев, реально существующих в первом случае, вымышленных – во втором.

Отличие это, однако, имеет свои последствия. Если человек искусства может быть впечатлен чем-то, и тогда он нарисует пейзаж или создаст текст, то человек помогающей профессии – психотерапевт – оказывается в ситуации, когда он не может, а должен быть впечатлен. Тогда что же, это разные феноменологии? Или вовсе и не феноменология уже? Быть очарованным произведением искусства, «включить» феноменологическую установку в музей, консерватории или на вершине горы – совсем не то, что в кабинете, в обществе неинтересного пациента.

Проблема отсутствия интереса

Неинтересно – это сегодняшняя проблема, пожалуй, стоящая в первых строчках рейтинга напастей нашего времени. Неинтересно работать, больше не трогает, не «заводит», не бережит душу то, что раньше оказывало огромное влияние. Для подобных феноменов появился даже термин – эмоциональное выгорание (burn-out). Впервые описан он был, кстати, у специалистов помогающих профессий. Неудивительно, именно люди, требующие помощи и заботы, почему-то быстро наскучивают даже большому энтузиасту всяческой помощи и любви. Терапевту знаком этот феномен: «Я слышу его слова, он еще не знает, что чувствует, а я уже лучше его могу описать его страх или его фиксированную установку, я слышал это столько раз, и это каждый раз одно и то же». Да, патология лишает свежести, которая сопутствует свободе, болезнь уравнивает и стандартизует чувства. Люди жалуются, негодуют, ведут себя по-детски капризно и беспомощно – некрасиво себя ведут. Какие глубокие чувства все это может затрагивать? В какой резонанс приводить присутствующего при этом терапевта? Жалость, сострадание? В экзистенциально-аналитической психотерапии принято не столько сострадать, сколько активно искать и находить доступ к тому, что в человеке все-таки есть интересного. Интересно же свободное, не шаблонное, свежее, свое. Person –

свободное в человеке. Терапия должна быть ориентированной на Person, просто для того, чтобы терапевт не превратился в скупающего разочарованного циника. Искать в человеке отголоски персональности иногда бывает очень сложно. Он ведь и сам не может ее найти или, как часто бывает при личностных расстройствах, виртуозно научился прятать, лишь создавать видимость того, чем он себя показывает. Ни доверительный тон разговоров, ни длительные беседы на самые интимные темы не могут скрыть того факта, что Person ускользает, сущностное, настоящее, личное невозможно ухватить. В этом глубокая проблема пациента, а не его грех. Сможет ли психотерапевт за завесой недовольств пациента различить отчаяние духовности, которая не находит способа себя проявить? Если да, тогда психотерапевт превращается в Ведущего, он как бы берет пациента за руку и ведет его на дорогу, обращенную в сторону себя. А пациент, ирония ситуации, упирается, подобно ведомому на заклятие. Что это за способы, которыми экзистенциальный аналитик пытается добраться до персонального? В психотерапевтической практике принято задавать вопросы. Экзистенциальный анализ вообще разговорный жанр – «психотерапия, реализуемая преимущественно в вербально индуцированном процессе», – как отмечает сам А. Лэнгле⁸. Задавать вопросы, иногда провокационные, конфронтиро-

⁸ Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 1(28). С. 5–23.

вать, уточнять, быть настойчивым, даже занудливым. Снова и снова задавать вопросы о том, что человек в его актуальной ситуации чувствует, что она, ситуация, с ним делает, что он думает о происходящем, каковы его суждения о ней, что он считает правильным, а что – нет, как ему следует действовать, что он может сделать, а что – пока нет и т. д. Вопросы – лучшие провокаторы. Они обращают пациента к себе, снова и снова заставляют слушать себя, искать собственные тихие ответы, различать свой голос среди чужих голосов. Свобода и непостижимость Person в конечном итоге обнаруживает себя в совести как самой большой глубине, корнящейся в духовном бессознательном. К ней обращается психотерапевт, вместо того чтобы подсказывать правильный ответ. Лишь иногда он может сказать что-то от себя лично. Например, такое: «Если бы это проделали со мной, я был бы взбешен». Он этим как бы вводит в поле ситуации свою личность, свою Person, беря часть персональной работы на себя. И снова раз за разом тербит пациента, ожидая и приветствуя его искренние персональные проявления. Методы персонального экзистенциального анализа (PEA) и нахождения персональной позиции (PP) придают методичности этой фасилитаторской работе, определяя ее конкретные шаги. И когда что-то получается, тогда становится интересно, и процесс работы, в значительной степени состоящей из рутинного труда, дает замечательный, неповторимый и запоминающийся на всю жизнь результат. В самом деле, психотерапев-

ты помнят своих пациентов, как женщины помнят свои любовные романы, в подробностях и на всю жизнь. Ведь каждая встреча в феноменологической затронутости немного меняет и личность психотерапевта, после каждого пациента терапевт становится другим, это и называется *учиться у пациентов*, я бы даже уточнила – *воспитываться у них*.

Вера в то, что в каждом человеке под спудом симптомов и комплексов бьется не подверженная болезням Person, поддерживает, когда кажется, что пациент не работает, а терапия буксует. Заботливое занудство терапевта, которое может ведь и не дать результата, подпитывается этой верой и также тем, что благодаря профессиональному образованию терапевт представляет, как скоро и с какими типичными рецидивами отступает, поддается лечению та или иная болезнь. Здесь важным становится опыт. Но и опасным одновременно. Так, балансируя между зоркой феноменологической наивностью и профессиональным знанием, движется психотерапевт к тому моменту психотерапии, когда пациенту подпорки и помощники больше не нужны. То, чего добивается экзистенциально-аналитический терапевт – это чтобы пациент сам теперь мог разговаривать с собой так, как с ним долгое время разговаривал психотерапевт: честно и уважительно, дружелюбно и тепло, справедливо и открыто, а главное – с большой верой в то, что таких разговоров этот человек достоин. Принимать себя всерьез, становиться себе другом, не предавать себя – относиться к себе по-человечески.

Экзистенциально- аналитическая терапия – это практическая философия

Когда спрашиваешь коллег – экзистенциальных терапевтов, что для них является самым интересным в экзистенциальном подходе, многие отмечают глубокий философский уровень, на который выходит терапевт, обсуждая с пациентом иногда совсем обыденные вещи и события. Конечность жизни и печаль потерь, радость обновления и невыносимость одиночества, скрытый юмор ситуации и быстротечное время, – все это может обсуждаться в терапии и поразительным образом усиливать связь между терапевтом и пациентом. Многоопытный психотерапевт-психоаналитик З.-Г. Фукс пишет, что существует некоторое философское отношение, когда я вижу частную ситуацию пациента как часть целого мира человеческих проблем, в который все мы постоянно включены. Имея эту способность и личностную зрелость, мы можем сохранять в ситуации консультирования *необходимую беспристрастность и одновременно полное сочувствие*. Это вовсе не антагонизмы. Хороший терапевт должен в то же время быть над ситуацией, одновременно видеть и трагедию и комедию человеческого существования, видеть абсурдность и хорошо чувствовать юмор. Если мы умеем

это, мы не просто лучше обходимся с собой и жизнью, но также и лучше выполняем функции терапевта. В этом случае наша работа становится более интересной, более удовлетворяющей и более эффективной для наших клиентов. Фуко пишет: «Мастерство терапевта относится к его терапевтической восприимчивости: способности терапевта видеть чуть лучше и чуть глубже того, что его пациенты говорят или ожидают, или опасаются. Терапевт, как поэт, должен помогать им выразить это и иногда выражать это за них» (цит. По *Пайнс М.* «Бион, Фукс и эмпатия»). Философами в терапии были В. Франкл и К. Роджерс, остаются Дж. Бьюджентал и А. Лэнгле⁹.

Итак, перед нами 15 терапевтических историй, написанных коллегами, учениками А. Лэнгле и им самим. В них – терапевтическое ремесло, такое же дисциплинированное, как любое помогающее служение, но в них также – феноменологическая открытость, и это роднит их с поэзией, помогающей внятно выразить самое глубокое, не растеряв его цельности. Мы задумывали этот сборник как помогающий нашим коллегам работать лучше, а также как знакомящий с практи-

⁹ Философские рассуждения об устройстве жизни вообще даже стали центральным терапевтическим моментом такого направления экзистенциальной психотерапии, которое называется онто-центрированным (Босс, Бинсвангер, Спинелли, фон Дорцен). Но и в личностно-центрированном экзистенциальном анализе А. Лэнгле немалое значение придается тому, чувствует ли, понимает ли человек, каковы законы человеческого бытия, законы, делающие жизнь человека экзистенциальной, – хорошей, настоящей человеческой жизнью в тех реальных обстоятельствах, в которые она заключена.

кой современной экзистенциально-аналитической психотерапии. Работайте, пока свет еще с вами, дорогие коллеги!

Научный редактор, канд. психол. наук С. Кривцова

«Я боюсь выпасть из этого мира!»¹⁰. Кристиан Пробст

У Вернера, 26-летнего пациента, в течение пяти лет наблюдается тяжелый мутизм, ярко выраженное навязчивое поведение и полный уход от социума...

¹⁰ Научное редактирование – Я. Дюковой, С. Кривцовой.

Предыстория

Ко мне за помощью обратилась мать 26-летнего Вернера, моя давняя знакомая. Его диагноз – «дефектное состояние при шизофрении». Он живет с родителями и сестрой.

Последние пять лет Вернер молчит. Он целыми днями лежит в постели и встает исключительно ночью, между полуночью и двумя часами, и только если все спят. Поднявшись, Вернер ест (мать с вечера оставляет для него пищу), затем в течение часа слушает Heavy Metal: он хорошо разбирается в этой музыке и любит ее. Отец регулярно снабжает его последними дисками и специализированными журналами.

Не позднее 2 час. 15 мин. Вернер снова ложится в постель. Он останется там, пока вновь не наступит полночь. До этого момента он не раскроет рта: не будет ни есть, ни пить, не произнесет ни слова.

Вернер весит примерно 125–130 кг при росте 175 см. Он так грузен, что не может самостоятельно ухаживать за собой. Два раза в неделю приходят сани тары из психиатрической клиники, чтобы помыть его: Вернер – инвалид, нуждающийся в постоянном уходе. Его лечащий врач-психиатр появляется все реже – три-четыре раза в год – и часто без предупреждения пропускает встречи. Вернер очень разочарован – он чувствует себя брошенным.

Когда его мать просит меня начать психотерапию, она ка-

жется мне отчаявшейся, но я также слышу надежду в ее голосе. «Кто-то должен вернуть нам Вернера, мы так хотим, чтобы он выздоровел», – говорит она.

Свое намерение обратиться ко мне она обсудила с сыном. Вернер вспомнил меня, так как я бывал в этой семье ранее, он знает, что я психотерапевт и психиатр, и согласен с тем, чтобы я посетил его. Передо мной встают вопросы: как мне быть, на что решиться? Имеет ли смысл начинать работу с Вернером? Как вообще может выглядеть терапевтический процесс с человеком, который уже пять лет не говорит? Я знаю, что усилия, которые прилагали специалисты за последние десять лет, не привели к какому-либо улучшению. Но я также знаю, что состояние парня сейчас настолько плохое, что я даже не могу вообразить, что могло бы усугубить его. Я понимаю, что ему, собственно, нечего терять, и в итоге соглашаюсь посетить Вернера.

Процесс терапии

И вот я вхожу в комнату Вернера. В нос ударяет резкий запах. В комнате душно. Вернер садится на кровати и приветствует меня, подняв руку. Он сидит ко мне боком и избегает моего взгляда. Он очень неухожен: салые волосы, сильный запах изо рта, обрюзгшее, рыхлое тело также издает неприятный запах.

Я сажусь за стол рядом с кроватью, и мы начинаем разговор: перед Вернером лежит стопка бумаги и ручка. Я задаю вопросы, а он пишет ответы печатными буквами.

Из-за такого сложного процесса общения наши терапевтические сеансы продолжаются от двух с половиной до трех часов. Очень скоро становится ясно, что я не чувствую переживаний Вернера, не ощущаю его мира и не понимаю рассуждений. У нас разный темп: мои вопросы слишком быстры по сравнению с его ответами. Из-за этого я не могу добраться до него. Как бы медленно я ни говорил, это все равно слишком быстро. Поэтому после третьего сеанса я решаю изменить форму общения с Вернером: я тоже перестаю говорить. Теперь на сеансе мы приветствуем друг друга поднятием руки, я сажусь рядом, и весь разговор происходит на бумаге. С этого момента для меня все отчетливее проступают контуры того своеобразного мира, в котором Вернер провел последние годы. Постепенно я начинаю замечать, что мой слух как

будто обострился, я более отчетливо слышу звуки окружающего мира, собственный голос больше не мешает мне.

Способ нашего общения на сеансах задавал неимоверно тягучий темп: я формулирую предложение и записываю его печатными буквами, Вернер читает, формулирует ответ и записывает его печатными буквами. Этот особый вязкий темп затягивает и что-то с тобой делает. Когда я по истечении трех часов покидаю дом Вернера, я чувствую себя словно бы в удалении от мира. Мне требуется время, чтобы настроить свои органы чувств на громкость и ритм окружающего мира. Но теперь я по крайней мере хотя бы отчасти понимаю, что имеет в виду Вернер, когда говорит, что он не может думать, как другие. Он пишет буквально: «Мой мозг словно бы упакован в вату, у меня такое чувство, что у меня постоянно кружится голова. Я боюсь выпасть из этого мира. Я боюсь, что даже в письменном виде ничего не смогу сообщить. В течение многих лет я целый день повторяю четыре такта из одной вещи Heavy-Metal. Я боюсь, что забуду эту строчку, и тогда это будет конец. Тогда я уже не смогу ничего о себе сообщить. Это что-то навязчивое, как проклятие».

На первых терапевтических сеансах я пытаюсь узнать, что случилось с Вернером в последние годы, что довело его до теперешнего состояния. Вернер отказывается тратить на это время, он уверен, что это ничего ему не даст. Когда я задаю вопросы о его прошлом, он отправляет меня к своему прежнему врачу, который «знает об этом все».

Работа над Основой Бытия

Для Вернера сейчас гораздо важнее не прошлое, а та жизнь, которая его окружает. Через закрытую дверь своей комнаты он слышит, как грубо и агрессивно разговаривают между собой его близкие – мать, отец и 13-летняя сестра, и понимает, что они полны ненависти друг к другу. Он боится за сестру, ему кажется, что однажды она не выдержит и с ней произойдет то же самое, что и с ним.

Я чувствую его страх и кладу руку ему на плечо. Сначала Вернер напряженно застывает, но уже через несколько мгновений расслабляется. У меня возникает чувство, что он нуждался в прикосновении. Мне требуется время, чтобы успокоить Вернера, уменьшить его страх за сестру. Я объясняю, что девушка находится вне опасности, потому что ведет себя совершенно иначе, нежели ее брат: она агрессивна, умеет выражать свою ярость и сопротивляться, тогда как он в свое время ни разу не подал голоса и всегда молча отступал под натиском упреков.

Кроме снижения тревоги Вернера в связи с семейными обстоятельствами, я занимаюсь пробуждением его активности. Моя задача – создать для него хоть немного больше пространства – обычного физического пространства. Дело в том, что источник проблем Вернера лежит в области пер-

вой фундаментальной мотивации¹¹. «Я есть, но могу ли я быть?» – на этот вопрос у Вернера нет положительного ответа. Отсутствие базового переживания «могу-быть-в-мире» делает его неуверенным, потерянным и чужим этому миру. Это переживание представляется большинству из нас настолько естественным, что обычно мы его не замечаем. Между тем «мочь быть» – основа бытия, фундамент, на котором покоится наша жизнь. В случае Вернера именно с этим фундаментом нам приходится работать специально, но не напрямую – да и как напрямую можно предложить человеку довериться миру, который он видит как чуждый и враждебный себе? В концепции четырех фундаментальных мотиваций одной из важнейших предпосылок развития чувства «могу-быть-в-мире» является расширение и обустройство пространства, в котором живет человек. Поэтому я говорю о своем желании, чтобы Вернер вставал с постели – днем, в моем присутствии. Я спрашиваю: «Мог бы ты хотя бы представить себе, что встаешь?» Вернер представляет, и ему становится страшно. Он боится утратить почву под ногами; боится, что у него закружится голова, он упадет в обморок и умрет.

Я спрашиваю Вернера смогу ли я, по его мнению, удержать его, если он потеряет устойчивость? Он внимательно

¹¹ Основа бытия (нем. Seins-Grund) – термин концепции четырех фундаментальных мотиваций А. Лэнгле. Тема «Я есть. Но могу ли я быть?» («мочь быть») относится к первой мотивации и указывает на переживание человеком основ собственной жизни. – *Примеч. ред.*

смотрит на меня и после некоторого колебания кивает. Да, он находит меня вполне надежной опорой. Привычная обстановка и мое присутствие дают достаточное чувство защищенности, так что Вернера уже не так пугает мысль о нескольких шагах по комнате. Мы договариваемся, что он попробует подойти к окну, немного постоять там, может быть, взглянет на осенний пейзаж и вернется к кровати. К его собственному удивлению, он вполне справился с этими действиями.

От раза к разу ему все лучше удается ходить в моем присутствии. Скоро он уже может покидать свою комнату и выходить на веранду. Через два месяца после начала терапии Вернер может свободно передвигаться по саду.

Постепенно меняется и его отношение к терапии. Если вначале он боялся, что ему будет трудно выдерживать регулярные контакты со мной, и поэтому колебался, договариваясь о наших встречах, то теперь он хочет, чтобы я приходил по крайней мере дважды в неделю: Вернер стал надеяться на выздоровление. Сейчас я должен быть особенно пунктуальным: необходимо приходить регулярно и вовремя. Если я надежен как терапевт, то растущее доверие ко мне помогает Вернеру обрести свою основу бытия. Его состояние теперь стабильнее, и он может выносить большую нагрузку, чем прежде. Вернер с облегчением возвращается в свою комнату после прогулки по саду. Все-таки новые впечатления утомляют его. Однако давно знакомая комната уже наводит

скуку.

Доступ к Качеству Бытия¹²

Акценты терапии меняются: наша задача теперь – обнаружить эмоциональность Вернера.

Предыдущие годы научили его вытеснять свои чувства. На мои вопросы, что он ощущает, какие чувства возникают в нем, когда он, например, слушает музыку или что-то ест ночью, он отвечает, что не может испытывать никаких чувств, потому что он внутренне «абсолютно пустой» и «словно бы потухший». Единственное чувство, которое сопровождало его на всем протяжении болезни, – парализующий страх. Но и он теперь все больше отступает.

Когда складывается и укрепляется первая фундаментальная мотивация, основа бытия («*мочь быть*»), в жизни человека возникает доверие. И только тогда он может начать соприкасаться с жизнью и переживать свои отношения с ней. Именно так нам удастся ощутить собственное бытие ценным, и благодаря этому укрепляется наша самооценка.

После того как Вернер стал увереннее чувствовать себя в ощущении основы бытия, наступило время уделить больше внимания второй фундаментальной мотивации.

Во время нашего пребывания в саду я прикасаюсь ладонью к стволам деревьев, трогаю листья, и Вернер следует мо-

¹² Качество Бытия – вопрос второй фундаментальной мотивации: «Я живу. Но нравится ли мне жить?» – *Примеч. ред.*

ему примеру. Он вновь узнает, каковы предметы на ощупь. Он дотрагивается до окружающего мира – деревьев, кустов, позднее гладит свою собаку, и окружающий мир дотрагивается до него. Он снова может чувствовать, что кора дерева жесткая, а шерсть его собаки мягкая. Так Вернер гладит руками мир, а мир гладит Вернера. Нужно время, чтобы снова вернуться к жизни, открыться миру и пережить свою встречу с ним. Поэтому он теперь все дольше остается на воздухе.

Он терпеливо устанавливает свои отношения с миром. Место тревожно-депрессивного ухода все больше занимает радость жизни. Теперь Вернер часто играет со своей собакой и бегает по саду. Ему все лучше удается описывать свои чувства, переживания. Он взаимодействует с тем, что ему дорого, и позволяет себе вступить в отношения с жизнью. Серьезная терапевтическая работа настолько укрепила позиции Вернера, что ему больше не нужно сторониться жизни и он может позволить себе испытывать эмоции.

В жизни Вернера многое изменилось. Он легко просыпается и встает в первой половине дня, потому что его ждет много интересного – собака, которая хочет с ним играть, сад, цветущий под лучами весеннего солнца. Вернер не хочет пропустить весну и рад, что снова может жить.

Встреча с Другим

Вскоре освоенная Вернером территория становится мала для него. Теперь он готов покинуть защищающие его дом и сад и ненадолго выйти на улицу. Когда мы возвращаемся с улицы в его комнату, Вернер снова чувствует страх, но это уже не прежний диффузный страх. Теперь страх обрел очертания: Вернер опасается, что люди отвергнут его. Ведь он до сих пор молчит и убежден, что никогда и не заговорит; так что вряд ли у него получится объясниться с кем-то. И он боится, что прослышет неполноценным, таким его не примут и могут даже высмеять: ведь он и сам презирует себя из-за этого недостатка¹³. Вернер вообще сильно недооценивает себя и только недавно – благодаря контактам с внешним миром – осознал, как много недополучает от жизни по сравнению с другими людьми.

Обретя опору и доверие к *Основе Бытия*, пережив много позитивного, почувствовав собственную ценность (и укрепившись таким образом в своей фундаментальной ценности), Вернер начинает сомневаться в себе самом; наиболее значимым стал для него теперь вопрос третьей фундаментальной мотивации: «Я есть Я, но имею ли я право быть та-

¹³ Вопрос третьей фундаментальной мотивации: «Я есть Я, но имею ли я право быть таким? Таким, каков я есть – со своей особой манерой, непохожестью на других?». – *Примеч. ред.*

ким? Таким, каков я есть – со своей особой манерой, непохожестью на других?» Вернер остро чувствует свою неполноценность. Поэтому он стыдится других людей и опасается, что его будут презирать.

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.